

Sezonowy kalendarz spożywania warzyw i owoców



Styczeń	Luty	Marzec	Kwiecień	Maj	Czerwiec	Lipiec	Sierpień	Wrzesień	Październik	Listopad	Grudzień
jarmuż, pasternak, brukselka	jarmuż, pasternak, brukselka	jarmuż	rzodkiewka, szpinak	rzodkiewka, szpinak	rzodkiew, cebula dymka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta pekińska, marchew, czosnek, cebula, truskawki, kalafior, kalarepa, sałata, szparagi, ziemniaki, rabarbar, porzeczka czarna, brzoskwinie, szpinak, groszek zielony, poziomka, czereśnie, koper	rzodkiew, cebula dymka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, marchew, czosnek, cebula, szparagowa, fasola na suche nasiona, truskawki, agrest, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, ziemniaki, rabarbar, groszek zielony, bób, malina, poziomka, borówka amerykańska, porzeczka czarna, brzoskwinie, wiśnie, czereśnie, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison	rzodkiew, cebula dymka, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, marchew, czosnek, cebula, pomidor, fasolka szparagowa, fasola na suche nasiona, agrest, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, ziemniaki, rabarbar, groszek zielony, bób, malina, poziomka, borówka amerykańska, wiśnie, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, kukurydza, mirabelki, śliwki, jeżyny, aronia, borówka brusznica, cukinia	rzodkiew, jabłka, gruszki, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, pietruszka (korzeń), czosnek, cebula, por, pomidor, fasola na suche nasiona, orzechy włoskie, orzechy laskowe, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, ziemniaki, malina, morela, brzoskwinie, koper, karczoch, bakłażan, patison, kukurydza, mirabelki, śliwki, jeżyny, pigwy, aronia, borówka brusznica, cukinia, cykorja	jarmuż, brukiew, rzodkiewka, gruszki, jabłka, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, burak ćwikłowy, seler naciowy, seler (korzeń), marchew, pietruszka (korzeń), cebula, por, pomidor, fasola na suche nasiona, orzechy włoskie, orzechy laskowe, kalafior, brokuł, kalarepa, ogórek, sałata, ziemniaki, malina, koper, karczoch, kabaczek, bakłażan, patison, śliwki, jeżyny, aronia, borówka brusznica, cukinia, dynia, pasternak, winogrona, dzika róża	jarmuż, brukiew, rzodkiewka, seler naciowy, seler (korzeń), kapusta pekińska, por, brokuł, szpinak, pasternak, brukselka	jarmuż, brukiew, pasternak, brukselka, por



CAŁY ROK

burak, cebula, czosnek, kapusta biała, kapusta czerwona, marchew, pietruszka (korzeń), por, seler (korzeń), ziemniaki, fasola, orzechy włoskie, jabłka, gruszki

