

# TARG ŚWIEŻOŚCI

**AKCJA**  
**ANTY-  
INFLACJA**

**OD PONIEDZIAŁKU  
DO ŚRODY 12 - 14.06**

**Produkt  
Carrefour**



Mleko UHT\*  
**Carrefour**  
1l, zaw. tł. 1,5%  
**29,88 zł**/cena za 12 szt.  
z aplikacją  
cena 1 szt. bez aplikacji  
- 3,59

**TANIEJ  
w zestawie**

**249**  
szt.

kupując 12 szt.  
z aplikacją



**OD CZWARTKU  
DO SOBOTY 15 - 17.06**

**PRODUKT  
POLSKI**

**1<sup>99</sup>**  
kg

Polskie ziemniaki  
wczesne

**TYLKO W ŚRODĘ 14.06**



**82%**  
zaw. tłuszczu

Masło ekstra  
POLSKIE  
MLEKOVITA  
200 g  
**10,47 zł**/cena za 3 szt.  
z aplikacją  
- z aplikacją 1,75/100 g  
cena bez aplikacji - **6,99 zł**  
3,50/100 g

**TANIEJ  
w zestawie**

**349**  
szt.

kupując 3 szt.  
z aplikacją



**OD PONIEDZIAŁKU  
DO SOBOTY 12 - 17.06**

**PRODUKT  
POLSKI**

**TANIEJ**

**5<sup>99</sup>**  
kg

z aplikacją

Ćwiartka z kurczaka  
cena bez aplikacji  
- 6,99 zł



\* Rabat jest naliczany przy kasie. Obowiązuje limit 12 szt. na jednym paragonie.  
Regulamin aplikacji Mój Carrefour jest dostępny na [carrefour.pl](https://carrefour.pl).



**Simple**



**Mięso mielone garmazeryjne  
wieprzowo-wołowe**  
SIMPL  
450 g, 27,96/kg  
cena przed obniżką - 9,00 zł

**SUPER  
OFERTA**

**6<sup>99</sup>**  
opak.



**TANIEJ**

**8<sup>99</sup>**  
opak.

**Przekąska tatarska**  
200 g, 4,50/100 g  
cena przed obniżką - 11,00 zł



**TANIEJ**

**8<sup>99</sup>**  
kg

**Skrzydółka z kurczaka**  
cena przed obniżką - 11,00 zł



**TANIEJ**

**32<sup>99</sup>**  
kg

**Pręga wołowa**  
bez kości  
cena przed obniżką - 34,99 zł



**Dorsz atlantycki**  
KOHLER  
filet ze skórą  
cena przed obniżką - 6,29 zł

**TANIEJ**

**5<sup>89</sup>**  
100 g



**Gniazdko  
z łososia**  
SUEMPOL  
250 g, 30,00/kg  
cena przed obniżką - 8,00 zł

**TANIEJ**

**7<sup>50</sup>**  
opak.



**Krewetki  
mrożone** 31/40  
SIMPL  
225 g  
obrane, gotowane  
12,31/100 g  
cena przed obniżką - 29,20 zł

**TANIEJ**

**27<sup>69</sup>**  
opak.

**MOWI**  
is Goodness.



**Łosoś  
wędzony**  
MOWI  
plastry  
150 g  
20,86/100 g  
cena przed  
obniżką - 32,99 zł

**TANIEJ**

**31<sup>29</sup>**  
opak.



**Koreczki  
śledziowe**  
MORS  
FRANCUSKIE,  
KARTUSKIE,  
MYŚLIWEGO  
230 g, 3,69/100 g

**8<sup>49</sup>**  
opak.

**Nickal**



**Kawior  
z jesiota**  
NICKAL  
imitacja  
200 g, 7,80/100 g

**15<sup>59</sup>**  
opak.

Naszymi dostawcami są m.in.: MOWI, MORS, NICKAL, KOHLER, SUEMPOL.

W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazecie.  
„Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru”  
to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.





**PRODUKT  
POLSKI**

**1<sup>49</sup>**  
pęczek

Polski koperek



gotowe  
do spożycia

**DUŻY  
KALIBER**

**5<sup>99</sup>**  
szt.

Mango



Brzoskwinie  
PARAGWAYO

**9<sup>99</sup>**  
kg

oferta ważna  
15 - 17.06

**500 g**  
opak.



Polskie truskawki

500 g  
- z aplikacją 13,98/kg  
cena bez aplikacji - 8,99  
17,98/kg

**TANIEJ**

**6<sup>99</sup>**  
opak.

z aplikacją



**PRODUKT  
POLSKI**



**1,1 kg**  
opak.

**PRODUKT  
POLSKI**

Polskie ogórki małosolne  
wiaderko  
1,1 kg, 7,26/kg

**7<sup>99</sup>**  
opak.



Arbuz

**2<sup>49</sup>**  
kg



Arbuz żółty

**4<sup>99</sup>**  
kg



Arbuz mini

**3<sup>99</sup>**  
kg

**Bakal**

Zdrowa przekąska

**BAKAL**

80 - 100 g, acerola suszona, miks z acerolą,  
migdały łuskane, żurawina cała,  
orzechy nerkowca



**20%**  
**TANIEJ**  
z aplikacją



**nakarm  
umysł**

WYSZUKANE PRZEPISY

**BAKALLAND**



Bakalie  
**BAKALLAND**  
orzechy włoskie 100 g, słonecznik 200 g,  
żurawina 200 g  
od **14,38 zł**/cena za 3 opak.  
od 2,40/koszt 100 g przy zakupie 3 opak.  
cena 1 opak. poza zestawem - od 7,19  
od 3,60/100 g

**GRATIS**  
**2+1**  
cena od

**4<sup>79</sup>**  
opak.

kupując 3 opak.

Naszymi dostawcami są m.in.: BAKAL, BAKALLAND.

W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazecie.  
„Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru”  
to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.

Wszystko, co Cię interesuje, znajdziesz na [carrefour.pl](https://carrefour.pl). Regulamin aplikacji Mój Carrefour jest dostępny na [carrefour.pl](https://carrefour.pl).





**Bułka żytnia**  
65 g  
**4,76 zł**/cena za 5 szt.  
1,46/koszt 100 g przy zakupie 5 szt.  
cena 1 szt. poza zestawem - 1,19  
1,83/100 g

**TANIEJ**  
w cenie  
**5 0<sup>95</sup>**  
szk.  
kupując 5 szt.



**Ciastko z czekoladą Carrefour**  
65 g  
3,06/100 g  
cena przed obniżką - 2,29 zł

**TANIEJ**  
**1<sup>99</sup>**  
szk.



**Bułki śniadaniowe DAN CAKE**  
6 szt.  
300 g  
16,63/kg

**4<sup>99</sup>**  
opak.



**Zapiekanka**  
100 - 120 g  
3,33 - 3,99/100 g

**3<sup>99</sup>**  
szk.



**Chleb wieloziarnisty**  
405 g, 11,83/kg  
cena przed obniżką - 5,09 zł

**TANIEJ**  
**4<sup>79</sup>**  
szk.



**Chleb żytni z pestkami dyni, ze słonecznikiem**  
500 g  
2 rodzaje  
11,98/kg

**5<sup>99</sup>**  
opak.

W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazetce. „Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru” to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.



**KAROL**  
ZAKŁAD MIĘSNY

Kielbasa z kija  
**KAROL**  
cena przed obniżką  
- 3,15 zł

**TANIEJ****249**  
100 g**TARCZYŃSKI**

Kurczak gotowany  
**TARCZYŃSKI**  
opakowanie vacuum  
cena przed obniżką  
- 4,89 zł

**TANIEJ****399**  
100 g**AKCJA**  
**ANTI-**  
**INFLACJA****WĘDZARNIA**  
**Dubielak**

Kaszanka domowa  
**DUBIELAK**  
cena przed obniżką  
- 2,25 zł

**TANIEJ****189**  
100 g

Kielbasa smakowita  
**PEKPOL**  
cena przed obniżką - 1,49 zł

**SUPER**  
**OFERTA****109**  
100 g

Kielbasa chłopska  
Z NASZEJ WĘDZARNI

**349**  
100 g

Kielbasa morlińska  
z piersi kurczaka  
cena przed obniżką  
- 3,49 zł

**TANIEJ****269**  
100 g

Ser mozzarella  
**PODLASIAK**  
cena przed obniżką  
- 3,49 zł

**TANIEJ****249**  
100 g

Ser żółty  
**MORSKI**  
**OGORZAŁEK**  
cena przed obniżką  
- 3,57 zł

**TANIEJ****249**  
100 g

Ser żółty  
**BABUNI, RADAMER,**  
**SZWAJCAR**  
**KRÓLEWIECKI**  
**SERENADA**  
cena przed obniżką  
- 4,09 zł

**TANIEJ****359**  
100 g

Ser pleśniowy  
**LAZUR BŁĘKITNY**  
cena przed obniżką  
- 4,65 zł

**TANIEJ****359**  
100 g

Naszymi dostawcami są m.in.: KAROL, TARCZYŃSKI, DUBIELAK, ANIMEX.

W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazetce. „Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru” to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.





**Ser żółty  
GOUDA MLEKOVITA**  
plastry, 500 g  
**32,48 zł/cena za 2 opak.**  
32,48/koszt kg  
przy zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza  
zestawem - 21,65  
43,40/kg

**DRUGI  
TANIEJ**  
**50%**  
**16<sup>24</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.



**Twaróg naturalny  
DELIKATNY  
PRÉSIDENT**  
150 g  
**6,78 zł/cena za 2 szt.**  
2,26/koszt 100 g  
przy zakupie 2 szt.  
cena 1 szt.  
poza zestawem - 3,99  
2,66/100 g



**DRUGI  
TANIEJ**  
**30%**  
**3<sup>39</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.



**Ser  
typu feta  
FAVITA  
MLEKOVITA**  
270 g, zaw. tł. 18%  
18,11/kg  
cena przed obniżką  
- 4,99 zł

**TANIEJ**  
**4<sup>89</sup>**  
szt.



**Serek wiejski  
PIĄTNICA**  
150 g  
lekki,  
ze szczypiorkiem  
1,86/100 g  
cena przed obniżką  
- 2,89 zł

**TANIEJ**  
**2<sup>79</sup>**  
szt.



**Ser topiony  
HOCHLAND**  
plastry, 130 g, różne rodzaje  
**10,18 zł/cena za 2 opak.**  
3,92/koszt 100 g  
przy zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza  
zestawem - 5,99  
4,61/100 g

**DRUGI  
TANIEJ**  
**30%**  
**5<sup>09</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.



**Serek  
śmietankowy  
ALMETTE  
HOCHLAND**  
150 g, 3,33/100 g  
cena przed obniżką  
- 5,50 zł

**TANIEJ**  
**4<sup>99</sup>**  
szt.



**Ser pleśniowy  
NATUREK  
camembert**  
120 g  
różne rodzaje  
**11,88 zł/cena za 2 szt.**  
4,95/koszt 100 g  
przy zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 6,99  
5,83/100 g

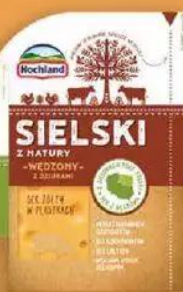
**DRUGI  
TANIEJ**  
**30%**  
**5<sup>94</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.



**Serek śmietankowy  
LACIATY  
MLEKPOL**  
naturalny, 135 g  
2,73/100 g

**3<sup>69</sup>**  
szt.



**Ser żółty  
SIELSKI  
HOCHLAND**  
plastry, 120 g  
6,66/100 g

**7<sup>99</sup>**  
opak.



**Jaja bio  
Carrefour**  
15 szt., 1,13/szt.  
cena przed obniżką  
- 17,99 zł

**TANIEJ**  
**16<sup>99</sup>**  
opak.

Naszymi dostawcami są m.in.: PIĄTNICA, MLEKOVITA, HOCHLAND, MLEKPOL, MLECZARNIE TUREK.

W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazecie. „Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru” to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.





**Jogurt naturalny**  
PRIMO ZOTT  
180 g  
5,97 zł/cena za 4 szt.  
0,83/koszt 100 g  
przy zakupie 4 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 1,99  
1,11/100 g

**TANIEJ**  
4 w cenie 3  
**149** szt.  
kupując 4 szt.

## Bakoma



→ BIO ←

**Jogurt bio**  
BAKOMA  
140 g  
różne rodzaje  
1,49/100 g  
cena przed obniżką  
- 2,19 zł

**TANIEJ**  
**209** szt.

**AKCJA**  
**ANTY-INFLACJA**



**Jogurt**  
JOGOBELLA  
ZOTT  
400 g, różne rodzaje  
5,98 zł/cena za 2 szt.  
7,48/koszt kg  
przy zakupie 2 szt.  
cena 1 szt.  
poza zestawem - 3,99  
9,98/kg

**DRUGI TANIEJ**  
**50%**  
**299** szt.  
kupując 2 szt.



**Jogurt**  
ACTIMEL DANONE  
12 x 100 g, różne rodzaje  
1,67/100 g  
cena przed obniżką  
- 21,99 zł

**TANIEJ**  
**1999** 12-pak



**Śmietanka**  
PIĄTNICA  
400 g  
zaw. tł. 30%  
19,48/kg

**779** szt.



**Serek**  
homogenizowany  
ROLMLECZ  
200 g  
wybrane rodzaje  
1,33/100 g  
cena przed obniżką  
- 2,69 zł

**TANIEJ**  
**265** szt.



**Margaryna**  
BENECOL  
RAISIO  
400 g, różne rodzaje, 39,98/kg  
cena przed obniżką - 17,49 zł

**TANIEJ**  
**1599** szt.



## CODZIENNIE DBA O TWÓJ POZIOM CHOLESTEROLU

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca.



**Margaryna**  
MASMIX  
BUNGE  
380 - 400 g  
różne rodzaje  
19,98 - 21,03/kg

**799** szt.



**Vegangurt**  
kokosowy  
Carrefour  
VEGETAL  
400 g, naturalny,  
waniliowy

**20% TANIEJ**  
z aplikacją



**Vegangurt**  
kokosowy,  
owsiany  
Carrefour  
VEGETAL  
150 g, naturalny,  
waniliowy,  
jagodowy,  
truskawkowy,  
mango

**20% TANIEJ**  
z aplikacją

Naszymi dostawcami są m.in.: RAISIO, BUNGE, ROLMLECZ, PIĄTNICA, DANONE, ZOTT, BAKOMA.  
W zależności od rodzaju sklepu sieci Carrefour dostępność produktów może się różnić od tej prezentowanej w gazecie.  
„Najniższa cena z 30 dni przed obniżką”, „cena przed obniżką” lub „najniższa cena od wprowadzenia towaru”  
to najniższa cena produktu w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour.  
Wszystko, co Cię interesuje, znajdziesz na [carrefour.pl](http://carrefour.pl). Regulamin aplikacji Mój Carrefour jest dostępny na [carrefour.pl](http://carrefour.pl).



## Olewnik



Kielbasa  
podwawelska  
OLEWNIK  
400 g  
29,99 zł/cena za 2 opak.  
37,49/koszt kg przy  
zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza zestawem  
- 19,99, 49,98/kg

**DRUGI  
TANIEJ**  
**50%**

**15<sup>00</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.

## Krakus



Szyinka  
od szwagra  
ANIMEX  
90 g  
11,98 zł/cena za 2 opak.  
6,66/koszt 100 g przy  
zakupie 2 opak.  
cena 1 opak.  
poza zestawem  
- 7,59, 8,43/100 g

**TANIEJ**  
w zestawie

**5<sup>99</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.

## Tarczyński



Kabanosy  
EXCLUSIVE  
TARCZYŃSKI  
105 g, wieprzowe,  
drobiowe  
z wieprzową  
10,49 zł/cena  
za 2 opak.  
5,00/koszt 100 g  
przy zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza  
zestawem - 6,99  
6,66/100 g

**DRUGI  
TANIEJ**  
**50%**

**5<sup>25</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.

## Morliny



**TANIEJ**  
w zestawie

**9<sup>99</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.

Frankfurterki  
MORLINY  
240 g  
19,98 zł/cena za 2 opak.  
4,16/koszt 100 g  
przy zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza zestawem  
- 12,99, 5,41/100 g

## Olewnik



Kiszka ziemniaczana  
z krakowską suchą  
OLEWNIK  
400 g  
21,98 zł/cena za 2 opak.  
27,48/koszt kg  
przy zakupie 2 opak.  
cena 1 opak. poza  
zestawem - 13,99  
34,98/kg

**TANIEJ**  
w zestawie

**10<sup>99</sup>**  
opak.

kupując 2 opak.

## Bakoma



Jogurt  
SKYR MEN,  
7 ZBOŻ MEN  
BAKOMA  
300 g, różne rodzaje  
8,98 zł/cena za 2 szt.  
14,97/koszt kg przy  
zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 4,99  
16,63/kg

**TANIEJ**  
w zestawie

**4<sup>49</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.

## Müller



Jogurt  
MIX MÜLLER  
130 g, różne rodzaje  
4,98 zł/cena za 2 szt.  
1,92/koszt 100 g  
przy zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 3,39  
2,61/100 g

**TANIEJ**  
w zestawie

**2<sup>49</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.

## Mlekpól



Jogurt pitny  
MILKO  
0,33 l, różne rodzaje  
5,98 zł/cena za 2 szt.  
9,06/koszt l przy  
zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 3,49  
10,58/l

**TANIEJ**  
w zestawie

**2<sup>99</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.

## Danone



Jogurt pitny  
ACTIVIA  
270 - 280 g  
5,98 zł/cena za 2 szt.  
10,68 - 11,07/koszt kg przy  
zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza  
zestawem - 3,79  
13,54 - 14,04/kg

**TANIEJ**  
w zestawie

**2<sup>99</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.

## Produkt Carrefour



Smietana wege  
Carrefour  
VEGETAL  
150 g  
4,98 zł/cena za 2 szt.  
1,66/koszt 100 g przy zakupie 2 szt.  
cena 1 szt. poza zestawem - 3,29  
2,19/100 g

**TANIEJ**  
w zestawie

**2<sup>49</sup>**  
szt.

kupując 2 szt.

Naszymi dostawcami są m.in.: DANONE, MLEKPOL, ANIMEX, BAKOMA, MÜLLER, TARCZYŃSKI, OLEWNIK.

**10% RABATU w każdy WEEKEND**

DOŁĄCZ  
DO NAS:



Mój  
Carrefour

Lista sklepów jest dostępna na [CARREFOUR.PL](http://CARREFOUR.PL). Znajdź swój sklep z aktualną gazetką.

Wskazywane w gazetce promocyjnej najniższe ceny, które obowiązywały w okresie 30 dni przed wprowadzeniem obniżki, ceny przed obniżką lub najniższej ceny od wprowadzenia towaru odnoszą się do najniższej ceny w całej sieci Hipermarketów i Supermarketów Carrefour. W każdym sklepie konsument znajdzie dla danego przecenionego produktu informację o najniższej cenie, która obowiązywała w danym sklepie w okresie 30 dni przed wprowadzeniem obniżki, ceny przed obniżką w przypadku produktów ulegających szybkiemu zepsuciu lub mających krótki termin przydatności lub najniższej ceny od wprowadzenia towaru dla produktów oferowanych do sprzedaży w okresie krótszym niż 30 dni.



Infolinia dla Klientów: 801 200 000, (22) 899 89 98, kontakt@carrefour.pl  
pon. - pt. w godz. 8.00 - 19.00, sob. - niedz. w godz. 9.00 - 17.00  
infolinia nieczynna w niedziele wolne od handlu

Wszystkie informacje dostępne w gazetkach promocyjnych mają jedynie charakter informacyjny i nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 k.c. Nie prowadzą sprzedaży hurtowej i akcyjnej. Zgłoszenia niektórych produktów mogą nieznacznie odbiegać od rzeczywistości. Oferta jest ważna do wyczerpania zapasów. Ceny towarów są podane w PLN i zawierają VAT. Za ewentualne błędy w druku przepraszamy.

1HS24Bv1



# WSPIERAMY ŚWIADOME WYBORY ŻYWIENIOWE



**NUTRI-SCORE TO SYSTEM ZNAKOWANIA  
WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ, KTÓRY POMAGA:**

- ➔ Szybko odnaleźć dodatkową informację o wartości odżywczej w 100 g lub 100 ml produktów
- ➔ Porównać produkty z tej samej kategorii

**WSZYSTKIE PRODUKTY, NIEZALEŻNIE OD OCENY  
NUTRI-SCORE, MOGĄ MIEĆ SWOJE MIEJSCE  
W PRAWIDŁOWO ZBILANSOWANEJ DIECI**



warto spożywać  
w większej ilości  
lub częściej



zaleca się spożywać  
w sposób umiarkowany



zaleca się spożywać  
w mniejszej ilości  
lub rzadziej

**DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA  
[WWW.CARREFOUR.PL/LP-NUTRI-SCORE](http://WWW.CARREFOUR.PL/LP-NUTRI-SCORE)**



**KSIAŻKA  
KUCHARSKA**

**OD KATARZYNY  
BOSACKIEJ!**

**OBIAD ZA MNIEJ  
NIŻ PIĘĆ ZŁOTYCH  
NA OSOBĘ**



**100** {

- przepisów na tanie i smaczne dania
- zdjęć potraw
- porad, jak kupować i gotować taniej
- dowodów na prawdziwość tytułu książki



**PRZEKONAJ SIĘ, ŻE MOŻNA  
OSZCZĘDZAĆ ZE SMAKIEM!**

**AKCJA  
ANTI-  
INFLACJA**



## FARFALLE Z SUSZONYCH POMIDORÓW

### Składniki:

- 500 gramów makaronu z twardej pszenicy durum – 6 zł
- stoiczek suszonych pomidorów – 6,99 zł
- 80 gramów tartego sera długodojrzwającego (np. bursztyn) – 4,20 zł
- 1/3 szklanki wody
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka cukru
- pieprz, sól

Ze wszystkich składników wyszło 5 porcji. Za całość zapłaciłam 17,19 zł. Koszt jednej porcji to 3,44 zł.

**Zrób przegląd lodówki**  
Warto wziąć kartkę i długopis, by spisać co wkładamy do lodówki i do kiedy dany produkt trzeba zjeść. Unikniemy w ten sposób marnowania jedzenia i nie kupimy produktu, który już mamy. Listę wieszamy na lodówce i patrzymy, co trzeba zjeść w pierwszej kolejności.

Najlepiej zioła w opakowaniu własnym

Do gotowania 100 gramów płaskimi łyżkami wrzucić, wrzucić krócej niż Zawartość wraz z oliwą i przyprawami Dolewam

KATARZYNA BOSACKA

OBIAD ZA MNIEJ NIŻ PIĘĆ ZŁOTYCH NA OSOBĘ

KATARZYNA BOSACKA  
OBIAD ZA MNIEJ NIŻ PIĘĆ ZŁOTYCH NA OSOBĘ



Dostępna **tylko**  
w sklepach **Carrefour.**

Już dziś dodaj ją  
do listy zakupów!

**19<sup>99</sup>**  
szt.

**Książka  
w pysznej  
cenie**