

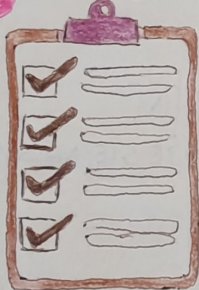
Jak mądrze



robić zakupy?

1

Zrób listę produktów, które masz w domu



2

Ustal jedłospis (nawet tylko zarys) na najbliższy tydzień



3

Stwórz listę z brakującymi produktami i bieżącymi potrzebami

4

Kontroluj zapasy, sprawdzaj daty ważności

5

Używaj własnych toreb na zakupy



PLANUJ MARNUJ NIE



ECOWASTE
4 FOOD

Interreg Europe

NIE MARNUJ ŻYWNOSCI



CHLEB

- ZRÓB GRZANKI W JAJKU
- ZHIEL NA BUŁKĘ TARTĄ
- ZAMRÓŻ



OWOCE

- UPIECZ
- ZRÓB KOMPOT
- NIE KŁADŹ KOŁO JABŁEK INNYCH OWOCÓW



Z KAPUSTY

- BIGOS ZANIEKUJ LUB ZAMRÓŻ
- GŁĘBKI ZAMRÓŻ
- KROKIETY ZAMRÓŻ



MIEŚO

- ZAMRÓŻ
- ZRÓB FARSZ DO PASZTECzków



INNE

- ZUPY ZANIEKUJ LUB ZAMRÓŻ
- PIEROGI ZAMRÓŻ



50 MLN TON

TYLE ŻYWNOSCI MARNUJE SIĘ NA ŚWIECIE

92 KG

WYRZUCA PRZECIĘTNY EUROPEJCZYK

JAK NAJMNIEJ

TYLE POWINNO ŁADOWAĆ W ŚMIETNIKU

ZSRB LESZNO
64-100 ul. 1 Maja 1
Nikoła Apolnarska
Kacper Naligera
Daniel Hutyka

DANE Z 2018r