

## Сезонные овощи и фрукты - сентябрь

### Овощи

Баклажан  
Брокколи  
Зеленый горошек  
Кабачки  
Капуста белокочанная  
Капуста брюссельская  
Капуста савойская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Кукуруза  
Кейл  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Нут  
Огурец  
Пастернак  
Перец сладкий  
Помидор  
Репа  
Свекла



Сельдерей  
Тыква  
Фасоль стручковая  
Фасоль  
Фенхель  
Хрен  
Чеснок  
Чечевица



### Фрукты

Виноград  
Груша  
Дыня  
Нектарин  
Слива  
Яблоко



### Зелень

Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кресс-салат  
Петрушка  
Портулак  
Салат листовой  
Укроп  
Шпинат



### Ягоды

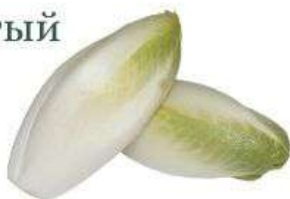
Арбуз  
Брусника  
Ежевика  
Инжир  
Клюква  
Облепиха  
Черника



## Сезонные овощи и фрукты - октябрь

### Овощи

Баклажан  
Батат  
Брокколи  
Брюква  
Кабачки  
Капуста белокочанная  
Капуста брюссельская  
Капуста савойская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Кукуруза  
Кейл  
Корень петрушки  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Огурец  
Пастернак  
Перец сладкий  
Помидор  
Репка



Свекла  
Топинамбур  
Сельдерей  
Тыква  
Фасоль стручковая  
Фенхель  
Хрен  
Цикорий  
Чеснок



### Зелень

Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кресс-салат  
Петрушка  
Портулак  
Салат листовой  
Салат рапунцель  
Укроп  
Шпинат

### Фрукты

Айва  
Виноград  
Гранат  
Груша  
Слива  
Хурма  
Яблоко



### Ягоды

Брусника  
Инжир  
Клюква  
Облепиха  
Черника  
Шиповник



## Сезонные овощи и фрукты - ноябрь

### Овощи

Батат

Брокколи

Кабачки

Капуста белокочанная

Капуста брюссельская

Капуста савойская

Капуста краснокочанная

Капуста цветная

Картофель



Лук порей

Лук репчатый

Морковь

Огурец

Пастернак

Патиссон

Перец сладкий

Репа

Сельдерей

Свекла

Топинамбур

Тыква

Фасоль

стручковая

Фенхель

Хрен

Цикорий

Чеснок



### Фрукты

Айва

Гранат

Груша

Киви

Мандарины

Слива

Хурма

Яблоко



### Зелень

Салат рапунцель

Шпинат

### Ягоды

Инжир

Клюква



## Сезонные овощи и фрукты - декабрь

### Овощи

Капуста белокочанная  
Капуста брюссельская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Пастернак  
Репа  
Сельдерей  
Свекла  
Тыква  
Топинамбур  
Цикорий



### Фрукты

Авокадо  
Айва  
Апельсины  
Гранат  
Грейпфрут  
Груша  
Киви  
Манго  
Мандарины  
Хурма  
Яблоко



### Зелень

Салат рапунцель

### Ягоды

Клюква

