

Nazwisko i imię .....

Data.....

Nazwa dnia tygodnia .....

<b>Czas i miejsce</b>	<b>Opis posiłków, potraw, produktów i napojów oraz sposób ich przygotowania</b>	<b>Wielkość porcji (miary domowe)</b>	<b>Spożycie w gramach</b>
<b>Przed śniadaniem</b>  .....  .....	  .....  .....  .....		
<b>Śniadanie</b>  .....  .....	  .....  .....  .....		
<b>II śniadanie</b>  .....  .....	  .....  .....  .....		

<p><b>Obiad</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p><b>Kolacja</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>		
<p><b>Po kolacji</b></p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>		

Nazwisko i imię .....

Data.....

Nazwa dnia tygodnia .....

<b>Czas i miejsce</b>	<b>Opis posiłków, potraw, produktów i napojów oraz sposób ich przygotowania</b>	<b>Wielkość porcji (miary domowe)</b>	<b>Spożycie w gramach</b>
<b>Przed śniadaniem</b>  .....  .....	.....  .....  .....		
<b>Śniadanie</b>  .....  .....	.....  .....  .....		
<b>II śniadanie</b>  .....  .....	.....  .....  .....		

<b>Obiad</b> ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....		
<b>Podwieczorek</b> ..... ..... .....	..... ..... .....		
<b>Kolacja</b> ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... .....		
<b>Po kolacji</b> .....	..... .....		

Nazwisko i imię .....

Data.....

Nazwa dnia tygodnia .....

<b>Czas i miejsce</b>	<b>Opis posiłków, potraw, produktów i napojów oraz sposób ich przygotowania</b>	<b>Wielkość porcji (miary domowe)</b>	<b>Spożycie w gramach</b>
<b>Przed śniadaniem</b>  .....  .....	.....  .....  .....		
<b>Śniadanie</b>  .....  .....	.....  .....  .....		
<b>II śniadanie</b>  .....  .....	.....  .....  .....		

<b>Obiad</b>  .....  .....  .....	.....  .....  .....  .....  .....		
<b>Podwieczorek</b>  .....  .....	.....  .....  .....		
<b>Kolacja</b>  .....  .....	.....  .....  .....  .....		
<b>Po kolacji</b>  .....	.....  .....		