|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DZIEŃ: | DATA: | Ilość kroków/aktywność: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Zawartość posiłku** | | | **Gramatura** |
|  | I Śniadanie | Pieczywo | |  |  |
| Dodatek do pieczywa | |  |  |
| Smarowanie | |  |  |
| Warzywo | |  |  |
| Napój | |  |  |
|  |  | Inne | |  |  |
|  | II Śniadanie |  | | |  |
|  | Obiad | **I danie** | | |  |
| Zupa |  | |  |
| Dodatek |  | |  |
| **II danie** | | |  |
| Mięso/ryba |  | |  |
| Dodatek |  | |  |
| Warzywo |  | |  |
| Napój |  | |  |
| Inne |  | |  |
|  | Podwieczorek |  | | |  |
|  | Kolacja | Pieczywo | |  |  |
| Dodatek do pieczywa | |  |  |
| Smarowanie | |  |  |
| Warzywo | |  |  |
| Napój | |  |  |
| Inne | |  |  |
|  | **Podjadanie** |  | |  |  |