|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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** |  |  |  |