



## **Dzienniczek żywieniowy**

Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA ( w gramach lub miarach domowych)</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	8:00	Kanapka z szynką i pomidorem  kawa rozpuszczalna	1 kromka chleba pszennego, łyżeczka masła, 2 plasterki polędwicy, 2 plastry pomidora  Szlanka kawy z ¼ szklanki mleka 1,5 % tłuszczu i 2 łyżeczkami cukru
<b>II ŚNIADANIE</b>	11:00	Owsianka z bananem i rodzynekami	3 łyżki płatków owsianych błyskawicznych, 1 banan, szklanka mleka, 2 łyżki rodzynek
<b>OBIAD</b>	14:00	Zupa pomidorowa z ryżem  Sok pomarańczowy	2 chochle zupy pomidorowej z 2 łyżkami ryżu szklanka
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>		Kanapka z serem żółtym  Herbata czarna z miodem	2 kromki chleba, 2 plastry sera żółtego, pomidor  Szlanka herbaty z łyżeczką miodu
<b>DODATKOWE PODJDANIE</b>		2 ciastka maślane marki..., domowy sernik mały kawałek, cukierek miętowy	



Data:.....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			



Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			



Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			



Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			



Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			



Data: .....

<b>POSILEK</b>	<b>GODZINA</b>	<b>PRODUKTY/POTRAWY I NAPOJE</b>	<b>GRAMATURA</b> ( w gramach lub miarach domowych)
<b>ŚNIADANIE</b>			
<b>II ŚNIADANIE</b>			
<b>OBIAD</b>			
<b>PODWIECZOREK</b>			
<b>KOLACJA</b>			
<b>DODATKOWE PODJADANIE</b>			

