

Imię i Nazwisko.....

Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Lista spożytych potraw, produktów	Ilość lub miara domowa	Uwagi po posiłku
	Śniadanie			
	II śniadanie			
	Obiad			
	Podwieczorek			
	Kolacja			
	Przekąski			

Przykład

ok 13:00

Obiad

Ziemniaki gotowane
Duży kotlet schabowy w panierce smażony na oleju
Buraki z jabłkiem
Kompot wiśniowy słodki
Chleb żytni

140 g lub 4 duże łyżki
ok 200 g wielkości dłoni
16 g lub 2 łyżki
100 g lub 3 duże łyżki
200 ml lub 1 szklanka
35 g 1 kromka

Senność

Dzienniczek spożycia

Imię i Nazwisko.....

Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Lista spożytych potraw, produktów	Ilość lub miara domowa	Uwagi po posiłku
	Śniadanie			
	II śniadanie			
	Obiad			
	Podwieczorek			
	Kolacja			
	Przekąski			

Dzienniczek spożycia

Imię i Nazwisko.....

Dzień tygodnia.....

Godzina posiłku	Posiłek	Lista spożytych potraw, produktów	Ilość lub miara domowa	Uwagi po posiłku
	Śniadanie			
	II śniadanie			
	Obiad			
	Podwieczorek			
	Kolacja			
	Przekąski			