DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO NOTOWANIA

Dane

1. Imię i nazwisko:

3. E-mail:

Instrukcja

Jadłospis **z 2-3 dni** (dni ze standardowymi posiłkami) proszę wypełniać zgodnie z podanym przykładem, uwzględniając:

- rodzaj posiłku, np. śniadanie
- przybliżoną godzinę posiłku, np. 10:0
- rodzaj produktu, np. pieczywo ciemne, ser żółty
- ilość produktu, np. 2 cienkie kromki, mała bułka, 3 plastry

godzina	nazwa posiłku	rodzaj produktu	ilość
7:45	śniadanie	pieczywo graham	2 cienkie kromki
		masło	płaska łyżeczka
		twaróg półtłusty	2 czubate łyżki
		pomidor	4 plastry
		papryka	¼ małej sztuki
		herbata z cytryną i cukrem	duży kubek, 3 łyżeczki cukru
10:30	dojadanie	wafelek „Grześ" bez czekolady	1 szt.
11:10	II śniadanie	maślanka truskawkowa	kartonik – 500 ml
13:35	dojadanie	banan	1 szt.
17:40	obiad	ryż biały	1 woreczek
		filet z kurczaka smażony w panierce	1 szt.
		ogórek konserwowy	3 małe sztuki
		coca-cola	1 szklanka
21:25	dojadanie	cukierki/galaretki w czekoladzie	2 szt.
22:10	dojadanie	mleko	1 kubek

godzina	nazwa posiłku	rodzaj produktu	ilość

godzina	nazwa posiłku	rodzaj produktu	ilość