









Weekend (od soboty do niedzieli)

Godzina	Posiłek <sup>1</sup>	Skład <sup>2</sup>

<sup>1</sup> śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, przegryzka, podjadanie.

<sup>2</sup> dokładny skład spożytego posiłku, uwzględniający ilość poszczególnych składników (dopuszcza się wykorzystanie miar domowych tj. łyżeczka, szklanka, plaster itp.)