|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Imię i nazwisko |  | Nr telefonu |
|  |  |  |
| Adres e-mail |  | Data |
|  |  |  |

Dzień powszedni (od poniedziałku do piątku)

| Godzina | Posiłek1 | Skład2 |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1 śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, przegryzka, podjadanie.

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

Weekend (od soboty do niedzieli)

| Godzina | Posiłek1 | Skład2 |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

1 śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja, przegryzka, podjadanie.

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