

DZIEŃ 1				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 2				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 3				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 4				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 5				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 6				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			

DZIEŃ 7				
Lp.	Posiłek	Godzina	Potrawy i napoje	Ilość (g lub miary domowe)
1.	I śniadanie			
2.	II śniadanie			
3.	Obiad			
4.	Podwieczorek			
5.	Kolacja			
6.	Podjadanie			