|  |  |
| --- | --- |
| **Data** |  |
| **Dzień tygodnia** |    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Posiłek | Składniki posiłku | Ilość w g/ml | Miary domowe |
|   |  |  |    |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Data** |  |
| **Dzień tygodnia** |    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Posiłek | Składniki posiłku | Ilość w g/ml | Miary domowe |
|   |  |  |    |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Data** |  |
| **Dzień tygodnia** |    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Posiłek | Składniki posiłku | Ilość w g/ml | Miary domowe |
|   |  |  |    |  |