

Dzień tygodnia:.....(dzień powszedni)

Data:.....

Imię i nazwisko:.....

Godzina	Posiłek/ przekąska	Skład posiłku	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)

7:00	Śniadanie	Kanapka: Masło Chleb Baltonowski Szynka wieprzowa Ser gouda Herbata Cukier	1 łyżeczka 2 cienkie kromki 2 plastry 2 plastry 1 szklanka 2 łyżeczki
10:00	Przekąska	Baton Snickers	1 szt.
11:00	2 śniadanie	Jogurt truskawkowy	1 op. 150 g
16:00	Obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym makaron	1 niepełny talerz ½ szklanki (po ugotowaniu)
		Kotlet schabowy panierowany smażony Olej rzepakowy Ziemniaki	1 śr. sztuka 1 łyżka 3 duże szt.
		Sałatka z: Pomidorów Sałaty Śmietany	1 średnia szt. 3 liście 1 łyżka
17:30	Podwieczorek	Napój pomarańczowy Ciasto drożdżowe z truskawkami	1 duża szklanka 1 gruby kawałek
20:00	Kolacja	Jabłko Delicje	1 duża sztuka 5 szt.
		Parówki cielęce Ketchup Chleb żytni staropolski Margaryna	2 szt. 2 łyżki 3 grube kromki 2 łyżeczki

Zwróć szczególną uwagę na:

- nazwę handlową produktu i jego gramaturę (tam gdzie to możliwe),
- właściwości produktów (niskokaloryczny, niska zawartość tłuszczu , dodatek witamin itp.),
- recepturę potraw przygotowywanych w domu,
- sposób przyrządzenia (panierowanie, smażenie, gotowanie, pieczenie, duszenie),
- rodzaje tłuszczów dodawanych do potraw (margaryna, masło, oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy itp.),
- rodzaj pieczywa (pszenne, żytnie, mieszane, orkiszowe, żytnie pełnoziarniste itp.),
- ilość dodawanego tłuszczu, cukru, soli,
- zawartość tłuszczu w produktach mlecznych (mleko, śmietana, kefir, ser, twaróg),
- dodatki (sos, tłuszcz),
- rodzaj wywaru wchodzące w skład zupy (mięsny, warzywny), obecność zaprawy (śmietana, mąka, żółtko),
- dodatki do surówek i sałatek (śmietana, sos, cukier, olej),
- dodatki do napojów (mleko, śmietanka, cukier, słodzik).