



Dzienniczek żywniowy

 **Zespół Przychodni
Lubmed**
PentaHospitals

www.emc-sa.pl

Imię i nazwisko pacjenta:

Koordinator Opieki Koordynowanej:

Nr telefonu:

Dietetyk:

Nr telefonu:

 **Zespół Przychodni
Lubmed**
PentaHospitals

Jak wypełniać dzienniczek żywieniowy

dzień tygodnia: *wtorek*

data: *25.02.2025*

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)
8:30	<i>pieczywo wieloziarniste boczek pomidor ser żółty pełnotłusty cebula (średnia)</i>	<i>2 kromki 2 plasterki 4 plasterki 2 plasterki ćwiartka</i>
10:00	<i>czekolada mleczna</i>	<i>4 kostki</i>
12:00	<i>jabłko jogurt naturalny</i>	<i>1 sztuka (średnie) 150 ml</i>
16:25	<i>zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną ziemniaki filet z kurczaka panierowany surówka z białej kapusty kompot + szarlotka</i>	<i>pełny talerz, 2 łyżki stołowe, 50 ml śmietany dwie łyżki stołowe 350g pełny talerz deserowy szklanka + mały kawałek</i>
17:15	<i>zielona herbata</i>	<i>filizanka (200 ml)</i>
20:00	<i>jajecznica: jajka boczek masło herbata czarna</i>	<i>4 sztuki 5g 3g filizanka (200 ml)</i>
22:00	<i>chipsy bekonowe</i>	<i>średnie opak.</i>

Miejsce na notatki

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)

dzień tygodnia:

data:

godzina	posiłek (potrawa, produkt, napój)	domowa miara lub gramatura (np. kromka, plaster, szklanka)