

VZOR PRO VYPLŇOVÁNÍ DENNÍHO PŘÍJMU POTRAVIN A TEKUTIN

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ	7:30	<i>Pokrm:</i> krajíc chleba, máslo, sýr eidam 40% <i>Nápoj:</i> černý čaj, 2 lžičky cukru	60g, 15g, 4 plátky nebo 60g 250ml
PŘESNÍDÁVKA	10:20	<i>Pokrm:</i> 1x banán <i>Nápoj:</i> voda z vodovodu	120g 500ml
OBĚD	13:00	<i>Polévka:</i> kuřecí vývar (kuřecí maso, mražená zelenina, těstoviny) <i>Pokrm:</i> kuřecí řízek, bramborová kaše, okurkový salát <i>Nápoj:</i> kofola	300 ml (30g, 50g, 70g) 200g, 200g, 150g 300ml
SPAČINA	15:45	<i>Pokrm:</i> pudink <i>Nápoj:</i> sklenice vody	250 ml 300 ml
VEČEŘE	20:10	<i>Pokrm:</i> kuřecí rizoto (kuřecí prsa, rýže, hrášek, cibule, eidam 35%) <i>Nápoj:</i> pomerančový džus	250g (70g, 100g, 50g, 10g, 20g) 250 ml

## ZÁZNAM DENNÍHO PŘÍJMU POTRAVY A TEKUTIN

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	

Datum:

Denní doba	Čas	Uveďte potraviny a nápoje	Množství (g, ml)
SNÍDANĚ		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
PŘESNÍDÁVKA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
OBĚD		<i>Polévka:</i>  <i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
SVAČINA		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	
II. VEČEŘE		<i>Pokrm:</i>  <i>Nápoj:</i>	