

# Týdenní jídelníček

Zapisujte prosím po dobu 7 dní včetně 2 víkendových dní. Pokud je to možné, zapisujte ihned po jídle, aby byl zápis co nejpřesnější.

Jméno a příjmení / věk :

datum:

| <b>PONDĚLÍ</b>      | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>ÚTERÝ</b>        | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>STŘEDA</b>       | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>ČTVRTEK</b>      | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>PÁTEK</b>        | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>SOBOTA</b>       | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |

datum:

| <b>NEDĚLE</b>       | čas | jídlo + množství (porce/g) | pití + množství | aktivita při jídle | kde jsem jedl/a |
|---------------------|-----|----------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| snídaně             |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| oběd                |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>svačina</i>      |     |                            |                 |                    |                 |
| večeře              |     |                            |                 |                    |                 |
| <i>druhá večeře</i> |     |                            |                 |                    |                 |