

Vzor formuláře

Jméno a příjmení: Dana Nováková

Datum: 22. 3. 2001

Jídlo nebo nápoj		Čas	Místo	Činnost
Množství	Jaký druh			
250 ml 2 ks = 10 g 1/2 ks = 40 g 2 lžičky = 20 g	kakao cukr chléb + máslo marmeláda	6 : 00	kuchyně	mluvení
150 ml 7,5 ml 1 ks = 5 g	káva smetana do kávy cukr	7 : 30	kancelář	práce
200 ml 2 ks = 10 g 1 ks = 45 g 1 ks = 30 g 1 ks = 70 g 3 ks = 30 g	čaj cukr rohlík sýr – trojúhelník 40 % t.v s. rajče ředkvičky	9 : 30	kancelář	čtení
1 ks = 100 g 200 ml	jablko limonáda neslazená	11 : 30	kancelář	práce
250 ml 1 porce 1 ks 1 porce 200 ml	hrachová polévka bramborová kaše mletý řízek salát z čínského zelí čaj slazený	13 : 30	jídlna	-
200 ml 1 ks = 120 g 1 ks = 50 g	minerálka slazená jablko loupáček	16 : 00	kuchyně	-
1 ks = 60 g 40 g 1 ks = 80 g 250 ml	chléb lososová pomazánka rajče mléko polotučné	18 : 30	kuchyně	mluvení
150 ml 1 ks = 5 g 3 ks = 50 g 1/2 dcl	káva cukr sušenky plněné becherovka	20 : 30	obývací pokoj	sledování TV

Poznámky :