



Dzienniczek żywniowy



www.certus.med.pl

| | |
|-----------------------------------|--------------|
| Imię i nazwisko pacjenta: | |
| Koordinator Opieki Koordynowanej: | Nr telefonu: |
| Dietetyk: | Nr telefonu: |



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) |
|----------------|---|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |