

Vzor správného zápisu



Den 3: sobota 7.8.2021

Denní chod + čas	Potraviny/Nápoje + Množství		Poznámky
Snídaně 9:00	Jogurt kokosový Alpro neochucený Rohlík bílý Džem jahodový Jablko Džus pomerančový Hello 100 % Káva s cukrem a ovesným nápojem Alpro - neslazený	120 g (1 kelímek) 1 kus (42 g) 1 PL* (20 g) Střední kus (100 g) 1 Sklenice (250 ml) Alpro 30 ml, espresso 30 ml, 1 lžička/kostka cukru (4 g)	Kojení 4x
Oběd 13:15	Špagety bezvaječné Adriana Rajčata krájená čerstvá Sůl himalájská Atd.	60 g (viz obr. č. 32) 80 g Špetka (0,3 g)	
Doplňky stravy (vitamíny, minerální látky)		Množství	Četnost užívání
Marnys tekutý vitamin B12 (metylkobalamin)		0,5 ml	Denně

*PL – polévková lžice

Vzor špatného zápisu



XXX

(X neoznačení dne nebo výběr 3 všedních dnů, případně dnů s oslavou)

Denní chod + čas	Potraviny/Nápoje + Množství		Poznámky
	Jogurt Rohlík Džem Jablko Džus Káva	kelímek 1 x 1 kus	
	Špagety s rajčatovou omáčkou a sýrem Atd.	Miska	
Doplňky stravy (vitamíny, minerální látky)		Množství	Četnost užívání
B12		1x	