

TÝDENNÍ JÍDELNÍČEK - ZÁZNAMOVÝ ARCH

Jméno a příjmení:

Datum narození:

Druh práce, kterou vykonáváte (např. úředník):

Týden od – do:

Zapište prosím dobu a místo konzumace, dále co nejpřesněji zaznamenejte druh jídla (nápoje) a jeho složení. Určete jeho množství (kusy, porce) - nejlépe v gramech, nápoje v litrech nebo mililitrech. Nejlepší je, když si zapíšete, co jste konzumovali ihned po jídle, abyste na nic nezapomněli. V kolonce "Další jídla a nápoje" zapište jídlo či nápoj konzumovaný v období mimo hlavní jídla.

Vzor vyplněného jídelníčku

Kdy a kde jsem jedl/a:	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: 7 ⁰⁰ do: kde: <i>doma</i>	<i>60g chleba Šumava, 50g sýr 60%, 10g másla, káva + dvě kostky cukru</i>	
Přesnídávka od: 9 ³⁰ do: 9 ⁴⁰ kde: <i>v zaměstnání</i>	<i>1ks jablko, čaj s citronem + dvě kostky cukru</i>a tak dále	<i>mimý hlád</i>
Večeře od: 18 ³⁰ do: 19 ⁰⁰ kde: <i>restaurace</i>	<i>150g plátek vepřového, obloha, bez příloh, 1ks palačinka s ovocem, 2dcl juice - pomerančový, 2dcl bílého vína</i>	<i>oslava</i>
Další jídla a nápoje během dne	<i>40g Müsli tyčinka v jogurtu, 0,5 l minerální vody</i>	

Týdenní jídelníček pondělí - neděle

Pondělí	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: do: kde:		
Přesnídávka od: do: kde:		
Oběd od: do: kde:		
Svačina od: do: kde:		
Večeře od: do: kde:		
Další jídla a nápoje během dne		
Úterý	Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně od: do: kde:		
Přesnídávka od: do: kde:		
Oběd od: do: kde:		
Svačina od: do: kde:		
Večeře od: do: kde:		
Další jídla a nápoje během dne		

otočte ►

Název dokumentu: Týdenní jídelníček	Typ dokumentu: Formulář	Platné od: 1. 1. 2020	
F_CHIR_10 / S 7, vyd. 5	Zpracoval: Mgr. Jana Vorudová	Uvolnil: MUDr. Richard Hovadík	Stránka 1 z 2

Středa			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
kde:				
Přesnídávka	od:	do:		
kde:				
Oběd	od:	do:		
kde:				
Svačina	od:	do:		
kde:				
Večeře	od:	do:		
kde:				
Další jídla a nápoje během dne				
Čtvrtek			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
kde:				
Přesnídávka	od:	do:		
kde:				
Oběd	od:	do:		
kde:				
Svačina	od:	do:		
kde:				
Večeře	od:	do:		
kde:				
Další jídla a nápoje během dne				
Pátek			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
kde:				
Přesnídávka	od:	do:		
kde:				
Oběd	od:	do:		
kde:				
Svačina	od:	do:		
kde:				
Večeře	od:	do:		
kde:				
Další jídla a nápoje během dne				
Sobota			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
kde:				
Přesnídávka	od:	do:		
kde:				
Oběd	od:	do:		
kde:				
Svačina	od:	do:		
kde:				
Večeře	od:	do:		
kde:				
Další jídla a nápoje během dne				
Neděle			Co a kolik jsem jedl/a:	Poznámky:
Snídaně	od:	do:		
kde:				
Přesnídávka	od:	do:		
kde:				
Oběd	od:	do:		
kde:				
Svačina	od:	do:		
kde:				
Večeře	od:	do:		
kde:				
Další jídla a nápoje během dne				

Je tento týdenní jídelníček pro Vás typický? **ANO / NE** - pokud nikoli, uveďte proč (dovolená, oslava aj.):

Ovlivnilo vyplňování záznamového archu jídelníčku váš navyklý způsob příjmu potravy? **ANO / NE** - jestliže ano uveďte jak:

Název dokumentu: Týdenní jídelníček	Typ dokumentu: Formulář	Platné od: 1. 1. 2020
F_CHIR_10 / S 7, vyd. 5	Zpracoval: Mgr. Jana Vorudová	Uvolnil: MUDr. Richard Hovadík
		Stránka 2 z 2