

Spis treści

Ogólne zasady planowania jadłospisów	5
Przykładowy jadłospis dekadowy dla dzieci w wieku 4-6 lat	8
Przykładowy jadłospis dekadowy dla osób dorosłych o małej i umiarkowanej aktywności	19
Przykładowy jadłospis dekadowy dla kobiet i mężczyzn powyżej 65. roku życia	30