

*make it*  
happen

2023 DIGITAL PLANNER

# 2023 kalendarz

[kalendarz](#) [przegląd roku](#) [mood board 2023](#) [nawykownik](#)

## styczeń

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

## luty

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							5
			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

## marzec

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							9
			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

## kwiecień

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							1
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

## maj

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							18
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

## czerwiec

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							22
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

## lipiec

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							1
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

## sierpień

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							31
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

## wrzesień

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							35
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

## październik

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							39
39	25	26	27	28	29	30	1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31	1	2	3	4	5

## listopad

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							44
44	30	31	1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30	1	2	3

## grudzień

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
							48
48	27	28	29	30	1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

# 2023 | przegląd roku

chcę zapamiętać, że...

styczeń

luty

marzec

kwiecień

maj

czerwiec

lipiec

sierpień

wrzesień

październik

listopad

grudzień

# 2023 | mood board

moje inspiracije na ten rok





# 2023 | chcę obejrzeć...

filmy i seriale

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

**nawykownik**



# 11 | listopad

dobre nawyki | tydzień 44

## poranne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## zdrowie i self-care

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## rozwój osobisty

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## wieczorne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 11 | listopad

dobrze nawyki | tydzień 45

## poranne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## zdrowie i self-care

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## rozwój osobisty

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## wieczorne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 11 | listopad

dobrze nawyki | tydzień 46

## poranne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## zdrowie i self-care

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## rozwój osobisty

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## wieczorne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 11 | listopad

dobrze nawyki | tydzień 47

## poranne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## zdrowie i self-care

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## rozwój osobisty

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## wieczorne nawyki

p w ś c p s s

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 11 | listopad

dobre nawyki | tydzień 48

## poranne nawyki

	p	w	ś	c	p	s	s
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## zdrowie i self-care

	p	w	ś	c	p	s	s
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## rozwój osobisty

	p	w	ś	c	p	s	s
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## wieczorne nawyki

	p	w	ś	c	p	s	s
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**listopad**



# listopad

## planer tygodniowy



# 11 | listopad tydzień 44

kalendarz

## aktywności sportowe

pn  
30

wt  
31

śr  
01

cz  
02

pt  
03

sb  
04

n  
05

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

## zadania na ten tydzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
<b>44</b>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<b>45</b>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<b>46</b>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<b>47</b>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<b>48</b>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

# 11 | listopad tydzień 45

kalendarz

## aktywności sportowe

pn  
06

wt  
07

śr  
08

cz  
09

pt  
10

sb  
11

n  
12

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

## zadania na ten tydzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
<b>44</b>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<b>45</b>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<b>46</b>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<b>47</b>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<b>48</b>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

# 11 | listopad tydzień 46

kalendarz

## aktywności sportowe

pn  
13

wt  
14

śr  
15

cz  
16

pt  
17

sb  
18

n  
19

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

## zadania na ten tydzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
<b>44</b>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<b>45</b>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<b>46</b>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<b>47</b>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<b>48</b>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

# 11 | listopad tydzień 47

kalendarz

## aktywności sportowe

pn  
20

wt  
21

śr  
22

cz  
23

pt  
24

sb  
25

n  
26

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

## zadania na ten tydzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
<b>44</b>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<b>45</b>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<b>46</b>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<b>47</b>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<b>48</b>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

# 11 | listopad tydzień 48

kalendarz

## aktywności sportowe

pn  
27

wt  
28

śr  
29

cz  
30

pt  
01

sb  
02

n  
03

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

## zadania na ten tydzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
<b>44</b>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<b>45</b>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<b>46</b>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<b>47</b>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<b>48</b>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

# planer dzienny



# 01 listopada

środa | tydzień 44



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 02 listopada

czwartek | tydzień 44



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03





# 03 listopada

piątek | tydzień 44



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 04 listopada

sobota | tydzień 44



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 05 listopada

niedziela | tydzień 44



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 06 listopada

poniedziałek | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 07 listopada

wtorek | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 08 listopada

środa | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 09 listopada

czwartek | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 10 listopada

piątek | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

	po	wt	śr	cz	pt	sb	n
44	30	31	1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# 11 listopada

sobota | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 12 listopada

niedziela | tydzień 45



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 13 listopada

poniedziałek | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 14 listopada

wtorek | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 15 listopada

środa | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 16 listopada

czwartek | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po   wt   śr   cz   pt   sb   n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 17 listopada

piątek | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 18 listopada

sobota | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# 19 listopada

niedziela | tydzień 46



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 20 listopada

poniedziałek | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 21 listopada

wtorek | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# 22 listopada

środa | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 23 listopada

czwartek | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 24 listopada

piątek | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 25 listopada

sobota | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 26 listopada

niedziela | tydzień 47



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03





# 27 listopada

poniedziałek | tydzień 48



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po    wt    śr    cz    pt    sb    n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 28 listopada

wtorek | tydzień 48



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po   wt   śr   cz   pt   sb   n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 29 listopada

środa | tydzień 48



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po   wt   śr   cz   pt   sb   n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03



# 30 listopada

czwartek | tydzień 48



## plan posiłków

śniadanie

kcal:    b:    t:    w:

obiad

kcal:    b:    t:    w:

kolacja

kcal:    b:    t:    w:

przekąski

kcal:    b:    t:    w:

## zadania na ten dzień

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## podsumowanie aktywności

## spotkania

.....

.....

.....

.....

## listopad

po   wt   śr   cz   pt   sb   n

<u>44</u>	30	31	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>
<u>45</u>	<u>6</u>	<u>7</u>	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>
<u>46</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
<u>47</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>	<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>
<u>48</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>	01	02	03

**notatnik**





**koniec**