

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

maj

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

lipiec

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

sierpień

	pn	wt	śr	cz	pt	sb	n
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
						1	2
35							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	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	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	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

nawykownik

11 | listopad

dobrze 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

dobre 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

dobre 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

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

<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



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