

Imię i nazwisko/nr ident.: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

## KALENDARZ SPOŻYCIA ALKOHOLU: 2013

1 drink standardowy równa się



1 puszcze/bu  
telce piwa o  
pojemności  
330 ml



1 lampce  
zwykłego wina o  
pojemności 150  
ml



50 ml mocnego  
alkoholu (np. rum,  
wódka, whiskey)



1 drink z 50 ml  
mocnego alkoholu

Proszę wypełnić poniżej

Data rozpoczęcia (Dzień 1): \_\_\_\_\_ Data zakończenia (wczoraj): \_\_\_\_\_  
MIES. DZIEŃ ROK MIES. DZIEŃ ROK

2013	NIEDZ.	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB.
			1 Nowy Rok	2	3	4	5
S T Y C Z	6 Trzech Króli	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21 Dzień. Babci.	22 Dzień Dziadka	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	1	2
L U T Y	3	4	5	6	7 Tłusty Czwartek	8	9
	10	11	12	13 Środa Popielcowa	14 Walentynki	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	1	2
M A R Z.	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17 Dzień Św. Patryka	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29 Wielki Piątek	30
K W I E C.	31 Wielkanoc	1 Poniedziałek Wielkanocny	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	1	2	3	4
M A J	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26 Dzień Matki	27	28	29	30 Boże Ciało	31	

2013	NIEDZ.	PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB.
							1
<b>C Z E R W.</b>	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23 Dzień Ojca	24	25	26	27	28	29
<b>L I P.</b>	30	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31	1	2	3
<b>S I E R P.</b>	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31
<b>W R Z E S.</b>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
<b>P A Ź D Z.</b>	29	30	1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31 Halloween	1 Wszystkich Świętych	2
<b>L I S T.</b>	3	4	5	6	7	8	9
	10	11 Święto Niepodległości	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29 Andrzejk i	30
<b>G R U D Z.</b>	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24 Wigilia	25 Boże Narodzenie (pierwszy dzień)	25 Boże Narodzenie (drugi dzień)	27	28
	29	30	31 Sylwester				