

Der

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Do 3.9	Frühstück	09:30	Brot mit Fleischwurst 1/2 Apfel + 2 Stücke Paprika		Zu Hause
	Zwischenmahlzeit	Schafbrat	Brot mit Fleischwurst 1x Muffin, 1/2 Apfel		Schule
	Mittagessen	14:00	Maden mit Hackfleischsoße		
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	18:00	Brot mit Käse		Zu Hause
	Getränke		1 1/2 Liter Wasser		