

3er

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
Fr. 4.9	Frühstück	7:30	Brezel mit Mäse	—	zu Hause
	Zwischenmahlzeit		Brot mit Fleischwurst 1/2 Apfel, 1/2 Pfirsich	—	schule
	Mittagessen	14:00	Deuer		zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	18:30	Hackfleischpfanne mit Kartoffeln + Paprika		
	Getränke		1 1/2 Wasser 1x Energie + Cola		