

Juni					
Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
4.9	Frühstück	6.00	Kaffee mit Milch		zu Hause
	Zwischenmahlzeit	11.00	Apfel + 1x Mäcchelbrot		Kita
	Mittagessen	—	—	—	—
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen		Kartoffelbackpfanne mit Paprika		zu Hause
	Getränke		Kaffee Wasser		