

Januar

Tag	Mahlzeit	Uhrzeit	Was wurde gegessen/getrunken?	Befinden nach Essen	Wo wurde gegessen? (Zuhause/Restaurant...)
5.9	Frühstück	9.00	Kaffee mit Milch		
	Zwischenmahlzeit				
	Mittagessen		1x Brot mit Wurst		zu Hause
	Zwischenmahlzeit				
	Abendessen	19.00	Kartoffelsuppe		zu Hause
	Getränke		Wasser + Kaffee		