

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

NAP	ÓRA:PERC	NAPSZAK	ELFOGYASZTOTT ÉTEL, ITAL, GYÜMÖLCS
HÉTFŐ		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
KEDD		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
SZERDA		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
CSÜTÖRTÖK		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
PÉNTEK		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
SZOMBAT		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	
VASÁRNAP		reggeli	
		tízórai	
		ebéd	
		uzsonna	
		vacsora	
		nasi	