

. den			datum:			
Hodina	Jídlo	Chod	Kolik jídla	Nápoj	Kolik nápoje	S kým/ Kde?
	když vstanu					
	snídaně					
	přesnídávka					
	oběd	Polévka: Hlavní chod: Desert: Salát:				
	svačina					
	večeře					
	dále navíc					

. den			datum:			
Hodina	Jídlo	Chod	Kolik jídla	Nápoj	Kolik nápoje	S kým/ Kde?
	když vstanu					
	snídaně					
	přesnídávka					
	oběd	Polévka: Hlavní chod: Desert: Salát:				
	svačina					
	večeře					
	dále navíc					