Tagespläne

	Monatg	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Snack							
Abendessen							
Getränk	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐	8 × 0,2 l Wasser ☐