# 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 ☐ |