

Pvm	Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Määrä
26.7.	8.30	Koti	Aamiainen	Kaurapuuro	1 lautasellinen
				Vesi	1 lasi
				Ruisleipä	2 viipaletta
				Tomaatti	0,5 kpl
				Maapähkinälevite	2 tl
				Tee	1 muki
	12.30	Lounasruokala	Lounas	Kaalipata	1 lautasellinen
				Omenatäysmehu	1 lasi
				Täysjyväruisleipä	2 viipaletta
				Kurkku	10 viipaletta
				Salaatti (jäävuorisalaatti, Tomaatti, kurkku, ranskalainen kastike)	0,5 lautasellista
				Valkosipulilevite	2 tl
				Yrttitejuoma	1,5 mukillista

Muista kirjata ylös kaikki ruoat ja juomat, joita kunkin päivän aikana nautit. Merkitse myös ruokailujen ja välipalojen kellonajat.
