

Den: PO ÚT ST ČT PÁ SO NE		Datum: 26.01.2019
čas	POKRM	
6:00	miska ovesné kaše s vodou, 1x hrst borůvky, 1x banán	
9:20	1x hrst hroznového vína, 1x jablko	
11:30	2x kokosový čokobonbon	
12:00	hluboký talíř žampionového rizota s arašídý a pórkem, miska zelného salátu	
15:15	1x plátek celozrnný chléb s Gervais, 2x míchané vajíčko, 1x červená paprika,	
18:00	mělký talíř lososa s bramborem a cherry rajčátky	
19:40	miska zeleninového salátu (paprika, cibule, rajče, okurka, olivy) s balkánským sýrem	
NÁPOJ		
5:00 - voda s citronem, 7:20 - hrnek zeleného čaje, 9:00 - sklenice minerální vody		
11:30 - sklenice vody se šťávou, 15:00 - sklenice minerální vody		
18:00 - sklenka vína, 20:30 - hrnek bylinkového čaje (meduňka)		

Den: PO ÚT ST ČT PÁ SO NE		Datum:
čas	POKRM	
NÁPOJ		

Den: PO ÚT ST ČT PÁ SO NE		Datum:
čas	POKRM	
NÁPOJ		