

Datum: 3.10.2023

Čas	Jídlo	Pitný režim	Pohyb	Zhodnocení, poznámka
7:00 snídaně	rohlík namazaný žervé se šunkou	hrnek černého čaje 300 ml	cesta pěšky do školy	
9:45	1 krajíc chleba s máslem a plátkem sýra müsli tyčinka	voda 300 ml		„Ta müsli tyčinka byla asi už zbytečná...“
12:30	kuřecí vývar bulgur s omáčkou a hovězím masem	neslazený čaj 250 ml		
15:30	nanuk řecký jogurt ochucený (jahoda)	voda 300 ml	odpoledne tělocvik ve škole	„Ostatní kluci si po tělocviku koupili nanuk, tak jsem si ho dal taky.“
18:00	zeleninový salát s tuňákem a ciabattou	neslazený čaj 200 ml		
20:00	bílý jogurt	bylinkový čaj se lžičkou medu		„Trochu mě škrábalo v krku, tak jsem si dal do čaje med.“