

## Probier amol... Notizen machen



Experiment, Datum

	Мо	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	= = = = =		= = = = = =				= = = = =
Jause							
Mittag							
Abend							

F = Fleisch als Hauptmahlzeit (Schnitzel, Braten, Gulasch etc.)

Z = Fleisch als Zugabe (Speck in Knödel, Schinken in Spaghetti Carbonara etc.)

W = Wurst/Schinken/Leberkäse zur Jause oder zum kalten Abendessen

Für wie viele Personen kochst du?

(Wenn du während der Woche nicht kochst/im Restaurant oder der Betriebskantine isst, gib "1" an.)