

RAVINTOPÄIVÄKIRJA

VKO 1	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA 7.00-10.00							
LOUNAS 11.00-13.00							
VÄLIPALA 14.00-16.00							
PÄIVÄLLINEN 17.00-19.00							
ILTAPALA 20.00-22.00							
VKO 2	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA 7.00-10.00							
LOUNAS 11.00-13.00							
VÄLIPALA 14.00-16.00							
PÄIVÄLLINEN 17.00-19.00							
ILTAPALA 20.00-22.00							

TÄYTÄ RAVINTOPÄIVÄKIRJA KAHDEN VIIKON AJALTA  
LAITA YLÖS KAIKKI MITÄ SYÖT