MENO:

DÁTUM:

Čas (hodina)	**Množstvo** (približne = ks, gramov, dc, porcií,...)	**Jedlo/Pitie** (špecifikované: napr.nie chlieb -> celozrnný chlieb, nie ryba -> pstruh)	**Hlad** (+, 0, -)	**Poznámka** (nálada, choroba a i.)