

יומ ב'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יום
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יום
	ארוחת ערב
	ארוחת לילה
	פעילות לופנית (מקסום)

שם משפחה ושם פרטי:

יומ א'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יום
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יום
	ארוחת ערב
	ארוחת לילה
	פעילות לופנית (מקסום)

יומ ד'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יום
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יום
	ארוחת ערב
	ארוחת לילה
	פעילות לופנית (מקסום)

יומ ט'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יום
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יום
	ארוחת ערב
	ארוחת לילה
	פעילות לופנית (מקסום)

יוק ו'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יים
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יים
	ארוחת ערב
	ארוחת ליילה
	פצילות לופנית (מקסוסט)

יוק ה'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יים
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יים
	ארוחת ערב
	ארוחת ליילה
	פצילות לופנית (מקסוסט)

יוק א'	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יים
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יים
	ארוחת ערב
	ארוחת ליילה
	פצילות לופנית (מקסוסט)

שבת	
	ארוחת בוקר
	ארוחת בין יים
	ארוחת צהריים
	ארוחת בין יים
	ארוחת ערב
	ארוחת ליילה
	פצילות לופנית (מקסוסט)