











# Trinkplan Für Senioren | Harmonogram nawadniania dla seniorów | Planul de băutură pentru seniori | План за пиене за възрастни хора

	 <b>Vor dem Frühstück</b> ca. 150 ml	 <b>Frühstück</b> ca. 300 ml	 <b>Vormittags</b> ca. 300 ml	 <b>Mittagessen</b> ca. 400 ml	 <b>Nachmittags</b> ca. 150 ml	 <b>Abendessen</b> ca. 150 ml	 <b>Abends</b> ca. 150 ml
							
	1 Glas Wasser	2 Tassen Tee	2 Gläser Saftschorle, Mineralwasser oder Buttermilch	1 Tasse Suppe oder Brühe + 1 Glas Saftschorle oder Mineralwasser	1 Tasse Tee	1 Glas Wasser, Tee, oder nach persönlichen Vorlieben	1 Glas Mineralwasser
	1 szklanka wody	2 filiżanki herbaty	2 szklanki wody z sokiem, wody mineralnej lub mleka	1 filiżanka zupy lub rosółu + 1 szklanka wody z sokiem lub wody mineralnej	1 filiżanka herbaty	1 szklanka wody, herbaty lub ulubionego napoju	1 szklanka wody mineralnej
	1 pahar apă	2 căni ceai	2 pahare spritzer de suc, apă minerală sau lapte băut	1 cană de supă sau bulion + 1 pahar de spritzer de suc sau apă minerală	1 cană de ceai	1 pahar de apă, ceai sau preferințe personale	1 pahar apă minerală
	1 чаша вода	2 чаши чай	2 чаши шприцър за сок, Минерална вода или мътеница	1 чаша супа или бульон + 1 чаша Шприцър за сок или минерална вода	1 чаша чай	1 чаша вода, чай или по лични предпочитания	1 чаша минерална вода



- ✓ Stundenweise
- ✓ 24-Stunden
- ✓ Tageweise

**Seniorenbetreuung Welzel**  
Liebigstraße 26, 73760 Ostfildern  
Tel. 0711 23 19 33 90  
[www.seniorenbetreuung-welzel.de](http://www.seniorenbetreuung-welzel.de)

Ab 16:00 Uhr am besten schluckweise trinken, um eine ruhige Nacht zu gewährleisten.  
Najlepiej pić małymi łykami po godzinie 16:00, aby zapewnić sobie spokojny sen.  
Începând cu ora 16:00, cel mai bine este să beți în înghițituri pentru a vă asigura o noapte odihnitoare.  
От 16:00 часа нататък е най-добре да пиете на глътки, за да си осигурите спокойна нощ.