# Manĝoprogramo kun paŭzoj

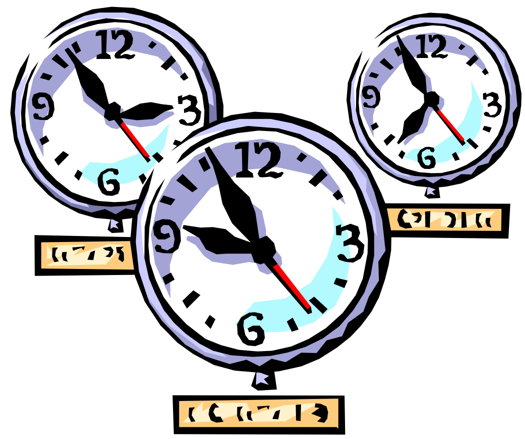
(Rakonto de kursano)

Je la sesa horo
volis mi vekiĝi,
sed nur je la s e p a
p o v i s mi vekiĝi.

Je la sepa horo
v o l is mi leviĝi,
sed nur post la o k a
p o v i s mi leviĝi.

Je la deka horo
mi jam volis i r i –
post la dek-unua
povis mi ekiri!

Mi je la dek-dua
volis v i n a t i n g i –
ĉu post la d u d e k a
mi vin povos vidi?



Post la matenmanĝo
sekvas intermanĝo,
post la intermanĝo
sekvas tuj tagmanĝo!

Post abunda manĝo
iom ni siestas,
post refoja manĝo
bone ni digestas.

Post la verpermanĝo
sekvas digestado,
post la digestado
sekvas… noktomanĝo!

Se ni havas tempon,
manĝas ni aŭrore,
se ni tro dikiĝas,
maldikiĝas plore.

Post ĉi instruhoro
ni kun gaja koro
iros al bufedo
por bonbon-gluteto.

♫

**Kantebla laŭ  bulgara popola melodio**:

mi re mi fa sol sol
la si (supra) do la  la sol
(supra) do si la sol so fa
sol la si sol fa mi