

Essensplan für die Woche

Woche vom _____ bis _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittag							
Abend							
Snacks							

Einkaufsliste

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Essensplan Mittag und Abend

Für Familien · Woche vom _____ bis _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittag							
Abend							
Wer kocht?							

Einkaufsliste

Obst und Gemüse

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Kühlregal

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vorrat

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Sonstiges

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____