



# Unser Essensplan



Woche: \_\_\_\_\_

**Montag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Dienstag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Mittwoch**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Donnerstag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Freitag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Samstag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

**Sonntag**

**Mittag**

**Abend**

\_\_\_\_\_ ○

\_\_\_\_\_ ○

## Einkaufsliste

- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_

## Lieblingsrezepte

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

