



Menüplan der Woche

Die Woche

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Einkaufsliste

FRISCH Fleisch, Fisch, Gemüse, Kräuter, Milchprodukte

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

VORRAT Öl, Reis, Teigwaren, Mehl, Gewürze, Konserven

☐☐☐☐☐☐☐☐☐