

Endlos-Menüplan: Vorlage



Tag	Gericht	Bemerkungen	Einkaufsliste/aus Selbstversorgung
Montag <i>Teigwaren</i>			Gemüse, Kräuter: 
Dienstag <i>Suppentag</i>			Früchte:
Mittwoch <i>Kartoffeln</i>			Milchprodukte:
Donnerstag <i>Eierspeise</i>			Eier: Getreideprodukte:
Freitag <i>Reis</i>			Reis: Kartoffeln:
Samstag <i>Kühlschrank/Was gebraucht werden muss</i>			Nüsse: Diverses:
Sonntag <i>Lieblingsgericht/Ausprobiertag</i>			