

Checkliste – Speiseplan für eine Woche

Datum:	Erstellt für:	Erstellt von:

Wochentag	Frühstück	Mittag	Abend	Zwischendurch
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
Kontrolle: Welche Vorräte gibt es?				
Einkaufsliste ergänzen mit:				