

# WÖCHENTLICHER MEAL PLAN

**MONTAG**

MITTAG  
ABEND

**DIENSTAG**

MITTAG  
ABEND

**MITTWOCH**

MITTAG  
ABEND

**DONNERSTAG**

MITTAG  
ABEND

**FREITAG**

MITTAG  
ABEND

**SAMSTAG**

MITTAG  
ABEND

**SONNTAG**

MITTAG  
ABEND

**EINKAUFLISTE**

**SPEZIELLES:**