

# Essensplan für die Woche

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

| Tag        | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Snacks |
|------------|-----------|-------------|------------|--------|
| Montag     |           |             |            |        |
| Dienstag   |           |             |            |        |
| Mittwoch   |           |             |            |        |
| Donnerstag |           |             |            |        |
| Freitag    |           |             |            |        |
| Samstag    |           |             |            |        |
| Sonntag    |           |             |            |        |

Vorbereiten

Notizen

## Putzplan: täglich

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

[illegible]



# Das komplette Paket

finden Sie auf [trovona.eu/de/printable/meal-cleaning-planner-de](https://trovona.eu/de/printable/meal-cleaning-planner-de)

Diese kostenlosen Seiten stammen aus  
**Essensplan und Putzplan: Wochenmenü, Einkaufsliste und  
Rezeptkarten**

7 Seiten in einem PDF, fertig zum Ausdrucken zu Hause.



Scannen, um die Seite zu öffnen