



MEIN WOCHENPLANER

Rezepte
mit Herz

MONTAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

DIENSTAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

MITTWOCH

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

DONNERSTAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

FREITAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

SAMSTAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 

SONNTAG

Das essen wir heute

Frühstück: 

Mittagessen: 

Abendessen: 

Extras: 

Nicht vergessen! 