



wochen ESSENSPLAN

M O N T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

D I E N S T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

M I T T W O C H

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

D O N N E R S T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

F R E I T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

S A M S T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

S O N N T A G

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks