

Vorlage Essensplan

KW: ____ Datum ____ / ____ / ____

	Mahlzeit	Rezept	Essenszeit	Vorbereitungsschritte in der Pause	Vorbereitungsschritte am Vorabend	Trinkmenge (1,5-2 l) in Gläsern (a 250 ml)
Montag	Frühstück			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mittagessen					
	Snack					
Dienstag	Frühstück			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mittagessen					
	Snack					
Mittwoch	Frühstück			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mittagessen					
	Snack					
Donnerstag	Frühstück			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mittagessen					
	Snack					
Freitag	Frühstück			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Mittagessen					
	Snack					