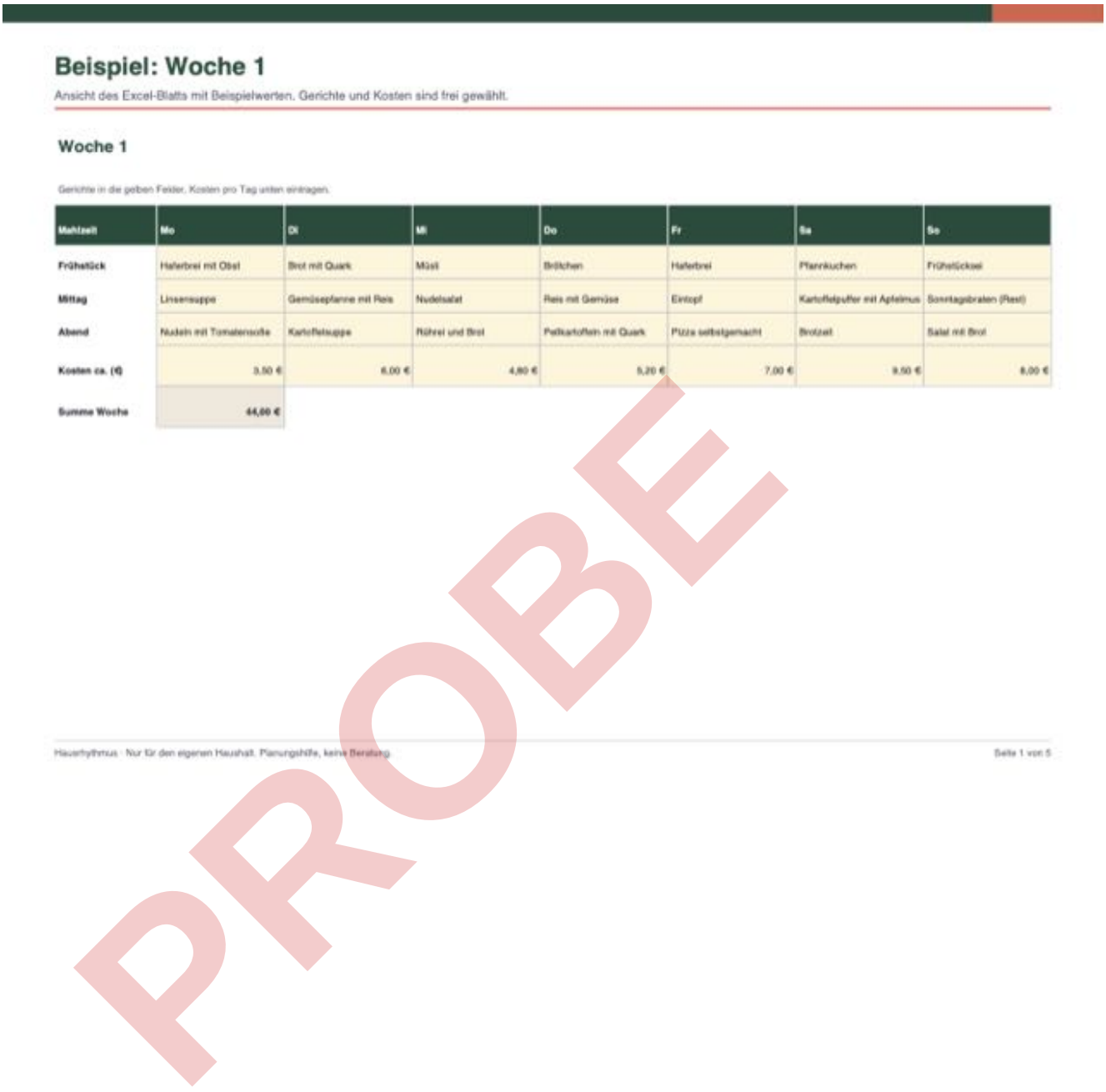


Beispiel: Woche 1

Ansicht des Excel-Blatts mit Beispielwerten. Gerichte und Kosten sind frei gewählt.

Woche 1

Gerichte in die gelben Felder. Kosten pro Tag unten eintragen.

Mahlzeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Haferbrei mit Obst	Brot mit Quark	Müsli	Brötchen	Haferbrei	Pfannkuchen	Frühstücksei
Mittag	Linsensuppe	Gemüsepfanne mit Reis	Nudelsalat	Reis mit Gemüse	Eintopf	Kartoffelpuffer mit Apfelmus	Sonntagsbraten (Rest)
Abend	Nudeln mit Tomatensoße	Kartoffelsuppe	Rührei und Brot	Pellkartoffeln mit Quark	Pizza selbstgemacht	Brotzeit	Salat mit Brot
Kosten ca. (€)	3,50 €	6,00 €	4,80 €	5,20 €	7,00 €	9,50 €	8,00 €
Summe Woche	44,00 €						

Hausrhythmus · Nur für den eigenen Haushalt. Planungshilfe, keine Beratung. Seite 1 von 5

PROBE