



# MADPLAN



UGE: \_\_\_\_\_ DATO: \_\_\_\_\_

DAG	AFTENSMAD	FROKOST / ANDEN MAD
MANDAG 		
TIRSDAG 		
ONSDAG 		
TORSDAG 		
FREDAG 		
LØRDAG 		
SØNDAG 		

 **INDKØBSLISTE**

**FRUGT & GRØNT**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**KØD, FISK & PÅLÆG**

.....

.....

.....

.....

.....

**MEJERI & KØL**

.....

.....

.....

.....

**TØRVARER & DIVERSE**

.....

.....

.....

.....


.....

**HUSHOLDNING**

.....

.....

.....

 **MAD TIL FRYSEREN / PLANLAGT PÅ FORHÅND**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 **NOTER**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....