



# MADPLAN



OVERBLIK • PLANLÆG • SPAR TID

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

PERIODE: \_\_\_\_\_

ANTAL PERSONER: \_\_\_\_\_

DAG	FROKOST	AFTENSMAD	MELLEMMÅLTIDER / SNACKS	NOTER
MANDAG 				
TIRSDAG 				
ONSDAG 				
TORSDAG 				
FREDAG 				
LØRDAG 				
SØNDAG 				

## INDKØBSLISTE

### FRUGT & GRØNT

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### KØD, FISK & PÅLÆG

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### MEJERI

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### BRØD & KORN

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### KONSERVES & TØRVARER

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ANDET

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## PLANLÆGNING & NOTER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## UGENS MÅL

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## HUSK

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## EVALUERING AF UGEN

Hvad gik godt?

.....

.....

Hvad kan forbedres?

.....

.....

