Madplan — skabelon til print

Udfyld ugens syv aftener, og skriv indkøbslisten samlet til sidst.

Ugens syv aftener

Mandag: ____ min ____ kr.
Tirsdag: ____ min ____ kr.
Onsdag: ____ min ____ kr.
Torsdag: ____ min ____ kr.
Fredag: ____ min ____ kr.
Lørdag: ____ min ____ kr.
Søndag: ____ min ____ kr.

Kød og fisk

[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____

Grønt

[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____

Mejeri og kolonial

[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____

Andet

[ ] _____
[ ] _____
[ ] _____