

Beispiel für einen Speiseplan

Besonderheiten Was ist für den nächsten Tag vorzubereiten?	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag: Reistag Wurst			
Dienstag: Gemüsetag			
Mittwoch: Fischtage			
Donnerstag: Kartoffeltag Eier			
Freitag: Getreidetag			
Samstag: Getreidetag Fleisch oder Wurst			
Sonntag: Fleischtage			