

MADPLAN

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

MANDAG

TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

Husk'ernTM
www.huskern.dk

Copyright© 2010 • ABM Info • GRAPHIE - www.huskern.dk

Klip af og tag Husk'ern™ med i supermarkedet og hæng madplanen op på køleskabet med en magnet.
Klip af og tag Husk'ern™ med i supermarkedet og hæng madplanen op på køleskabet med en magnet.



Grønsager

___ Kartofler
___ Salat
___ Blomkål
___ Gulerødder
___ Agurk
___ Squash
___ Tomater
___ Løg
___ Champignons
___ Porer
___ Krydderurter

Andet

Frugt

___ Grape
___ • Æbler • Appelsener
___ Bananer
___ Kiwi
___ Pærer
___ Ananas

Andet

Nonfood

___ • Køkkenrulle • Toiletpapir
___ • Vaskepulver • Skylemiddel
___ • Opvaskemiddel • Maskinopvask
___ • Toilettrens • Badeværelserens
___ Vinduesrens
___ • Skosvæerte • Tændstikker
___ • Gulvklude • Karkklude • Skuresvamp
___ • Staniol • Madpapir • Mellemlægspapir
___ • Poser • Elastikker • Snor

Andet

Personlig hygiejne

___ Deodorant - _____
___ Håndsæbe
___ • Tandpasta: Voksen • Barn
___ • Shampoo: Voksen • Barn

Andet

Festartikler

___ • ___ Servietter • Lys • Papirsduge
Andet

Elartikler

___ • ___ Pærer • Sikringer • Ledning
Andet

Dyreartikler

___ • Hundemad • Kattemad
___ • Fuglefrø • Kornblandinger
Andet

Papirvarer

___ Plastiklommer • Mapper
___ Blokke • Skriveredskaber
___ Indpkningspapir (gaveindpakning)
___ Gavebånd • Kort
Andet

Mejerivarer

___ • ___ Mælk: Sød • Let
___ • ___ Mælk: Mini • Skumme
___ Yoghurt
___ Æg
___ • Smør • Kærgården
___ Margarine
___ Minarine
___ Gær
Andet

Kød / Fisk / Fjerkræ

___ Bacontern
___ Svinekoteletter
___ Hakket kød: Okse • Svie
___ Steg • _____
___ Kalkunschnitzler
___ Fjerkræ: _____
___ Fisk: _____
Andet

Copyright© 2010 • ABM Info • GRAPHIE - www.huskern.dk

Pålæg

- ___ Skinke
- ___ Leverpostej
- ___ Hamburgerryg
- ___ Spegepølse
- ___ Kødpølse
- ___ Rullepølse
- ___ Salat til sandwich

Andet

Frostvarer

- ___ Blandede grønsager
- ___ Ærter
- ___ **Spinat** : Hakket • Hel
- ___ Bønner
- ___ Morgenbrød: _____
- ___ Flûtes
- ___ Fjerkræ: _____
- ___ Pizza

Andet

Oste

- ___ Små oste
- ___ Dana Blue
- ___ Brie
- ___ Camembert
- ___ Skiveost
- ___ Revet ost

Andet

Brød / Kager

- ___ Toastbrød
- ___ Boller
- ___ Rugbrød
- ___ Franskrød
- ___ Knækbrød
- ___ Kiks
- ___ Kager

Andet

Kolonial

- ___ Cornflakes
- ___ Guldkorn
- ___ Havregryn

- ___ **Ris**: Løse • Grød
- ___ Pasta • Spagetti • Pastaskruer
- ___ Mel • Sukker
- ___ Flåede tomater
- ___ Bagepulver

Andet

Kaffe / Thé

- ___ Kaffe • Thé
- ___ **Filter**: Kaffe • Thé
- ___ Kakao

Andet

Drikkelse / Snacks

- ___ Softevand
- ___ Sodavand
- ___ **Juice**: Æble • Appelsin • Grape
- ___ Øl - _____
- ___ **Vin** - Rød • Hvid • Rosé
- ___ Chips • _____

Andet

Ved kassen

- ___ Slik • _____

Andet



Høgevej 2 • Videbæk • Tlf. 97 17 23 18

Glem ikke Husk'ern™
til næste uge
www.huskern.dk

Husk'ern™
www.huskern.dk

Klip af og tag Husk'ern™ med i supermarkedet og hæng madplanen op på køleskabet med en magnet.
Klip af og tag Husk'ern™ med i supermarkedet og hæng madplanen op på køleskabet med en magnet.



Høgevej 2
6920 Videbæk

Tlf. 97 17 23 18

Åbningstider:

Man.-ons. 9.00-18.00
Tors.-fre. 9.00-19.00
Lørdag 8.00-16.00

Hovedkontor:

ABC Lavpris
Industrivej 11d
6900 Skjern
Mail: info@abc-lavpris.dk

Internet: www.abc-lavpris.dk

Bonusordninger:

Ingen.