

Unimall-Ernährungsplan – Woche 10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früchte-Müsli mit Joghurt	Obstsalat mit Nussmix und Joghurt	Früchte-Müsli mit Joghurt	Obstsalat mit Nussmix und Joghurt	Früchte-Müsli mit Milch	Brötchen mit Rührei, Tomaten und Salat	Geröstetes Brot mit Quark und Marmelade
Brötchen mit Leberkäs, Gurke und Salat	Vollkorn-Sandwich	Knäckebrote mit Salami und Käse	Vollkorn-Sandwich	Knäckebrote mit Salami und Käse	Kartoffelpüree mit Leberkäs	Lachsfilet auf Gemüseris
Tomatensuppe mit Mozzarella und Basilikum	Makkaroni-Schinken-Auflauf	Pikante Eierkuchen mit Paprika-Tomatengemüse und Schafskäse	Kartoffelsuppe mit Wienerwürstchen	Überbackener Pellkartoffel-Blumenkohlaufauf mit Sauce Hollandaise	Geschmolzene Mozzarella-Tomaten	Gemüsesticks

Einkaufsliste (Aldi):

Müsli	0,89 €	2 x Mozzarella	1,58 €	1 Lachsfilet	2,99 €
Brötchen	0,99 €	1x Schafskäse	0,79 €	1 Paprikamix	1,59 €
Vollkornbrot	0,99 €	1x Hinterschinken	0,99 €	1 Blumenkohl	0,79 €
Knäckebrot	0,79 €	500 g Makkaroni	0,69 €	1 Sauce Hollandaise	0,59 €
2,5 kg Kartoffeln	1,99 €	1x Butter	0,69 €		
1 Suppengrün	0,79 €	1 Gurke	0,29 €		
1 Dose Tomaten	0,59 €	1 Eisbergsalat	1,29 €		
2 l Milch	1,58 €	12 Eier	1,69 €		
250 g Quark	0,39 €	1 Nussmix	1,49 €		
400g-Packung Leberkäs	1,99 €	1 Paar Wienerwürstchen	1,99 €		

Summe: 28,44 €