

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 11

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Tramezzini	Müsli mit frischem Obst und Joghurt	Tramezzini	Müsli mit frischem Obst und Milch	Tramezzini	Arme Ritter	Pot Kaffee mit süßem Tramezzini
Gemüsesticks (Paprika, Gurke, Staudensellerie)	Tramezzini-Sandwich mit Thunfisch	500g Weintrauben, 1 Banane, Nuss-Mix	Tramezzini mit Rührei	500g Weintrauben, 1 Apfel, Nuss-Mix	Lasagne	Pizza mit Rucola und Schinken
Penne arrabiata	Bruschetta mit Mozzarella überbacken	Vitello tonnato mit geröstetem Weißbrot	Bruschetta	Großer gemischter Salat mit gegrilltem Schafskäse	Tiramisu	Tomate-Mozzarella und geröstetem Brot

### Einkaufsliste (Kaiser's):

500g Toastbrot	0,79 €	2x 400g Dose geschälte Tomaten	0,78 €	1x Schafskäse	0,79 €
500g Vollkorn-Toastsbrot	0,79 €	1 Zwiebel	0,20 €	1 Nuss-Mix	1,99 €
1kg Äpfel	1,49 €	1 Baguette	1,00 €	1 Paprika-Mix	1,49 €
1kg Bananen	1,99 €	500g Joghurt	0,79 €	1 grüne Gurke	0,29 €
1kg Weintrauben	1,11 €	1L Milch	0,69 €	1 Stauden-Sellerie	0,79 €
500g Birnen	1,25 €	1 Dose Thunfisch	0,69 €	1 Eisbergsalat	0,59 €
500g Pfirsich	0,99 €	1 Schale Rucola	0,79 €	150g Kalbsbraten (für Vitello)	1,99 €
500g Penne	0,79 €	1 Fertig-Pizzateig	0,79 €	1 kl Glas Kapern (für Vitello)	0,49 €
500g Lasagne-Platten	0,99 €	2x Mozzarella	0,98 €	1 Becher Schmand	0,49 €
300g Hackfleisch	1,47 €	1 Tiramisu	0,99 €		
<b>Summe</b>				<b>28,27 €</b>	