

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 12

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bananenshake mit Schmelzflocken und Beeren-Mix & 1 Actimel	1 Schale Müsli & 1 Actimel	Krustenbrot mit Saftschicken & 1 Actimel	1 Schale Müsli mit Früchten und Joghurt & 1 Actimel	Honig- und Marmeladentost & 1 Actimel	Rührei mit Toast und Obstteller & 1 Actimel	2 Honigbrote und 1 Toast mit Marmelade & 1 Actimel
Sandwich mit Salatblatt und Käse und 2 Möhren zum Knabbern	Sandwich mit Saftschinken	Geröstetes Toast-Sandwich mit Salat, Käse und Saftschinken	Krustenbrot mit Käse und Saftschinken und ½ Paprika zum knabbern	Sandwich mit Salatblatt und Käse und 2 Möhren zum Knabbern	Quark und Pellkartoffeln	Im Ofen gebackener Kasseler-Nackens auf Sauerkraut
Frische Hähnchenschenkel mit Ofenröstkartoffel	Kürbissuppe mit gerösteten Kürbiskernen	Pikantes Pfannengemüse mit Hackfleisch	Strammer Max mit Käse überbacken	Kartoffelsuppe mit ausgelassenem Speck und Wienerwürstchen	Paprika und Möhren zum Knabbern	1 Portion Spinat und ein Spiegelei

### Einkaufsliste (REWE):

2,5kg Speisekartoffeln	1,25 €	Paprika Mix	0,89 €	8er Actimel	2,22 €
250g Kasseler Nacken	0,90 €	1kg Äpfel	1,49 €		
Frische Hähnchenschenkel	2,08 €	1kg Bananen	1,99 €		
Hokaido-Kürbis	0,99 €	Weintrauben rot	1,99 €		
Krustenbrot	0,89 €	2kg Möhren	0,59 €		
Vollkorntost	0,79 €	Romana Salatherzen	0,99 €		
Herta Saftschinken	1,49 €	300g Hackfleisch	1,20 €		
Sahnequark	0,49 €	250gr Butter	0,69 €		
100g Leerdamer	0,69 €	1l Milch	0,69 €		
TK Spinat 450g	0,55 €	1 Packung Kürbiskerne	0,99 €		

**Summe: 23,85 €**