

Unimall-Ernährungsplan – Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3 Vollkornbrote mit Salami Käse Quark	1 Schale Müsli mit Milch und einem Apfel	Frischkäse mit Tomaten und Sonnenblumenbrot	1 Schale Müsli mit Milch und einem Apfel	2 Toast mit körnigem Frischkäse und Salz/Pfeffer	4 arme Ritter 1 Kiwi	2 Sonnenblumenbrot mit Quark, Salami, Käse
2 Toast-Sandwiches Salami, Salat, Käse 1 Kiwi	2 Vollkornbrot-Sandwiches mit Käse, Salat und Tomate	2 Toast-Sandwiches, Salami, Salat, Käse 1 Kiwi	2 Vollkornbrot-Sandwiches mit Käse, Salat und Tomate	Kalter Milchreis mit Zimt und Zucker	Penne Bianco mit Gemüse und Käse im Ofen überbacken	Knusprige Hähnchenschenkel mit Grillgemüse
Tomaten-Mozzarella-Basilikum-Salat	Hähnchenschenkel gegrillt mit Kartoffelecken	Milchreis mit geschmorten Zimt-Zwetschgen	Bratkartoffeln & Dessert mit Eis und Schmorapfel	Sonnenblumenbrot mit Tomaten und Mozzarella überbacken	Quark mit frischen TK-Kräutern und Röstbrot	Feuerbockwurst-Gulasch mit Dosentomaten und Paprika

Einkaufsliste:

500g Toast	0,79 €	1kg Roma Tomaten	1,22 €	1kg frische Hähnchenschenkel	2,99 €
500g Vollkornbrot	0,99 €	Paprika Mix	0,88 €	800g Dose geschälte Tomaten	0,88 €
500g Sonnenblumenbrot	0,99 €	400g Quark	1,58 €	850ml Langese Cremissimo Eis Vanille	1,99 €
100g Milram Burlander	0,69 €	500g Milchreis	0,79 €	2,5kg Kartoffeln	1,79 €
100g Delikatess-Kochschinken	0,99 €	2l Vollmilch	1,58 €		
100g Edelsalami	1,59 €	1kg Tafeläpfel - Golden Delicious	0,79 €		
100g Esrom Havarti Käse	0,59 €	6 Kiwis	1,14 €		
500g Penne Bianco Brot	1,59 €	1kg Zwetschgen	0,99 €		
100g Galbani Mozzarella	0,89 €	1 Eisbergsalat	0,79 €		
100g körniger Frischkäse	0,89 €	200g Feuerbockwurst	1,28 €		
				Summe	28,69 €