

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 9

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 Vollkornbrote mit Cervelatwurst	Früchtemüsli mit Milch	2 Vollkornbrote mit Geflügelfleischwurst	Früchtemüsli mit Joghurt	2 Vollkornbrote mit Geflügelfleischwurst und Cervelatwurst	Toast mit Belag und frisches Obst	Toast, 1 Frühstücksei und 1 Nektarine
2 Sandwiches mit Geflügelfleischwurst	2 Sandwiches mit Weichkäse	2 Vollkornbrote mit Leerdammer	2 Sandwiches mit Geflügelfleischwurst	2 Vollkornbrote mit Leerdammer	Überbackener Blumenkohl	Gemüsepfanne mit 200g Hackfleisch
200g Wiener Würstchen, angebraten mit geröstetem Brot	300g Hackfleisch mit Pfannengemüse	Fussili mit italienischer Tomatensoße	Eierkuchen mit Zimt und Zucker	Pizza mit Salami & 1 Panna Cotta	Tomatensüppchen mit gehackten Tomaten	Überbackenes Toast mit Cervelatwurst

### Einkaufsliste (Lidl)

500g Hackfleisch	1,29 €	Pizzakombi für eigene Pizza	1,39 €	750g TK-Pfannengemüse	1,99 €
400g Packung Wiener Würstchen	1,99 €	Fussili Bucati	1,19 €		
400g Geflügelfleischwurst	0,99 €	italienische Tomatensoße	1,19 €		
200g Cervelatwurst	0,85 €	2 x100g Becher Panna Cotta	0,99 €		
Weichkäse	1,22 €	2 x 400g Dosen gehackte Tomaten	1,18 €		
500g Vollkornbrot	0,79 €	1kg Früchtemüsli	2,99 €		
2 x 500g Vollkorntast	1,18 €	2l Milch	1,18 €		
200g Leerdammer	1,49 €	1kg Bananen	1,19 €		
1 Blumenkohl	0,99 €	1kg Nektarinen	1,29 €		
10 Eier	0,99 €	500ml Joghurt	0,79 €		

**Gesamt: 27,15 €**