

# Unimall-Ernährungsplan – Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Buttermilch mit Nektarinenwürfeln und 30g Schmelzflocken	2 Marmeladen-Toasts	Joghurt mit gefrorenen Früchten und Müsli	2 Toastbrote mit Gouda	Joghurt mit frischen Früchten und Müsli	Erfrischende Buttermilch mit Eismwürfeln und frischen Himbeeren. 1 Toast mit Marmelade	Rührei, mit Tomaten und Käse auf Vollkornbrot
Vollkornbrot-Sandwich mit Salat und Höhlenkäse	2 Spalten Wassermelone	Großer gemischter Salat mit Schafskäse, Mais und schwarzen Oliven	2 Käse-Salat-Sandwiches	Spaghetti Miracoli	Überbackener Broccoli	Rinder-Gulasch mit frischer Paprika, Tomate und Eliche-Nudeln
Thunfischsalat	Zucchini-Auflauf mit Hackfleisch	2 Spalten Wassermelone	Mit Schafskäse überbackene Tomaten und Lauchzwiebeln & geröstetes Toast	Kleiner gemischter Salat mit Mini-Putenwiener	2 Spalten Wassermelone	Kleiner gemischter Salat

## Einkaufsliste (für REWE):

1 ganze Wassermelone (4kg) € 2,80 2x Paprika-Mix € 1,49 2x Schafskäse € 1,58 2x grüne Gurke € 0,58 250g Champignons € 1,49 2 Dosen Mais € 1,18 1 Eisbergsalat € 0,45 250g Mini-Romatomen € 0,79 1 Bund Möhren € 0,79	200g Mai-Gouda € 0,98 500g Packung Mini-Putenwiener € 2,99 750g American Sandwich € 1,19 200g Sandwich-Käse € 0,99 2x500g Joghurt € 1,58 2x550g Buttermilch € 0,58 1kg Buitoni Eliche € 1,29 2x500g Broccoli € 1,58 200g Aria Höhlenkäse € 1,98 1 große Packung Miracoli € 1,66	12 Eier € 1,99 3 mittlere Zucchini ca. € 1,20 300g Rinderhackfleisch ca. € 2,00 500g Vollkornbrot € 0,99 2 Dosen Thunfisch € 1,58 800g geschälte Dosentomaten € 0,88 750g Schale Nektarinen € 0,99 500g Rinder-Gulasch 1 Glas entkernte dunkle Oliven € 0,99
--	--	--