

Unimall-Ernährungsplan – Woche 13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vollkorntoast mit Exquisa und Honig und eine Kiwi	Vollkorntoast mit Wurst und Käse	Müsli mit Kiwi, Trauben und Milch	Vollkorntoast mit Frischkäse, Marmelade und Honig	Müsli mit Milch und Honig	Kaiserschmarrn mit frischem Obst	Vollkorn-Tramezzini
Roggenbrötchen mit Belag und Salat	Roggenbrötchen mit Käse und Rührei, eine Kiwi	Roggenbrötchen mit Belag und Salat	Roggenbrötchen mit Käse, Tomate und Salat, 1 Kiwi	Roggenbrötchen mit Belag und Salat	Nudeln mit gebratenen Tomaten	Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffelpüree und Sauerkraut
Putenbruststeaks mit Pfannengemüse	Gefüllte Zucchini	Gulasch aus der Putenbrust	Porreegemüse mit gebackenen Kartoffeln	Gebratener Fleischkäse mit Spiegeleiern	Grüner Salat	Tomatensalat

Einkaufsliste:

5x Roggen-Kröstchen (Brötchen)	1,25 €	Salat Salarico	0,69 €
1x Vollkorn-Toast	0,79 €	1kg Tomaten	1,49 €
Exquisa Quark	0,77 €	7 Kiwis	0,70 €
300g Frischwurst-Aufschnitt	1,47 €	1kg rote Weintrauben	1,49 €
Frischkäse Doppelrahmstufe	0,59 €	1kg Clementinen	0,95 €
Marmelade	0,99 €	500g Fleischkäse	1,99 €
Honig	0,99 €	1kg frische Putenbrust	5,29 €
1Packung Nürnberger Rostbratwürstchen	1,85 €	Milch	0,69 €
2 Zucchini	0,35 €	1 Dose Sauerkraut	0,99 €
500g Porree	0,37 €	10 Eier	1,29 €

Summe

24,99 €