

Unimall-Ernährungsplan – Woche 14

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Müsli mit geschnittener Pflaume	Toast mit Gänselandleberwurst	Toastbrote mit Marmelade	Toast mit Gänselandleberwurst	Müsli mit geschnittener Pflaume	Eierkuchen mit lauwarmen Cranberries	Müsli mit Joghurt und 1 Frühstücksei
Vollkornbrot-Sandwich mit Salat, Schinken und Käse	Sandwich mit Chili-Schinken und Salat	Vollkornbrot-Sandwich mit Salat und Käse	Sandwich mit Chili-Schinken und Salat	Vollkornbrot-Sandwich mit Salat, Schinken und Käse	Frisch gebratenes Lachsfilet mit gedünsteten Möhrengemüse	Schweinebraten mit Kruste für alle Freunde mit Röstkartoffeln
Schweinefilet-Medaillons	Pikante Hähnchenschenkel mit Chili-Reis und Paprikagemüse	Wirsingkohl-Roulade	Spaghetti al Pomodoro	Überbackenes Schinken-Toast	Tomaten mit Mozzarella	In der Pfanne gebratene Zopfpolnische mit trocken Brot

Einkaufsliste (für Kaiser's):

200g Schweinefilet	1,58 €	500g Möhren	0,75 €	
1kg frischer Krustenbraten	1,99 €	250g Schale Cranberries	1,99 €	
500g Hähnchenschenkel	1,00 €	1kg Wirsingkohl	0,79 €	
200g frischer Lachs	3,58 €	500g Gehacktes	1,99 €	
100g Chilischinken	1,39 €	Toastbrot	0,79 €	
100g Gänselandleberwurst	0,99 €	Vollkornbrot	0,99 €	
200g Meerlander Käse	1,38 €	1 Zopfpolnische	0,99 €	
1kg Strauchtomaten	2,49 €	1 Eisbergsalat	0,59 €	
1kg Pflaumen	1,11 €	6 Eier	0,99 €	
4 Kiwis	1,56 €	1 Mozzarella	0,79 €	
			Summe	27,73 €