

Unimall-Ernährungsplan – Woche 15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Müsli mit frischen Früchten und Milch	Müsli mit Banane und Joghurt	In Butter geröstete Haferflocken mit Milch	Toast mit Marmelade, Honig und Quark	Toast mit Käse	Obstsalat mit Joghurt	1 Frühstücksei, Toast, Marmelade und Belag
Gemüsewrap	Hähnchenwrap	Thunfischwrap	Gemüsewrap	Salatwrap	Rotbarsch-Röllchen in Dillsoße mit Salzkartoffeln	Roulade mit Kartoffeln und Rotkohl
Omelette mit pikanter Pilzfüllung	Zucchini-Röllchen mit Mozzarella und Kochschinken an Reis	Wirsingkohlroulade mit Kartoffeln	Gerollte Eierkuchen mit Nutella oder Blaubeeren	Überbackene Auberginenröllchen mit Hackfleisch-Schafskäsefüllung	Gemüse-Sticks mit Schinken umrollt	Gemüse-Sticks mit Schinken umrollt

Einkaufsliste (für REWE):

300g Hähnchenbrust	2,50 €	Weizen-Tortillas	1,49 €	1 Glas Blaubeeren	0,99 €
500g Hackfleisch	2,00 €	100g Kochschinken	0,99 €		
1 Rotbarschfilet	2,50 €	1 Eisbergsalat	0,79 €		
1 Roulade	2,00 €	TK-Rotkohl	0,99 €		
10 Eier	1,69 €	2,5kg Kartoffeln	1,49 €		
1 große Zucchini	1,00 €	1 Dose Thunfisch	0,79 €		
1 große Aubergine	1,00 €	100g Salami	0,99 €		
1 kleiner Wirsingkohl	0,79 €	100g Käse	0,99 €		
500g-Schale Champignons	1,49 €	1 Glas Nutella	1,11 €		
500g Reis	0,79 €	1x Schafskäse	0,79 €		
Summe				27,17 €	