

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Müsli mit frischem Obst und Milch	Obstsalat mit Sojajoghurt und Mandelsplittern	2 Vollkornbrote mit Marmelade und Käse	Müsli mit Sojajoghurt	2 Toast mit Putenbrust	Milchshake mit püriertem Waldbeerenmix (TK-Obst)	1 Scheibe Vollkornbrot; 2 Scheiben Toast mit Marmelade, Wurst, Käse
2 Spalten Wassermelone	Käse-Vollkornsandwich mit Salat	2 Spalten Wassermelone	1 Viertel Ananas	2 Spalten Wassermelone	1 Portion Bratkartoffeln mit Spiegelei und Lauchzwiebeln	Gemüsepfanne mit gebratenen Eliche-Nudeln
3 Crepes mit angebratener Ananas	Gebratene Schweinefilet-Medaillons mit Pfifferlingen und gebratenen Kartoffelspalten	2 Toast Hawaii	Omelette mit frischen Pfifferlingen, Zwiebelwürfel, Lauchzwiebeln und Petersilie	Gemischter Salat mit Mozzarella	1 Viertel Ananas	2 Spalten Wassermelone

### Einkaufsliste (für REWE):

Wassermelone 4kg € 1,40 Schweinefilet 500 kg € 3,49 1 Ananas € 0,99 Schale Nektarinen € 0,99 2 Bund Lauchzwiebeln € 0,58 2 Eisbergsalate € 0,98 500g Korb Pfifferlinge 1l Milch € 0,69 1 Netz Zwiebeln € 0,99	1 Bund Petersilie € 0,50 1,5kg Kartoffeln 500g Sojajoghurt € 1,69 200g Mandelsplitter 200g Mozzarella 150g Putenbrust-Wurst € 1,49 1kg TK Waldbeerenmix € 1,79 500g Müsli € 1,99 1 Zucchini € 0,49	12 Eier € 1,99 1 Packung Vollkorn-Sandwichtoast € 1,49 1kg Sparpack Gouda € 2,99
---	--	--