

Unimall-Ernährungsplan – Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vollkornbrot mit Paprika-Putenwurst	Joghurt mit Müsli und Honig	2 Toast und Gouda	Joghurt mit Müsli und Honig	Obstsalat mit Joghurt und 2 EL Müsli	2 Toast mit Marmelade und Honig	2 Toast, 1 Vollkornbrot mit Honig, Marmelade Serrano-Schinken
¼ Wassermelone	1 Vollkornbrot-Sandwich mit Puten-Paprikawurst und Gouda-Käse	¼ Wassermelone	¼ Wassermelone	1 Vollkornbrot-Sandwich mit Puten-Paprikawurst und Gouda-Käse	Galia-Melone mit Serrano-Schinken	Viktoria-Seebarschfilet an Lauchzwiebeln und Kartoffeln
Tomaten-Zucchini-Auflauf mit Schafskäse	Kalbsfilet mit Pfannen-Paprikagemüse und Kartoffeln	Großer gemischter Salat mit Schafskäse und schwarzen Oliven	Geröstetes Fit & Vital-Brot mit Spiegelei und Tomaten	Geröstete Kartoffelspalten mit Schafskäse und schwarzen Oliven	Radieschen und Paprika	¼ Wassermelone

Einkaufsliste (für Kaiser's):

1 Bund Radieschen € 0,39 1 Bund Lauchzwiebeln € 0,39 200 g frisches Kalbsfilet € 5,98 1 Galia-Melone € 1,49 1 kg Möhren € 0,79 1 Paprika-Mix € 1,29 500 g Schale Bio-Zucchini € 1,49 650 g Schale Strauchtomaten € 1,49 250 g Schale Champignons € 0,99	200 g gemischtes Gehacktes € 0,78 200 g frisches Viktoria-Seebarschfilet € 1,98 100 g Puten-Paprikawurst 100 g Gouda jung € 0,59 100 g spanischer Serrano-Schinken € 1,99 2 x 500 g Joghurt € 0,98 1 x Lieken Urkorn Vollkornbrot € 0,79 1x Lieken Fit & Vital Schnitte € 1,39 500 g Goldentoast Toastbrot € 0,77	1 Dose schwarze Oliven € 0,89 2 kg Speisefrühkartoffeln € 1,99 2 x Schafskäse € 1,58 1 Packung Müsli 1 kg Äpfel 1 kg Weintrauben 1 kg Nektarinen 2 kg Wassermelone € 1,98
---	---	--