

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1 Panini Rustico mit Frühlingsquark 1 Apfel	Müsli mit Milch und frischem Obst	Joghurt mit gedünstem Apfel und Zimt	1 Panini Rustico mit Honig 1 Apfel	Obstsalat mit Joghurt	1 Panini Rustico mit Frühlingsquark und Marmelade 1 Rührei	Vollkornbrot mit Salami und Bresso
1 frische Paprika	Vollkornbrot-Sandwich mit Gouda und Salat	¼ Cantaloupe-Melone	Vollkornbrot-Sandwich mit Gouda, Salami und Salat	¼ Cantaloupe-Melone	Frische Paprika	Schweineschnitzel mit Kartoffeln und Buschbohnen
Lachs mit gedünstem Gemüse	Frische Bratwurst mit Kartoffelpüree	Gemischter Salat mit hartgekochtem Ei	Gulaschsuppe aus Schweineschnitzel mit Kartoffelwürfeln	Lachs gegrillt mit Grilltomaten	Geröstetes Vollkornbrot mit Käse	¼ Cantaloupe-Melone

### Einkaufsliste (für REWE):

1 kg zartes Schweineschnitzel € 3,97 2 x Paprika-Mix € 1,78 2,5 kg Speisefrühkartoffeln € 1,29 500 g Buschbohnen € 0,99 3 Romana-Salatherzen € 0,79 1 Cantaloupe-Melone € 1,49 3 Panini Rustico € 0,90 1 Bresso Frischkäse € 0,99 110 g Gutfried Putenwurst € 1,49 100 g Wildmann Feinschmecker Salami	200 g Becher Frühlingsquark € 0,59 1,5 Liter Milch € 0,99 500g Joghurt € 0,79 1,5 kg Äpfel 400 g frische Bratwurst (5 St.) 200 g TK-Lachs € 2,79 200 g Gouda € 1,18 2 Birnen € 1,00 2 Bananen € 1,20	
---	--	--