

## Unimall-Ernährungsplan – Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Honigbrote mit Quark und einer Handvoll Nüsse	Müsli mit Früchten und Joghurt	Obstsalat mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen	Käsebröte mit Kresse	Müsli mit Milch und Banane	Arme Ritter	Croissant mit Marmelade und Honig
Vollkorn-Sandwich mit Käse, Salami und Salat	Gemüsesticks mit Frischkäsedip	Toast-Sandwich mit Rührei und Salat	Vollkorn-Sandwich mit Käse, Salami und Salat	Obstsalat mit Kernen und Nüssen	Gemischter Salat mit Thunfisch	Pochierte Eier auf geröstetem Weissbrot an frischem Salat
Kartoffel-Feta-Puffer	Tomatensuppe mit Basilikum und Ziegenkäse	Gemüseragout	Gefüllte Kräuterkartoffel	Spaghetti-Salat mit frischem Parmesan-käse	Kartoffelpüree mit Porreegemüse	Tomate-Mozzarella-Salat

### Einkaufsliste (REWE)

2,5 kg Kartoffeln	1,49 €	500g Spaghetti	0,99 €	100g Wiltmann Salami	1,39 €
2 x 500g Toast	1,98 €	1 Mozzarella	0,79 €	200g Gouda	1,18 €
2 x 500g Vollkornbrot	1,58 €	1 Eisbergsalat	0,49 €		
2 x Paprika-Mix	1,98 €	1 Dose Thunfisch	0,69 €		
10 Eier	1,69 €	1 Stange Porree	0,50 €		
Hüttenkäse	0,49 €	2 Croissants	1,00 €		
Nussmix	1,89 €	100g Parmesan	1,00 €		
1kg Bananen	1,99 €	2x Fetakäse	1,58 €		
1kg Äpfel	1,99 €	2l Vollmilch	1,58 €		
1kg Weintrauben	0,99 €	2 Becher Joghurt	1,18 €		
				<b>Summe</b>	<b>28,44 €</b>