

Unimall-Ernährungsplan – Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 Tramezzini (Toastbrot) belegt mit Mortadella	Bunter Obstsalat mit Joghurt und einer Handvoll Kürbiskernen	2 Tramezzini (Toastbrot) belegt mit Mortadella	Bunter Obstsalat mit Joghurt und einer Handvoll Kürbiskernen	2 Tramezzini (Toastbrot) belegt mit Mortadella	Portion Rührei mit Toast und 2 Kiwis	2 Tramezzini (Toastbrot) belegt mit Tomate & Mozzarella
¼ Focaccia belegt mit Ruccola, Mortadella und Käse	¼ Focaccia belegt mit Ruccola, Thunfisch und Käse	¼ Focaccia belegt mit Ruccola, Tomaten und Käse	¼ Focaccia belegt mit Ruccola, Thunfisch und Käse	¼ Focaccia belegt mit Ruccola, Mortadella und Käse	Spaghetti aglio olio	Tomatensuppe (Dosentomaten püriert) mit Salz, Pfeffer und Basilikum
200g in der Pfanne gebratene Salsiccia mit 2 Focacciascheiben und Tomate	Fussili mit frischen Tomaten (in der Pfanne gegart mit etwas Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Parmesan)	Geröstetes Vitalbrot mit Mortadella, Mozzarella und Ruccola	spaghetti al arrabiata	Bruschetta vom Vitalbrot	Kleiner gemischter Salat	Spaghetti mit ausgelassenem Speck, Frühlingszwiebeln und Erbsen

Einkaufsliste (REWE)

500g Spaghetti	0,77 €	10 Kiwis	1,90 €	1kg Tomaten	1,99 €
500g Fussili	0,77 €	750g Pflaumen	1,29 €	1 800ml Dose geschälte Tomaten	0,79 €
500g Penne Rigate	0,77 €	1 Packung Brokkoli	0,79 €	500ml Joghurt	0,79 €
500g Zwiebeln	0,99 €	500g Vitalbrot	1,39 €		
400g Salsiccia	2,99 €	500g Weintrauben	0,79 €		
3 Focaccia	1,77 €	2 x Mozzarella	1,58 €		
100g Grana Padano (Parmesan)	1,49 €	200g italienische Mortadella	1,58 €		
1 Packung gewürfelter magerer Speck	0,79 €	1 Schale Ruccola	0,79 €		
1 Dose Erbsen	0,49 €	1 Knolle Knoblauch	0,99 €		
1 Bund Lauchzwiebeln	0,49 €	500g Toastbrot	0,79 €		

Gesamt:

26,78 €