

Unimall-Ernährungsplan – Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3 Scheiben Brot mit Krustenbraten	3 Scheiben Brot mit Marmelade und Quark	Haferflocken, Joghurt und frisches Obst	3 Scheiben Brot mit Aufschnitt	3 Scheiben Brot mit Honig und Quark	2 Toast & 2 Sonnenblumenbrote mit Belag	2 Toast und ein kleiner Obstsalat
2 Sandwiches, Belag und Salat	2 Sandwiches, Belag und Salat	2 Sandwiches, Belag und Salat	2 Sandwiches, Belag und Salat	2 Sandwiches, Belag und Salat	Weißwürste mit Brot und süßem Senf	Quetschkartoffeln mit Mischgemüse
Hähnchenbrustfilet "Arizona" mit Bratkartoffeln	Gemischter Salat mit Thunfisch	Wiener Würstchen mit geröstetem Brot	Überbackener Broccoli	Hähnchenbrustgeschnetzeltes mit Pfannengemüse	Mit Käse überbackenes Toastbrot	2 Scheiben Brot mit Belag

Einkaufsliste (Kaiser's)

200g Hähnchenbrustfilet "Arizona"	1,58 €	4 Passionsfrüchte	2,64 €
300g Hähnchenbrustfilet	1,47 €	500g Broccoli	0,99 €
2,5kg Kartoffeln	1,11 €	500g Weintrauben	0,99 €
100g Stockmeyer Salami	1,29 €	650g Tomaten	1,49 €
100g Krustenbraten Aufschnitt	1,29 €	1 Eisbergsalat	0,49 €
300g Wiener Würstchen	1,79 €	1 Paprika-Mix	1,49 €
1 Dose Thunfisch	0,89 €	1 Dose Mischgemüse	0,66 €
300g Käseaufschnitt	1,47 €	500g Joghurt	0,59 €
750g Sandwich Toast	1,49 €	500g Haferflocken	0,79 €
2 x 500g Sonnenblumenbrot	1,98 €	500g Quark	0,98 €

Gesamt: 25,47 €