Gerichte mit Fleisch

Frühstück

Menge	Zutaten	Preis
4 Stück	Brötchen	0,68 €
50 g	Marmelade	0,10 €
40 g	Butter	0,14 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
2 Stück	Spiegeleier	0,26 €
2 Stück	Birnen	0,40 €
2 Glas	Frischmilch	0,28 €
2 Tassen	Tee/Kaffee	0,20 €
	Summe	**2,38 €**

Mittagessen

Putengulasch

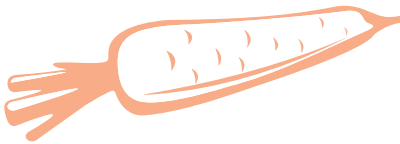
Menge	Zutaten	Preis
400 g	Putenfleisch	2,40 €
1/2 Tasse	Miracel Whip	0,47 €
1 Tüte	Zwiebelsuppe (Instant)	0,45 €
1/2 Tasse	Aprikosenmarmelade	0,24 €
100 g	saure Sahne	0,15 €
100 ml	süße Sahne	0,15 €
2 EL	Zitronensaft	0,12 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
1 Prise	Curry	0,10 €
250 g	Reis	0,24 €
1,5 l	Mineralwasser	0,19 €
	Summe	**4,61 €**

Zubereitung

Das Fleisch würfeln und in einen Bräter geben. Alle übrigen Zutaten bis auf den Reis vermischen und darübergießen. Im auf 150 Grad vorgeheizten Backofen ca. 1 Stunde schmoren. Als Beilage Reis reichen.

Abendessen

Menge	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Graubrot	0,26 €
2 Scheiben	Kochschinken	0,33 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
40 g	Margarine	0,07 €
1,5 l	Mineralwasser	0,19 €
	Summe	**1,17 €**



Gesamtsumme
8,16 €

Gerichte ohne Fleisch

Frühstück

Menge	Zutaten	Preis
2 Scheiben	Graubrot	0,13 €
50 g	Marmelade	0,10 €
40 g	Butter	0,14 €
4 Scheiben	Lachsschinken	0,48 €
2 Stück	Rühreier	0,26 €
2 Becher	Joghurt	0,38 €
4 Tassen	Tee/Kaffee	0,40 €
	Summe	**1,89 €**

Mittagessen

Nudelauflauf „Toskana“

Menge	Zutaten	Preis
150 g	Bandnudeln grün	0,75 €
150 g	Bandnudeln gelb	0,75 €
100 g	Zwiebeln	0,05 €
4 EL	Speiseöl	0,20 €
250 g	Tomaten	0,22 €
1 Prise	Salz	0,05 €
1 Prise	Pfeffer	0,05 €
1 Prise	Paprikapulver	0,05 €
100 g	geriebener Emmentaler	0,60 €
1 Stück	Ei	0,13 €
100 ml	Sahne	0,18 €
1,5 l	Mineralwasser	0,19 €
	Summe	**3,22 €**

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abschütten. Zwiebeln schälen und würfeln. In 2 EL Öl glasig dünsten. Tomaten würfeln und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. 1/3 der Nudeln in eine eingeölte Auflaufform geben. Mit der Hälfte der Tomatensoße bedecken. Mit 1/3 des Käses bestreuen. Die Zutaten weiter einschichten und mit Nudeln abschließen. Ei mit Sahne und Salz verrühren und darübergießen. Mit restlichem Käse bestreuen. Bei 180 Grad ca. 30 Minuten im Ofen überbacken.

Abendessen

Menge	Zutaten	Preis
4 Scheiben	Vollkornbrot	0,26 €
4 Scheiben	Kassler-Aufschnitt	0,86 €
250 g	Quark sortiert	0,43 €
2 Scheiben	Käse	0,32 €
40 g	Margarine	0,07 €
2 Becher	Pudding	0,38 €
1,5 l	Mineralwasser	0,19 €
	Summe	**2,51 €**

Gesamtsumme
7,62 €