

☐ Sehr günstiger 4-Wochen-Speiseplan

für 3 Erwachsene + 1 Kind (picky eater)

Budget: ca. 50–60 € pro Woche

Einkauf: Aldi, Lidl, Netto – Eigenmarken

1 warmes Hauptgericht täglich + Brot/Reste

Prinzipien: - Viel Kartoffeln, Reis, Nudeln - Hülsenfrüchte statt Fleisch - 2x kalte Platte pro Woche - Kind bekommt sichere Beilagen separat

☐ Woche 1

Tag	Gericht
Sa	Kalte Platte (Brot, Käse, Wurst, Gurke)
So	Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Würstchen
Mo	Spaghetti mit Tomatensoße
Di	Bratkartoffeln mit Ei
Mi	Linsensuppe mit Brot
Do	Reis-Gemüse-Pfanne
Fr	Kalte Platte + gekochte Eier

☐ Woche 2

Tag	Gericht
Sa	Kartoffelsuppe
So	Nudelauflauf mit TK-Gemüse
Mo	Reis mit Rahmsoße
Di	Kalte Platte
Mi	Spaghetti mit Linsen-Bolognese
Do	Ofenkartoffeln mit Quark
Fr	Kalte Platte + Rohkost

☐ Woche 3

Tag	Gericht
Sa	Gemüse-Reis-Pfanne
So	Kartoffelgratin
Mo	Nudeln mit Butter & Ei

Tag	Gericht
Di	Kalte Platte
Mi	Kartoffel-Linsen-Eintopf
Do	Pfannkuchen herzhaft
Fr	Kalte Platte + Eier

☐ Woche 4

Tag	Gericht
Sa	Spaghetti mit Tomatensoße
So	Kartoffeln mit Spiegelei & Spinat
Mo	Linsensuppe
Di	Kalte Platte
Mi	Reis mit Gemüse & Ei
Do	Nudel-Gemüse-Pfanne
Fr	Kalte Platte + Restetag

☐ Regeln für picky eater

- Nudeln, Reis, Kartoffeln separat servieren
 - Soßen extra anbieten
 - Immer sichere Option: Brot oder Ei
 - Nichts mischen auf dem Teller
-

☐ Wöchentliche Basis-Einkaufsliste

Grundnahrungsmittel

- 2-3 kg Kartoffeln
- 1 kg Nudeln
- 1 kg Reis
- 500 g Linsen
- Haferflocken

Brot & Kalte Platte

- 2 Brote oder Brot + Toast

- 300–400 g Aufschnitt
- 300 g Käse
- 6–10 Eier
- Frischkäse oder Quark

Gemüse

- 1 kg Möhren
- 1 kg Zwiebeln
- Gurke oder Kohl
- TK-Gemüse
- passierte Tomaten

Optional Fleisch

- 2–4 Würstchen
- 300 g Hähnchen

☐ 5 Ultra-günstige Basisrezepte

Kartoffel-Möhren-Eintopf

Kartoffeln + Möhren + Zwiebel + Brühe → 25 min kochen.

Linsen-Bolognese

Rote Linsen + Tomaten + Zwiebel → 20 min köcheln.

Reis-Gemüse-Pfanne

Reis kochen → mit TK-Gemüse anbraten → Ei dazu.

Ofenkartoffeln mit Quark

Kartoffeln halbieren → 200°C 40 min → Quark dazu.

Bratkartoffeln mit Ei

Vorgekochte Kartoffeln anbraten → Spiegelei drauf.

□ Kostenübersicht

Bereich	Preis
-----	---
Woche	50-60 €
Monat	ca. 200-240 €

□ Spartipps aus Omas Küche

- Große Töpfe vorkochen
- Reste einfrieren
- Leitungswasser trinken
- Eigenmarken kaufen
- Fleisch nur als Beilage

Hausmannskost war schon immer billig, weil sie logisch ist: viel Stärke + Gemüse + wenig Fleisch = satt & gesund.

From:
<http://wiki.nctl.de/dokuwiki/> - □ **Veni. Vidi. sudo rm -rf / vici.**

Permanent link:
<http://wiki.nctl.de/dokuwiki/doku.php?id=rezepte:speiseplaene:18022026&rev=1771428918>

Last update: **18.02.2026 16:35**

