

# 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

<a2s> Vorgekochte Kartoffeln anbraten → Spiegelei drauf. <a2s>

## □ 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=1771429345>

Last update: **18.02.2026 16:42**

