

## So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE<sup>1</sup> orientierten Menüplan zu erstellen.

### Woche 3 (Vorschlag)

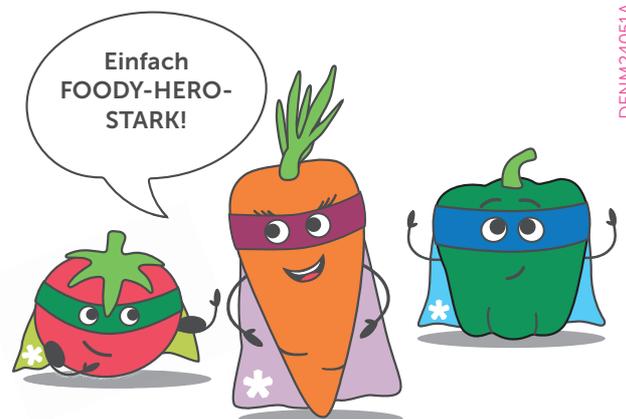
Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion <sup>2</sup>
Montag	<i>Spaghetti-Gemüsepfanne</i>	 vegetarisch	0,77 €
Dienstag	<i>Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne</i>	mit Rind	3,35 €
Mittwoch	<i>Sahnelinsen mit Spätzle</i>	 vegetarisch	1,50 €
Donnerstag	<i>Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse</i>	 vegetarisch	1,26 €
Freitag	<i>Nudel-Fischpfanne</i>	mit Fisch	2,86 €



Für alle Wochenpläne, Rezepte sowie weitere Infos einfach scannen oder unter [bofrost.de/kinderleicht](https://www.bofrost.de/kinderleicht).

<sup>1</sup>Die einschlägigen Empfehlungswerte beziehen sich auf den Energiegehalt, den Gehalt an Zucker, gesättigten Fettsäuren und Salz für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren.

<sup>2</sup>Preisstand: März 2024 (Sommerkatalog) – die aktuellen Preise findet ihr immer unter [www.bofrost.de/kinderleicht](https://www.bofrost.de/kinderleicht). Der rechnerische Preis basiert auf dem jeweils erforderlichen Erwerb der bofrost\*Produkte und der jeweiligen Packungsgröße. Zur Zubereitung des Gerichtes kann es erforderlich sein, neben den bofrost\*Produkten weitere Zukaufprodukte zu erwerben – dabei entstehen weitere Kosten, die nicht in der Preisberechnung berücksichtigt sind. Weitere Informationen zur Preiszusammensetzung unserer Gerichte findet ihr auf der Rückseite.



# bofrost\*

Rezept	Benötigte bofrost* Produkte	Preis pro Verkaufseinheit	Gewicht je Verkaufseinheit	Für das Rezept benötigte Menge (für 10 Portionen)	Menge pro Portion*	Preis / Portion	Preis pro Portion bofrost* Produkte für das Rezept	In den bofrost* Produkten enthaltene Allergene	Die bofrost* Produkte können Spuren enthalten von	Für das Rezept erforderliche Zukaufprodukte
Spaghetti-Gemüsepfanne	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	250 g	25 g	0,15 €	0,77 €			Vollkornnudeln/ Vollkornspaghetti, Sonnenblumenöl, Lauch, Tomatenmark, Sojasauce, Jodsalz, Pfeffer
	Karottenwürfel	2,99 € (1 kg = € 3,99)	750 g	500 g	50 g	0,20 €				
	Champignons in Scheiben	4,19 € (1 kg = € 8,38)	1000 g	500 g	50 g	0,42 €				
Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne	BIO Rinderhackbällchen	16,49 € (1 kg = € 32,98)	500 g	500 g	50 g	1,60 €	3,35 €	Gluten	Nüsse, Eier, Soja, Milch, Sellerie, Senf, Sesam	Joghurt, Creme fraiche, Tomatenmark, Senf, Honig, Jodsalz, Pfeffer
	BIO Kartoffel-Wedges	5,29 € (1 kg = € 10,58)	500 g	1000 g	100 g	1,00 €				
	Brechbohnen	4,39 € (1 kg = € 5,85)	1200 g	1200 g	120 g	0,70 €				
	Kräutergarten klassisch	2,79 € (1 kg = € 55,80)	50 g	10 g	1 g	0,06 €				
Sahnelinsen mit Spätzle	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	50 g	5 g	0,03 €	1,50 €	Gluten, Hühnerei	Soja	Linsen, Wasser, Tomatenmark, Sahne, Gemüsebrühe-Pulver, Jodsalz, Pfeffer
	Kaisergemüse	8,29 €	1000 g	1200 g	120 g	0,99 €				
	Orginial „Schwäbische Spätzle“	5,29 € (1 kg = € 7,05)	750 g	750 g	75 g	0,48 €				
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	Bratkartoffeln Erbsen und Karotten	5,99 € (1 kg = € 4,99)	1200 g	1000 g	100 g	0,50 €	1,26 €			Kartoffeln, Rapsöl, Milch, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, Emmentaler Käse
		3,99 € (1 kg = € 5,32)	750 g	1500 g	150 g	0,76 €				
Nudel-Fischpfanne	Lachsfilet, naturbelassen	19,99 € (1 kg = € 41,65)	480 g	480 g	48 g	2,00 €	2,86 €	Fisch	Gluten, Weizen, Soja, Sellerie	Vollkornnudeln, Sahne
	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	100 g	10 g	0,06 €				
	Butterpfannengemüse	7,49 €	1000 g	1000 g	100 g	0,75 €				
	Kräutergarten klassisch	2,79 € (1 kg = € 55,80)	50 g	10 g	1 g	0,06 €				

\*Die Portionsgröße wurde für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren errechnet.

Einfach, lecker, kinderleicht.