bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

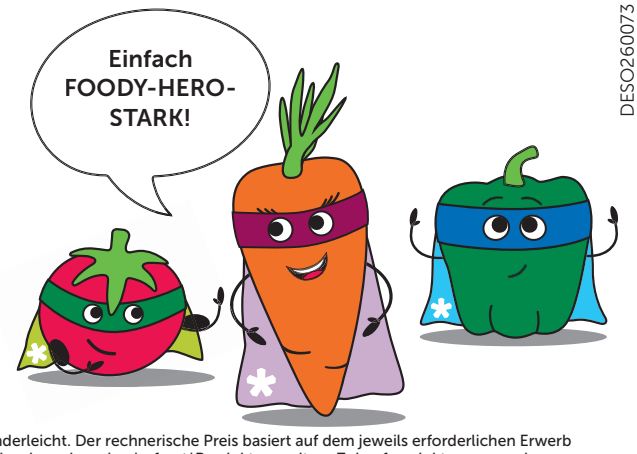
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE[1] orientierten Menüplan zu erstellen.

Woche 3 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Spaghetti-Gemüsepfanne*	vegan	€ 0,81
Dienstag	*Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne*	mit Rind	€ 3,35
Mittwoch	*Sahnelinsen mit Spätzle*	vegetarisch	€ 1,58
Donnerstag	*Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse*	vegetarisch	€ 1,32
Freitag	*Nudel-Fischpfanne*	mit Fisch	€ 3,02

DESO260073



Für alle Wochenpläne, Rezepte sowie weitere Infos einfach scannen oder unter bofrost.de/kinderleicht.

[1]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.

[2]Preisstand: September 2025 (Winterkatalog) – die aktuellen Preise findet ihr immer unter 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 Karottenwürfel Champignons in Scheiben	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 3,99 € 4,49 (1 kg = € 8,98)	500 g 1000 g 500 g	250 g 500 g 500 g	25 g 50 g 50 g	€ 0,16 € 0,20 € 0,45	€ 0,81			Vollkornnudeln/ Vollkorn-spaghetti, Sonnenblumen-öl, Lauch, Tomatenmark, Sojasauce, Jod-salz, Pfeffer
Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne	BIO Rinderhack-bällchen Rosmarin-Kartoffeln Brechbohnen Kräutergarten klassisch	€ 17,99 (1 kg = € 35,98) € 6,99 (1 kg = € 7,77) € 5,99 € 2,99 (1 kg = € 59,80)	500 g 900 g 1000 g 50 g	500 g 1000 g 1200 g 10 g	50 g 100 g 120 g 1 g	€ 1,80 € 0,78 € 0,72 € 0,06	€ 3,35	Gluten, Weizen Hülsenfrüchte	Nüsse, Eier, Soja, Milch, Sellerie, Senf, Sesam	Joghurt, Creme fraiche, Toma-tenmark, Senf, Honig, Jodsalz, Pfeffer
Sahnelinsen mit Spätzle	Zwiebelwürfel Kaisergemüse Orginial „Schwäbische Spätzle“	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 8,49 € 6,99	500 g 1000 g 1000 g	50 g 1200 g 750 g	5 g 120 g 75 g	€ 0,03 € 1,02 € 0,52	€ 1,58	Gluten, Hühnerei Weizen, Dinkel-weizen	Soja	Linsen, Wasser, Tomatenmark, Sahne, Gemüse-brühe-Pulver, Jodsalz, Pfeffer
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	Bratkartoffeln, rustikal Erbsen und Karotten	€ 5,99 (1 kg = € 4,99) € 5,49	1200 g 1000 g	1000 g 1500 g	100 g 150 g	€ 0,50 € 0,82	€ 1,32	Hülsenfrüchte		Kartoffeln, Rapsöl, Milch, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, Emmen-taler Käse
Nudel-Fischpfanne	Lachsfilet, naturbelassen Zwiebelwürfel Butterpfannen-gemüse Kräutergarten klassisch	€ 20,99 (1 kg = € 43,73) € 3,29 (1 kg = € 6,58) € 7,99 € 2,99 (1 kg = € 59,80)	480 g 500 g 1000 g 50 g	480 g 100 g 1000 g 10 g	48 g 10 g 100 g 1 g	€ 2,10 € 0,07 € 0,80 € 0,06	€ 3,02	Fisch Hülsenfrüchte, Milch	Gluten, Weizen, Soja, Sellerie	Vollkornnudeln, Sahne

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

Einfach, lecker, kinderleicht.