

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.

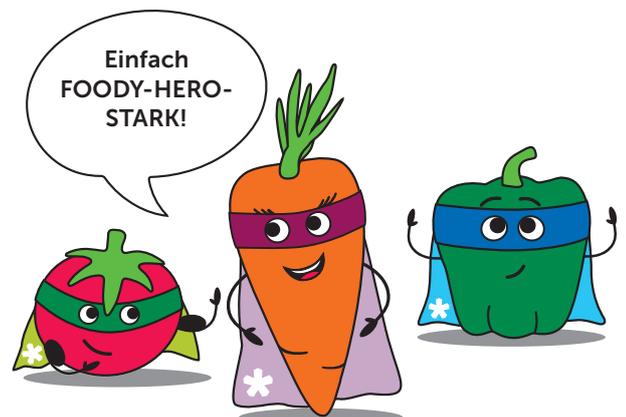
Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE¹ orientierten Menüplan zu erstellen.

Woche 1 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion ²
Montag	<i>Nudeln mit Möhrenbolognese</i>	 vegetarisch	0,55 €
Dienstag	<i>Djuveč-Reis mit gebratener Hähnchenbrust</i>	mit Geflügel	2,61 €
Mittwoch	<i>Kartoffel-Ratatouille</i>	 vegan	1,42 €
Donnerstag	<i>Spinatsuppe</i>	 vegetarisch	1,56 €
Freitag	<i>Erbsenrisotto mit Pangasius</i>	mit Fisch	2,21 €



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



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

²Preisstand: März 2024 (Sommerkatalog) – 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
Nudeln mit Möhrenbolognese	Bouillon-Gemüse	4,99 € (1 kg = € 9,98)	500 g	350 g	35 g	0,35 €	0,55 €	Sellerie		Vollkornnudeln, rote Linsen, Rapsöl, passierte Tomaten, Gemüsebrühe, Parmesan
	Karottenwürfel	2,99 € (1 kg = € 3,99)	750 g	500 g	50 g	0,20 €				
Djuveč-Reis mit gebratener Hähnchenbrust	Djuveč-Reis	6,99 € (1 kg = € 9,32)	750 g	1500 g	150 g	1,40 €	2,61 €			Gurken, Joghurt 1,5%, Fett, Jodsalz, Pfeffer
	Hähnchen-Filetinis	16,49 € (1 kg = € 21,99)	750 g	500 g	50 g	1,10 €				
	Kräutergarten klassisch	2,79 € (1 kg = € 55,80)	50 g	10 g	1 g	0,06 €				
	Kräutergarten Schnittlauch	2,79 € (1 kg = € 55,80)	50 g	10 g	1 g	0,06 €				
Kartoffel-Ratatouille	Ratatouille	9,49 € (1 kg = € 11,86)	800 g	1200 g	120 g	1,42 €	1,42 €		Sellerie	Kartoffeln
Spinatsuppe	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	100 g	10 g	0,06 €	1,56 €	Gluten, Sesam, Milch	Gluten, Eier, Soja, Milch, Nüsse, Eier, Soja	Sonnenblumenöl, Wasser, Schmelzkäse 45%, Sahne 10%, Jodsalz, Pfeffer, Muskat
	Junger Spinat, gehackt	6,29 € (1 kg = € 5,24)	1200 g	1200 g	120 g	0,63 €				
	Eiweißbrötchen	6,99 € (Pro Stück € 0,87 / 1 kg = € 11,86)	480 g	600 g	60 g	0,87 €				
Erbsenrisotto mit Pangasius	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	100 g	10 g	0,06 €	2,21 €	Gluten, Senf, Milch, Fisch		Rapsöl, Gemüsebrühe, Parmesan, Butter, Zitronensaft, Salz, Pfeffer
	Langkorn-Reis Express	4,99 €	1000 g	300 g	30 g	0,15 €				
	Erbsen „Petits Pois“	7,49 € (1 kg = € 6,24)	1200 g	500 g	50 g	0,31 €				
	Broccoli	9,29 €	1000 g	600 g	60 g	0,56 €				
	Pangasius „Petit“	16,99 € (1 kg = € 22,65)	750 g	500 g	50 g	1,13 €				

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

Einfach, lecker, kinderleicht.