

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.

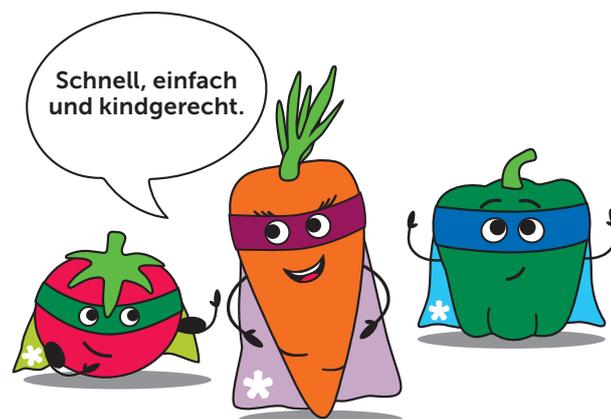
Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE¹ orientierten Menüplan zu erstellen.

Woche 2 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion ²
Montag	<i>Kartoffel-Broccoli-Auflauf</i>	 vegetarisch	1,11 €
Dienstag	<i>Champignon-Hähnchen-geschnetzeltes</i>	mit Geflügel	2,07 €
Mittwoch	<i>Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße</i>	 vegetarisch	2,08 €
Donnerstag	<i>Käse-Nudelspaß</i>	 vegetarisch	3,75 €
Freitag	<i>Fischragout Risi-Bisi</i>	mit Fisch	2,37 €



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



Schnell, einfach und kindgerecht.

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.

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
Kartoffel-Broccoli-Auflauf	Broccoli-Röschen	9,29 €	1000 g	1200 g	120 g	1,11 €	1,11 €			Vollkornnudeln, Margarine, Sahne, Broccoli-gemüswasser, Eier, Jodsalz, Pfeffer, geriebener Käse 45% F.i.Tr.
Champignon-Hähnchengeschnetzeltes	Hähnchenbrust-Filetstücke	11,49 € (1 kg = € 22,98)	500 g	500 g	50 g	1,15 €	2,07 €	Gluten, Hühnerei	Soja	Rapsöl, Milch, Salz, Pfeffer, Estragon, Tomaten, Essig, Sonnenblumenöl, Senf, Vollkornnudeln
	Champignons in Scheiben	4,19 € (1 kg = € 8,38)	1000 g	600 g	60 g	0,51 €				
	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	150 g	15 g	0,09 €				
	Original „Schwäbische Spätzle“	5,29 € (1 kg = € 7,05)	750 g	450 g	45 g	0,29 €				
	Kräutergarten klassisch	2,79 € (1 kg = € 55,80)	50 g	5 g	0,5 g	0,03 €				
Gnocchi mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	Happy Gnocchi	6,49 € (1 kg = € 10,82)	600 g	900 g	90 g	0,97 €	2,08 €	Gluten, Hühnerei	Soja, Milch, Sellerie, Senf, Sesam	Rapsöl, Gemüsebrühe, Kräuterfrischkäse
	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	120 g	12 g	0,07 €				
	Blattspinat	6,99 €	1000 g	1000 g	100 g	0,70 €				
	Champignons in Scheiben	4,19 € (1 kg = € 8,38)	1000 g	400 g	40 g	0,34 €				
Käse-Nudelspaß	Käse-Nudelspaß	7,49 € (1 kg = € 10,70)	700 g	3500 g	350 g	3,75 €	3,75 €	Gluten, Eier, Laktose, Sellerie	Soja	
Fischragout Risi-Bisi	Erbsen „Petit Pois“	7,49 € (1 kg = € 6,24)	1200 g	500 g	50 g	0,31 €	2,37 €	Fisch		Sonnenblumenöl, Vollkornreis, Gemüsebrühe
	Zwiebelwürfel	2,99 € (1 kg = € 5,98)	500 g	100 g	10 g	0,06 €				
	Lachsfilet, naturbelassen	19,99 € (1 kg = € 41,65)	480 g	480 g	48 g	2,00 €				

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