




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.

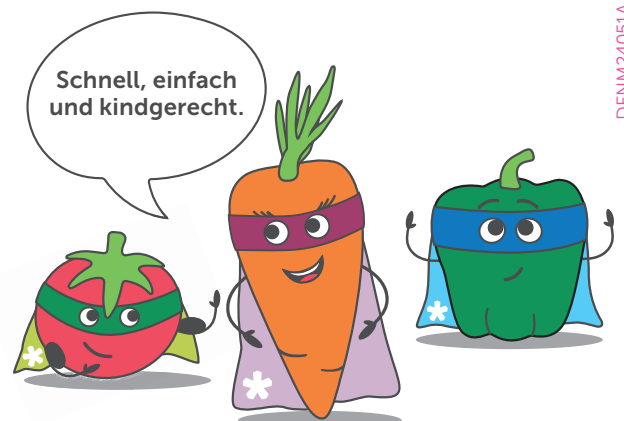
Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE¹ orientierten Menüplan zu erstellen.

Woche 4 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion ²
Montag	<i>Kichererbsen-Broccoli-Pfanne</i>	 vegetarisch	0,91 €
Dienstag	<i>Gokkelchen mit Broccoli-Curry</i>	mit Geflügel	2,08 €
Mittwoch	<i>Vollkornnudleintopf mit Paprika und Mais</i>	 vegetarisch	0,61 €
Donnerstag	<i>Semmelknödel mit Möhrensauce</i>	 vegetarisch	1,36 €
Freitag	<i>Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Fischstäbchen</i>	mit Fisch	1,84 €



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.

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
Kichererbsen-Broccoli-Pfanne	Zwiebelwürfel Broccoli-Röschen	2,99 € (1 kg = € 5,98) 9,29 €	500 g 1000 g	120 g 900 g	12 g 90 g	0,07 € 0,84 €	0,91 €			Rapsöl, Kichererbsen, Kartoffeln, Gemüsebrühe, Kräuterfrischkäse
Gokkelchen mit Broccoli-Curry	Gokkelchen Zwiebelwürfel Broccoli-Röschen Kräutergarten Petersilie	11,49 € (1 kg = € 15,32) 2,99 € (1 kg = € 5,98) 9,29 € 2,79 € (1 kg = € 55,80)	750 g 500 g 1000 g 50 g	750 g 140 g 850 g 10 g	75 g 14 g 85 g 1 g	1,15 € 0,08 € 0,79 € 0,06 €	2,08 €	Gluten	Hühnerei, Soja, Milch, Sellerie, Senf	Rapsöl, rote Linsen, Gemüsebrühe, Milch, saure Sahne, Kartoffeln
Vollkornnudelintopf mit Paprika und Mais	Zwiebelwürfel Erbsen Karottenwürfel Mais Kräutergarten Petersilie und Schnittlauch	2,99 € (1 kg = € 5,98) 7,49 € (1 kg = € 6,24) 2,99 € (1 kg = € 3,99) 2,99 € (1 kg = € 6,64) 2,79 € (1 kg = € 55,80)	500 g 1200 g 1200 g 450 g 50 g	50 g 500 g 300 g 200 g 5 g	5 g 50 g 30 g 20 g 0,5 g	0,03 € 0,31 € 0,12 € 0,12 € 0,03 €	0,61 €			Rapsöl, Gemüsebrühe, Vollkornnudeln, Paprika, Saure Sahne
Semmelknödel mit Möhrensauce	Semmelknödel Karottenwürfel Champignons in Scheiben	5,99 € (1 kg = € 7,49) 2,99 € (1 kg = € 3,99) 4,19 € (1 kg = € 8,38)	800 g 1200 g 1000 g	800 g 800 g 500 g	80 g 80 g 50 g	0,60 € 0,33 € 0,42 €	1,36 €		Gluten, Hühnerei, Milch	Sonnenblumenöl, Gemüsebrühe, Creme fraiche, Jodsalz, Pfeffer
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Fischstäbchen	Kartoffelpüree Blattspinat Fischstäbchen	5,79 € 6,99 € 13,99 €	1000 g 1000 g 1000 g	1000 g 600 g 600 g	100 g 60 g 60 g	0,58 € 0,42 € 0,84 €	1,84 €	Milch Gluten, Fisch	Gluten Weichtiere	Milch, Rapsöl

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

Einfach, lecker, kinderleicht.