

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.

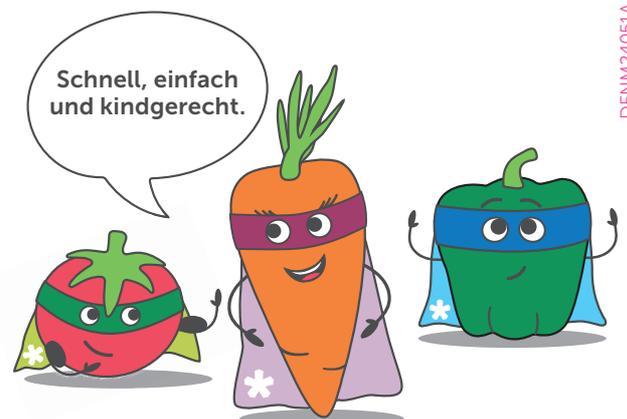
Unsere Menüvorschläge unterstützen euch dabei, einen an den Empfehlungen für Kinderernährung der WHO und DGE¹ orientierten Menüplan zu erstellen.

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

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

Einfach, lecker, kinderleicht.