bofrost*

# So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

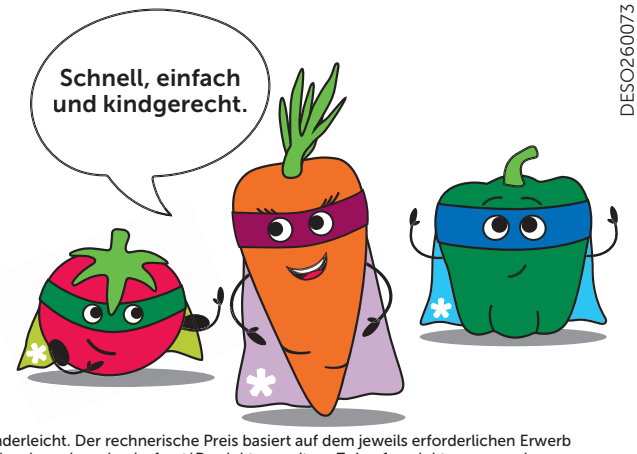
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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

## Woche 6 (Vorschlag)

| Wochentag | Gericht | | Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2] |
|---|---|---|---|
| Montag | *Linsen-Gemüse-Eintopf* | vegetarisch | € 0,66 |
| Dienstag | *Gebratene Nudeln mit Hähnchen* | mit Geflügel | € 1,89 |
| Mittwoch | *Schupfnudelpfanne mit Spinat* | vegan | € 1,29 |
| Donnerstag | *Rösti-Auflauf mit Gemüse* | vegetarisch | € 1,35 |
| Freitag | *Seelachsfilet in Curry-Dillgemüse mit Reis* | mit Fisch | € 2,15 |

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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Linsen-Gemüse-Eintopf | Karottenwürfel<br>Zwiebelwürfel<br>Bouillon-Gemüse<br>Erbsen „Petit Pois“ | € 3,99<br>€ 3,29 (1 kg = € 6,58)<br>€ 4,99 (1 kg = € 9,98)<br>€ 7,99 (1 kg = € 6,66) | 1000 g<br>500 g<br>500 g<br>1200 g | 500 g<br>200 g<br>200 g<br>200 g | 50 g<br>20 g<br>20 g<br>20 g | € 0,20<br>€ 0,13<br>€ 0,20<br>€ 0,13 | € 0,66 | Sellerie<br>Hülsenfrüchte | | Linsen, Öl, Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer |
| Gebratene Nudeln mit Hähnchen | Julienne-Gemüse-Mix<br>Hähnchenbrust-Filetstücke | € 6,99 (1 kg = € 6,99)<br>€ 11,99 (1 kg = € 23,98) | 1000 g<br>500 g | 1000 g<br>500 g | 100 g<br>50 g | € 0,69<br>€ 1,20 | € 1,89 | | | Mie Nudeln (Chinesische Eiernudeln), Eier, Öl, Soja-sauce, Sweet-Chili-Sauce |
| Schupfnudelpfanne mit Spinat | Schupfnudeln<br>Blattspinat<br>Zwiebelwürfel | € 6,99<br>€ 6,99<br>€ 3,29 (1 kg = € 6,58) | 1000 g<br>1000 g<br>500 g | 1000 g<br>700 g<br>150 g | 100 g<br>70 g<br>15 g | € 0,70<br>€ 0,49<br>€ 0,10 | € 1,29 | Weizen, Gluten | Soja | Öl, Cherry-Tomaten, Jodsalz, Pfeffer |
| Rösti-Auflauf mit Gemüse | Zwiebelwürfel<br>Karottenwürfel<br>Broccoli-Röschen<br>Backofen-Röstis | € 3,29 (1 kg = € 6,58)<br>€ 3,99<br>€ 9,99<br>€ 6,99 | 500 g<br>1000 g<br>1000 g<br>1000 g | 100 g<br>500 g<br>500 g<br>840 g | 10 g<br>50 g<br>50 g<br>84 g | € 0,07<br>€ 0,20<br>€ 0,50<br>€ 0,59 | € 1,35 | | | Öl, Gemüsebrühe, Milch, Eier, Käse |
| Seelachsfilet in Curry-Dillgemüse mit Reis | Seelachsfilet<br>Champignons in Scheiben<br>Karottenwürfel<br>Langkorn-Reis Express | € 18,99<br>€ 4,49 (1 kg = € 8,98)<br>€ 3,99<br>€ 4,99 | 950 g<br>500 g<br>1000 g<br>1000 g | 500 g<br>500 g<br>500 g<br>1000 g | 50 g<br>50 g<br>50 g<br>100 g | € 1,00<br>€ 0,45<br>€ 0,20<br>€ 0,50 | € 2,15 | Fisch | | Zitronensaft, Öl, Gemüsebrühe, Milch, Weizenstärke, Schmand, Senfkörner, Currypulver, Jodsalz, Pfeffer, Dill |

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

Einfach, lecker, kinderleicht.