bofrost*

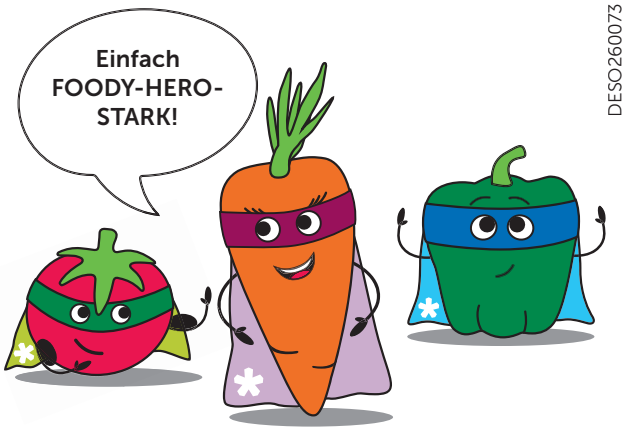
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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 1 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Nudeln mit Möhrenbolognese*	vegetarisch	€ 0,55
Dienstag	*Basmati-Gemüse-Reis mit gebratener Hähnchenbrust*	mit Geflügel	€ 2,68
Mittwoch	*Kartoffel-Ratatouille*	vegan	€ 1,50
Donnerstag	*Spinatsuppe*	vegetarisch	€ 1,66
Freitag	*Erbsenrisotto mit Pangasius*	mit Fisch	€ 2,28



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
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	€ 3,99	1000 g	500 g	50 g	€ 0,20				
Basmati-Gemüse-Reis mit gebratener Hähnchenbrust	Basmati-Gemüse-Reis	€ 9,49	1000 g	1500 g	150 g	€ 1,42	€ 2,68	Hülsenfrüchte		Gurken, Joghurt 1,5%, Fett, Jodsalz, Pfeffer
	Hähnchen-Filetinis	€ 16,99 (1 kg = € 22,65)	750 g	500 g	50 g	€ 1,13				
	Kräutergarten klassisch	€ 2,99 (1 kg = € 59,80)	50 g	10 g	1 g	€ 0,06				
	Kräutergarten Schnittlauch	€ 2,99 (1 kg = € 59,80)	50 g	10 g	1 g	€ 0,06				
Kartoffel-Ratatouille	Ratatouille	€ 9,99 (1 kg = € 12,49)	800 g	1200 g	120 g	€ 1,50	€ 1,50		Sellerie	Kartoffeln
Spinatsuppe	Zwiebelwürfel	€ 3,29 (1 kg = € 6,58)	500 g	100 g	10 g	€ 0,07	€ 1,66	Gluten, Sesam, Milch, Weizen, Roggenmehl, Haferfasern	Gluten, Eier, Soja, Milch, Nüsse, Eier, Soja	Sonnen-blumenöl, Wasser, Schmelzkäse 45%, Sahne 10%, Jodsalz, Pfeffer, Muskat
	Junger Spinat, gehackt	€ 4,49 (1 kg = € 5,99)	750 g	1200 g	120 g	€ 0,72				
	Eiweißbrötchen	€ 6,99 (Pro Stück € 0,87 / 1 kg = € 14,56)	480 g	600 g	60 g	€ 0,87				
Erbsenrisotto mit Pangasius	Zwiebelwürfel	€ 3,29 (1 kg = € 6,58)	500 g	100 g	10 g	€ 0,07	€ 2,28	Hülsenfrüchte		Rapsöl, Gemüsebrühe, Parmesan, Butter, Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer
	Langkorn-Reis Express	€ 4,99	1000 g	300 g	30 g	€ 0,15				
	Erbsen „Petits Pois“	€ 7,99 (1 kg = € 6,66)	1200 g	500 g	50 g	€ 0,33				
	Broccoli-Röschen	€ 9,99	1000 g	600 g	60 g	€ 0,60				
	Pangasius „Petit“	€ 16,99 (1 kg = € 22,65)	750 g	500 g	50 g	€ 1,13		Gluten, Senf, Milch, Fisch, Weizen		

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

Einfach, lecker, kinderleicht.