bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

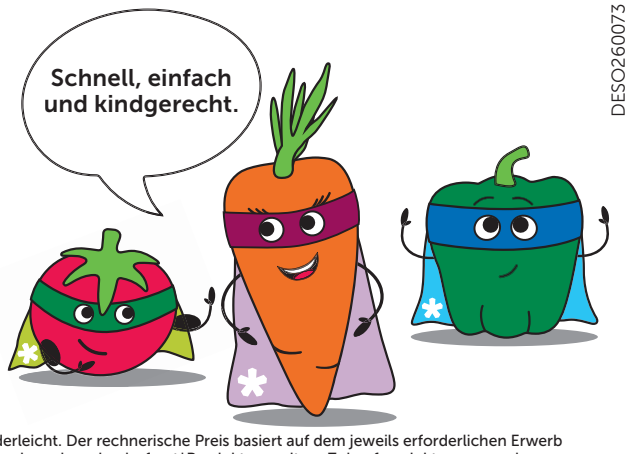
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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

Woche 2 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	Kartoffel-Broccoli-Auflauf	vegetarisch	€ 1,20
Dienstag	Champignon-Hähnchen-geschnetzeltes	mit Geflügel	€ 2,21
Mittwoch	Schupfnudeln mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	vegetarisch	€ 1,77
Donnerstag	Nudel-Gemüse-Auflauf	vegetarisch	€ 1,02
Freitag	Fischragout Risi-Bisi	mit Fisch	€ 2,50

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.

Einfach, lecker, kinderleicht.

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
Kartoffel-Broccoli-Auflauf	Broccoli-Röschen	€ 9,99	1000 g	1200 g	120 g	€ 1,20	€ 1,20			Kartoffeln, Margarine, Sahne, Broccoli-gemüsewasser, Eier, Jodsalz, Pfeffer, geriebener Käse 45% F.i.Tr.
Champignon-Hähnchen-geschnetzeltes	Hähnchenbrust-Filetstücke	€ 11,99 (1 kg = € 23,98)	500 g	500 g	50 g	€ 1,20	€ 2,21	Gluten, Hühnerei Weizen, Dinkel-weizen	Soja	Rapsöl, Milch, Salz, Pfeffer, Estragon, Tomaten, Essig, Sonnen-blumenöl, Senf, Vollkornnudeln
	Champignons in Scheiben	€ 4,49 (1 kg = € 8,98)	500 g	600 g	60 g	€ 0,54				
	Zwiebelwürfel	€ 3,29 (1 kg = € 6,58)	500 g	150 g	15 g	€ 0,10				
	Original „Schwäbische Spätzle“	€ 6,99	1000 g	450 g	45 g	€ 0,31				
	Kräutergarten klassisch	€ 2,99 (1 kg = € 59,80)	50 g	10 g	1 g	€ 0,06				
Schupfnudeln mit Spinat-Champignon-Frischkäse-Soße	Schupfnudeln	€ 6,99	1000 g	900 g	90 g	€ 0,63	€ 1,77	Gluten, Weizen	Soja	Rapsöl, Gemüsebrühe, Kräuterfrisch-käse
	Zwiebelwürfel	€ 3,29 (1 kg = €6,58)	500 g	120 g	12 g	€ 0,08				
	Blattspinat	€ 6,99	1000 g	1000 g	100 g	€ 0,70				
	Champignons in Scheiben	€ 4,49 (1 kg = € 8,98)	500 g	400 g	40 g	€ 0,36				
Nudel-Gemüse-Auflauf	Kaisergemüse	€ 8,49	1000 g	1200 g	120 g	€ 1,02	€ 1,02			Vollkornnudeln, Milch, Sahne, Eier, geriebener Käse, Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Sonnen-blumenöl
Fischragout Risi-Bisi	Erbsen „Petit Pois“	€ 7,99 (1 kg = € 6,66)	1200 g	500 g	50 g	€ 0,33	€ 2,50	Fisch		Sonnen-blumenöl, Vollkornreis, Gemüsebrühe
	Zwiebelwürfel	€ 3,29 (1 kg = € 6,58)	500 g	100 g	10 g	€ 0,07				
	Lachsfilet, naturbelassen	€ 20,99 (1 kg = € 43,73)	480 g	480 g	48 g	€ 2,10				

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

Einfach, lecker, kinderleicht.