bofrost*

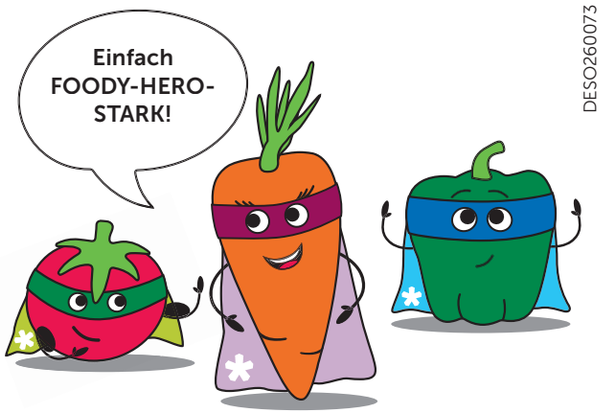
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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.

Einfach, lecker, kinderleicht.

document6675032423617353980.indd 1 27.01.26 09:06

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	Sonnenblumenöl, 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.

document6675032423617353980.indd 2 27.01.26 09:06

bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

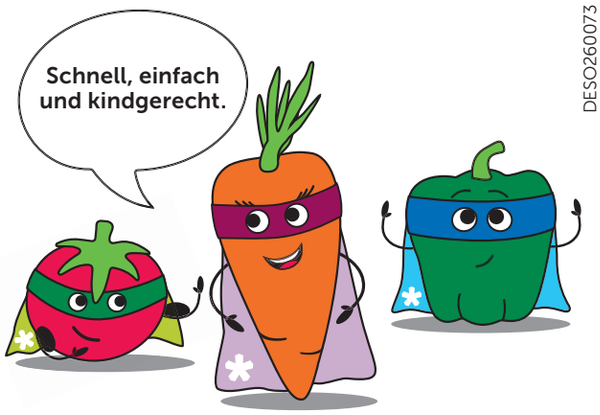
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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.

document6675032423617353980.indd 3 27.01.26 09:06

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.

document6675032423617353980.indd 4 27.01.26 09:06

bofrost*

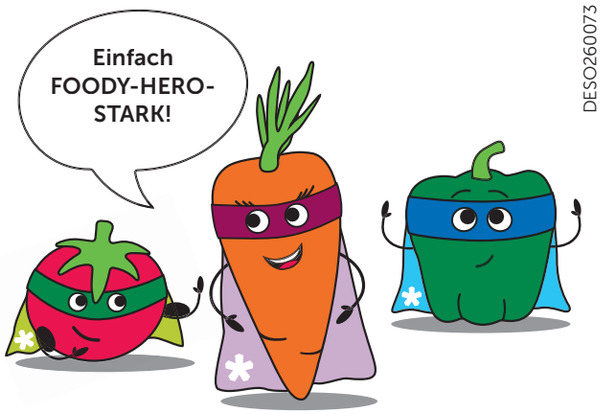
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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 3 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Spaghetti-Gemüsepfanne*	vegan	€ 0,81
Dienstag	*Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne*	mit Rind	€ 3,35
Mittwoch	*Sahnelinsen mit Spätzle*	vegetarisch	€ 1,58
Donnerstag	*Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse*	vegetarisch	€ 1,32
Freitag	*Nudel-Fischpfanne*	mit Fisch	€ 3,02



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.

document1139558215218656384.indd 1 27.01.26 09:41

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
Spaghetti-Gemüsepfanne	Zwiebelwürfel Karottenwürfel Champignons in Scheiben	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 3,99 € 4,49 (1 kg = € 8,98)	500 g 1000 g 500 g	250 g 500 g 500 g	25 g 50 g 50 g	€ 0,16 € 0,20 € 0,45	€ 0,81			Vollkornnudeln/ Vollkorn-spaghetti, Sonnenblumen-öl, Lauch, Tomatenmark, Sojasauce, Jod-salz, Pfeffer
Hackbällchen-Kartoffel-Pfanne	BIO Rinderhack-bällchen Rosmarin-Kartoffeln Brechbohnen Kräutergarten klassisch	€ 17,99 (1 kg = € 35,98) € 6,99 (1 kg = € 7,77) € 5,99 € 2,99 (1 kg = € 59,80)	500 g 900 g 1000 g 50 g	500 g 1000 g 1200 g 10 g	50 g 100 g 120 g 1 g	€ 1,80 € 0,78 € 0,72 € 0,06	€ 3,35	Gluten, Weizen Hülsenfrüchte	Nüsse, Eier, Soja, Milch, Sellerie, Senf, Sesam	Joghurt, Creme fraiche, Toma-tenmark, Senf, Honig, Jodsalz, Pfeffer
Sahnelinsen mit Spätzle	Zwiebelwürfel Kaisergemüse Orginial „Schwäbische Spätzle“	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 8,49 € 6,99	500 g 1000 g 1000 g	50 g 1200 g 750 g	5 g 120 g 75 g	€ 0,03 € 1,02 € 0,52	€ 1,58	Gluten, Hühnerei Weizen, Dinkel-weizen	Soja	Linsen, Wasser, Tomatenmark, Sahne, Gemüse-brühe-Pulver, Jodsalz, Pfeffer
Kartoffelgratin mit Erbsen-Möhren-Gemüse	Bratkartoffeln, rustikal Erbsen und Karotten	€ 5,99 (1 kg = € 4,99) € 5,49	1200 g 1000 g	1000 g 1500 g	100 g 150 g	€ 0,50 € 0,82	€ 1,32	Hülsenfrüchte		Kartoffeln, Rapsöl, Milch, Salz, Muskatnuss, Pfeffer, Emmen-taler Käse
Nudel-Fischpfanne	Lachsfilet, naturbelassen Zwiebelwürfel Butterpfannen-gemüse Kräutergarten klassisch	€ 20,99 (1 kg = € 43,73) € 3,29 (1 kg = € 6,58) € 7,99 € 2,99 (1 kg = € 59,80)	480 g 500 g 1000 g 50 g	480 g 100 g 1000 g 10 g	48 g 10 g 100 g 1 g	€ 2,10 € 0,07 € 0,80 € 0,06	€ 3,02	Fisch Hülsenfrüchte, Milch	Gluten, Weizen, Soja, Sellerie	Vollkornnudeln, Sahne

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

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1139558215218656384.indd 2 27.01.26 09:41

bofrost*

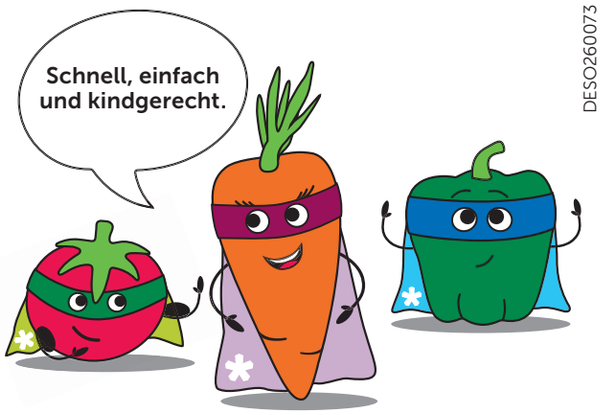
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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 4 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Kichererbsen-Broccoli-Pfanne*	vegetarisch	€ 0,98
Dienstag	*Gokkelchen mit Broccoli-Curry*	mit Geflügel	€ 2,30
Mittwoch	*Vollkornnudeleintopf mit Paprika und Mais*	vegetarisch	€ 0,66
Donnerstag	*Semmelknödel mit Möhrensauce*	vegetarisch	€ 1,47
Freitag	*Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Fischstäbchen*	mit Fisch	€ 1,91



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.

document1139558215218656384.indd 3 27.01.26 09:41

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	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 9,99	500 g 1000 g	120 g 900 g	12 g 90 g	€ 0,08 € 0,90	€ 0,98			Rapsöl, Kichererbsen, Kartoffeln, Gemüsebrühe, Kräuterfrisch-käse
Gokkelchen mit Broccoli-Curry	Gokkelchen Zwiebelwürfel Broccoli-Röschen Kräutergarten Petersilie	€ 12,99 (1 kg = € 17,32) € 3,29 (1 kg = € 6,58) € 9,99 € 2,99 (1 kg = € 59,80)	750 g 500 g 1000 g 50 g	750 g 140 g 850 g 10 g	75 g 14 g 85 g 1 g	€ 1,30 € 0,09 € 0,85 € 0,06	€ 2,30	Gluten, Weizen	Hühnerei, Soja, Milch, Sellerie, Senf	Rapsöl, rote Linsen, Gemüse-brühe, Milch, saure Sahne, Kartoffeln
Vollkornnudeleintopf mit Paprika und Mais	Zwiebelwürfel Erbsen „Petit Pois" Karottenwürfel Mais Kräutergarten Petersilie	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 7,99 (1 kg = € 6,66) € 3,99 € 5,49 (1 kg = € 7,32) € 2,99 (1 kg = € 59,80)	500 g 1200 g 1000 g 750 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 € 0,33 € 0,12 € 0,15 € 0,03	€ 0,66	Hülsenfrüchte		Rapsöl, Gemüse-brühe, Vollkorn-nudeln, Paprika, Saure Sahne
Semmelknödel mit Möhrensauce	Semmelknödel Karottenwürfel Champignons in Scheiben	€ 6,99 (1 kg = € 8,74) € 3,99 € 4,49 (1 kg = € 8,98)	800 g 1000 g 500 g	800 g 800 g 500 g	80 g 80 g 50 g	€ 0,70 € 0,32 € 0,45	€ 1,47	Gluten, Hühnerei, Milch, Weizen		Sonnenblumen-öl, Gemüse-brühe, Creme fraiche, Jodsalz, Pfeffer
Kartoffelpüree-Spinat-Bett mit Fischstäbchen	Kartoffelpüree Blattspinat Fischstäbchen	€ 6,49 € 6,99 € 13,99	1000 g 1000 g 1000 g	1000 g 600 g 600 g	100 g 60 g 60 g	€ 0,65 € 0,42 € 0,84	€ 1,91	Milch Gluten, Fisch, Weizen	Gluten, Weizen	Milch, Rapsöl

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

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1139558215218656384.indd 4 27.01.26 09:41

bofrost*

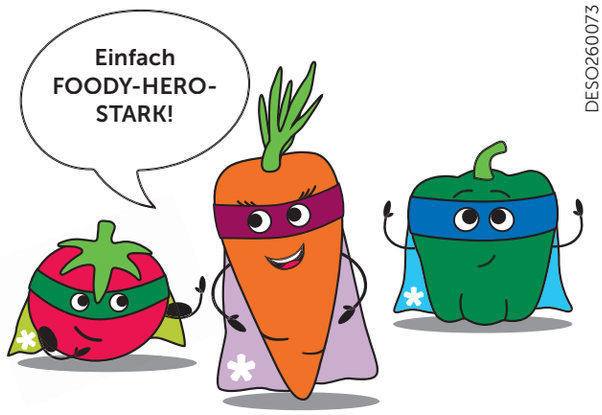
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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 5 (Vorschlag)

Wochentag	Gericht		Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Gemüsecurry mit Kartoffeln*	vegan	€ 1,05
Dienstag	*Chili con Carne mit Reis*	mit Rind	€ 1,87
Mittwoch	*Gemüsesuppe mit Nudeln*	vegetarisch	€ 0,65
Donnerstag	*Gemüsefrikadelle mit Dip*	vegetarisch	€ 1,80
Freitag	*Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs*	mit Fisch	€ 3,75



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.

document1427942039026298912 9.indd 1 27.01.26 09:54

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
Gemüsecurry mit Kartoffeln	Zwiebelwürfel Kaisergemüse Erbsen „Petit Pois“	€ 3,29 (1 kg = € 6,58) € 8,49 € 7,99 (1 kg = € 6,66)	500 g 1000 g 1200 g	100 g 1000 g 200 g	10 g 100 g 20 g	€ 0,07 € 0,85 € 0,13	€ 1,05			Kartoffeln, Öl, ungesüßte Kokosmilch, Gemüsebrühe, Jodsalz, Pfeffer, Petersilie
Chili con Carne mit Reis	Langkorn-Reis Express Mexikanisches Pfannengemüse	€ 4,99 € 9,49	1000 g 1000 g	900 g 1500 g	90 g 150 g	€ 0,45 € 1,42	€ 1,87		Gluten, Weizen, Dinkelweizen, Krebstiere, Eier, Fisch, Milch, Sellerie, Senf, Weichtiere	Öl, Rinderhackfleisch
Gemüsesuppe mit Nudeln	Suppengemüse Grießnockerln	€ 4,99 € 6,99 (1 kg = € 13,98)	1000 g 500 g	750 g 200 g	75 g 20 g	€ 0,37 € 0,28	€ 0,65	Sellerie Gluten, Eier, Milch, Laktose, Weizen	Soja, Sellerie	Gemüsebrühe, Suppennudeln
Gemüsefrikadelle mit Dip	Gemüsefrikadelle Kräutergarten klassisch	€ 8,99 (1 kg = € 12,49) € 2,99 (1 kg = € 59,80)	720 g 50 g	1200 g 50 g	120 g 5 g	€ 1,50 € 0,30	€ 1,80	Weizen, Gluten, Hühnerei	Soja, Milch, Sellerie, Sesam	Joghurt, Gurke, Rapsöl, Kräuteressig, Jodsalz, Pfeffer, Dill, Kürbiskerne
Kartoffelpüree mit Brokkoli und Lachs	Kartoffelpüree Broccoli-Röschen Lachsfilet, naturbelassen	€ 6,49 € 9,99 € 20,99 (1 kg = € 43,73)	1000 g 1000 g 480 g	1000 g 1000 g 480 g	100 g 100 g 48 g	€ 0,65 € 1,00 € 2,10	€ 3,75	Milch, Laktose Fisch	Gluten, Weizen	Milch, Gemüsebrühe, Kräuterfrischkäse

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

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1427942039026298912 9.indd 2 27.01.26 09:54

bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

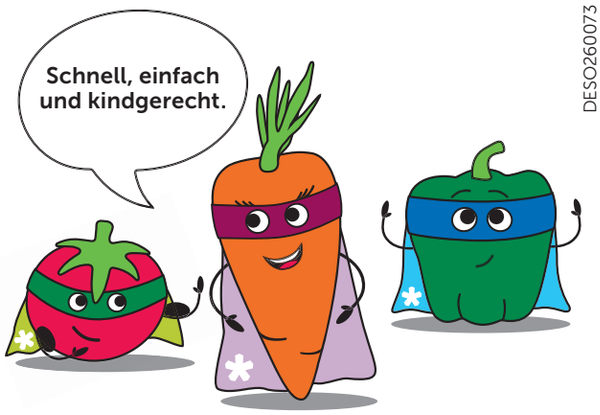
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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.

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1427942039026298912 9.indd 3 27.01.26 09:55

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

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

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1427942039026298912 9.indd 4 27.01.26 09:55

bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

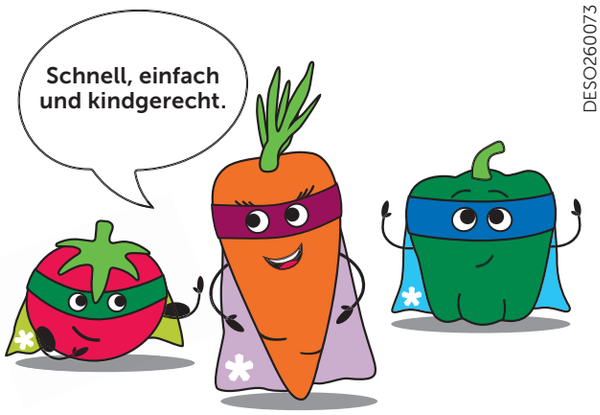
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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

Frühstück (Vorschlag)

Wochentag	Gericht	Preis der bofrost* Produkte pro Portion[2]
Montag	*Frühstück 1-2 Jahre* *Brot mit Frischkäse und Gurke* vegetarisch	€ 0,16
Dienstag	*Frühstück 1-2 Jahre* *Muffins* vegetarisch	€ 1,06
Mittwoch	*Frühstück 1-2 Jahre* *Haferbrei mit Obst* vegetarisch	€ 0,98
Donnerstag	*Frühstück 1-2 Jahre* *Brot mit Avocado und Gemüsesticks* vegetarisch	€ 0,16
Freitag	*Frühstück 1-2 Jahre* *Joghurt mit Haferflocken und Mangopüree* vegetarisch	€ 1,06

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.

document1427942039026298912 9.indd 5 27.01.26 09:55

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
Frühstück 1-2 Jahre Brot mit Frischkäse und Gurke	Westfälisches Landbrot	€ 5,49	1000 g	300 g	30 g	€ 0,16	€ 0,16	Roggen, Weizen, Gluten	Nüsse Sesam	Frischkäse, Gurke, Gouda
Frühstück 1-2 Jahre Muffins	Kulturheidel-beeren	€ 6,49 (1 kg = € 14,42)	450 g	800 g	80 g	€ 1,15	€ 1,06			Vollkornmehl, Quark,Eier
Frühstück 1-2 Jahre Haferbrei mit Obst	Erdbeeren, halbiert	€ 5,99 (1 kg = € 13,31)	450 g	800 g	80 g	€ 1,06	€ 0,98			Haferflocken, Rapsöl, Milch
Frühstück 1-2 Jahre Brot mit Avocado und Gemüsesticks	Westfälisches Landbrot	€ 5,49	1000 g	300 g	30 g	€ 0,16	€ 0,16	Roggen, Weizen, Gluten	Nüsse Sesam	Frischkäse, Avocado, Paprika
Frühstück 1-2 Jahre Joghurt mit Haferflocken und Mangopüree	Mangowürfel	€ 6,49 (1 kg = € 14,42)	450 g	800 g	80 g	€ 1,15	€ 1,06			Joghurt, Haferflocken

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

Einfach, lecker, kinderleicht.

document1427942039026298912 9.indd 6 27.01.26 09:55