bofrost*

So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

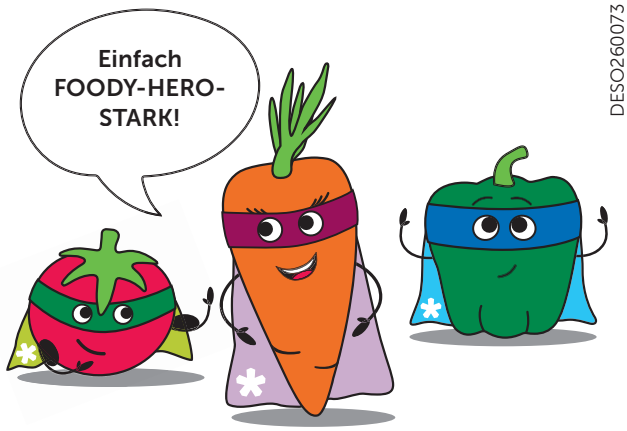
Um euren Alltag leichter zu gestalten, haben wir bereits Wochenpläne und Rezepte für euch zusammengestellt – einfach, abwechslungsreich und kindgerecht.

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.

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.