bofrost*

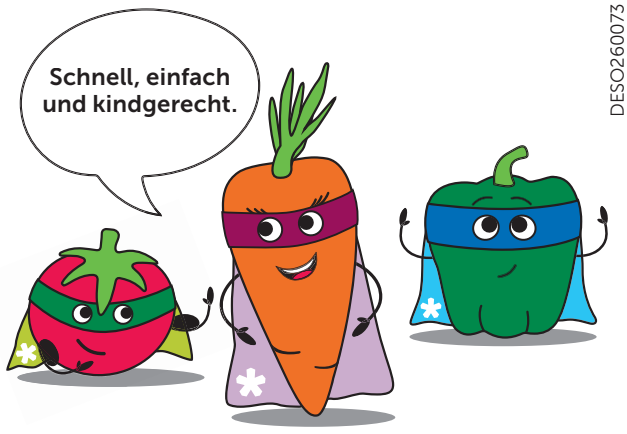
So schnell, einfach und kindgerecht ist Ernährung mit uns.

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.

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.