

FROSTA DLA OŚWIATY

KATALOG INSPIRACJI KULINARNYCH
DLA SZKÓŁ I PRZEDSZKOLI



**Odkryj 30 wyjątkowych
przepisów stworzonych
z myślą o uczniach!**

- › Opracowane przez profesjonalnego dietetyka
- › Smaczne i idealne na szkolne stołówki



KULINARNE INSPIRACJE, KTÓRE TRAFIĄ W GUSTA UCZNIÓW!



FRoSTA – smaczna i prosta. Ten slogan znają wszyscy, ale czy wiesz, że **FRoSTA Foodservice** to też rozwiązania dla gastronomii?

Wyjątkowy, naturalny smak połączony z prostotą przygotowania i przechowywania, to perfekcyjne rozwiązanie dla stołówek szkolnych i przedszkoli.

Zrównoważony rozwój i troska o środowisko są w centrum naszych działań – wybieramy lokalnych dostawców, ograniczamy emisję CO2, korzystamy z energii słonecznej, a nasze ryby pochodzą z certyfikowanych, odpowiedzialnych połowów MSC. Aby zachować pełen aromat i świeżość, nasze produkty są głęboko mrożone, dzięki czemu zachowują swoje doskonałe walory smakowe na dłużej.



Nasze najwyższej jakości wyroby na stałe zagościły w jadłospisach szkół w całej Polsce, a paluszki rybne co tydzień trafiają na stoły tysięcy uczniów.

Proponujemy szeroką gamę produktów, które doskonale odpowiadają nie tylko wymagającym podniebieniom, ale i rygorystycznym wymaganiom żywieniowym obowiązującym w placówkach edukacyjnych.

Teraz, w ramach współpracy z szanowanym dietetykiem - dr Joanną Neuhoff-Murawską, oferujemy Ci 30 inspirujących przepisów, które pomogą wzbogacić Twój szkolny jadłospis i uczynić go jeszcze bardziej atrakcyjnym dla najmłodszych! Odkryj, jak łatwo można urozmaicić posiłki i sprawić, by dzieci chętniej sięgały po naturalne i smaczne dania.

Swoje doświadczenie jako dietetyk dziecięcy zdobywała w Centrum Zdrowia Dziecka przez siedemnaście lat pomagając młodym pacjentom z otyłością. Następnie w Państwowym Instytucie Zdrowia Publicznego-PZH-PIB brała udział w projekcie edukacyjnym dotyczącym prawidłowego żywienia dzieci w placówkach wychowawczych Junior Edu-Żywnie. Aby przekonać dzieci do zdrowej diety stworzyła projekt dr Witaminka, w którym edukuje najmłodszych.

Tym razem podpowiada intendentom jak przygotować dla maluchów i starszych uczniów dania obiadowe oparte na rybach i produktach roślinnych, a jednocześnie pełne kolorowych warzyw i z niewielką zawartością tłuszczu.



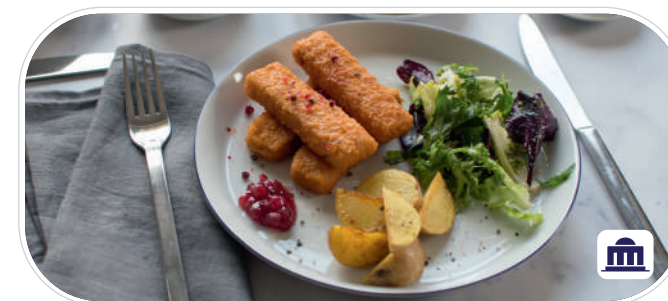
Dr Joanna Neuhoff-Murawska

Dietetyk specjalizujący się
w żywieniu dzieci

PRODUKTY FRoSTA FOODSERVICE WYKORZYSTANE W PRZEPISACH



FILET W CHRUPIĄCEJ PANIERCE, OK. 100 G



30 PALUSZKÓW RYBNYCH



**PANIEROWANE PORCJE
Z MINTAJA „OGONKI”**



MSC STEKI RYBNE Z ZIOŁAMI



MSC PORCJE Z ŁOSOSIA



Produkty oznaczone tym symbolem spełniają normy Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełnić środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U.2016.1154 z dnia 2016.08.01).



FROSTA Foodservice to nie tylko ryby. W naszej kompleksowej ofercie znajdziesz również unikalne dania roślinne, a także bogate mieszanki warzyw i owoców. Dodatkowo oferujemy uwielbiane przez dzieci makarony. Sprawdź naszą pełną ofertę na www.frostafoodservice.pl i wybierz to, co najlepiej pasuje do Twojej stołówki!



ROŚLINNY SZNYCEL



BURGER BURACZKOWY



WARZYWA W STYLU
RUSTYKALNYM



MAKARON Z GROCHU



SPÄTZLE



SAŁATKA OWOCOWA

Z pewnością nie raz zastanawiałeś się, jak sprostać wymaganiom swoich podopiecznych, którzy mają bardzo różne gusta. Chcesz, aby posiłki w Twojej placówce były smaczne, a jednocześnie odpowiednio zbilansowane i zgodne z zasadami żywienia dzieci, co bywa nie lada wyzwaniem.

W Twoje ręce oddajemy **Katalog Inspiracji dla Oświaty**. Znajdziesz w nim różnorodne propozycje dań obiadowych z wykorzystaniem produktów **FROSTA Foodservice**.

Dzieci uwielbiają dania, które zawierają produkty o chrupiącej teksturze, ale smażenie w głębokim tłuszczu nie jest odpowiednią opcją dla ich rozwijających się organizmów. Właśnie dlatego w przepisach, które znajdziesz w tym katalogu, głównymi metodami obróbki kulinarnej są: pieczenie, gotowanie i duszenie, aby ograniczyć proces wchłaniania dużych ilości tłuszczu do niezbędnego minimum.

Zadbaliśmy o to, aby każde danie było nie tylko sycące, ale także bogate w cenne składniki odżywcze, wspierające prawidłowy rozwój dzieci. Opracowaliśmy również dokładne informacje o wartościach odżywczych proponowanych dań dla każdej grupy wiekowej, które znajdziesz na końcu tego opracowania, abyś mógł z łatwością zaplanować posiłki i zbilansować je w ramach dekadówki.

Mamy nadzieję, że nasze przepisy nie tylko ułatwią Ci pracę, ale również sprawią, że dzieci będą z radością sięgać po obiady pełne kolorowych warzyw, chrupiących i smacznych ryb i produktów roślinnych.

Z wyrazami szacunku
Dr Joanna Neuhoff-Murawska
oraz
Zespół FROSTA Foodservice



Długotrwała świeżość i proste przechowywanie.



Gotowanie bez wysiłku, smak bez kompromisów.

Umieszczone w katalogu zdjęcia dań stanowią propozycję podania.

ROSOŁEK Z KLUSKAMI



ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM Z GROCHU



ZUPA BROKUŁOWO- SZPINAKOWA Z KLUSKAMI



ZUPA WARZYWNA Z MAKARONEM Z GROCHU



Rosół jest bazą dla wielu zup, których ilości będą się różniły w zależności od grupy wiekowej. Dzięki temu, w łatwy sposób można dostosować kaloryczność dań do potrzeb dzieci.

Wybierz jedną z zup do każdego drugiego dania w katalogu i stwórz kompletny obiad.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wywar roślinny ugotuj na 45 g marchewki, 25 g pietruszki, 15 g selera, 10 g pora, 5 g cebuli, 1 g grzybów suszonych, 0,25 g czosnku i 200 ml wody. Do całości dodaj 5 ml oleju rzepakowego.

Rosółek z kluskami: Zagotuj 62 ml bulionu warzywnego dodając do niego olej 1,5 g i włoszczyznę 8 g.

Zupa pomidorowa z makaronem z grochu: Do rosółu dodaj 2 łyżki koncentratu pomidorowego.

Zupa brokułowo-szpinakowa z kluskami: Zagotuj 62 ml bulionu warzywnego dodając do niego zblendowane 30 g brokuła i 30 g szpinaku.

Zupa warzywna z makaronem z grochu: Do rosółu dodaj 50 g warzyw w stylu rustykalnym.

Do każdego dania z katalogu dołącz jedną z tych czterech zup, a uzyskasz w pełni kaloryczny i wartościowy obiad.



Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Papryka i pomidorki: Pokrój na kawałki.

Płatki migdałowe: Wysyp na rozgrzaną patelnię i praż mieszając, aż do uzyskania złoto-brązowego koloru. Uprażone płatki zdejmij z patelni.

Zielona kasza bulgur: Zagotuj wodę, zalej nią kaszę, przykryj na co najmniej 20 minut. W tym czasie przekrój ogórek wzdłuż, wydrąż pestki, pokrój ogórek na małe kostki. Dodaj posiekane koperek i dymkę. Kaszę odciśnij i napęczniałą połącz z sokiem z cytryny, oliwą z oliwek. Całość dokładnie wymieszaj. Dopraw niewielką ilością soli i pieprzu.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Paluszki rybne FROSTA Foodservice (szt.)	2	3	3	4
Kasza bulgur ugotowana (g)	80	104	147	160
- Ogórek świeży (g)	46	60	84	92
- Cebula (g)	11	15	21	23
- Sok z cytryny (g)	7	9	13	14
- Olej rzepakowy (g)	2	3	4	5
- Koperek (g)	4	5	5	6
Papryka (g)	40	50	60	80
Pomidor (g)	40	50	60	80

Dietetyk

podpowiada:

Chrupiące paluszki rybne o niskiej zawartości tłuszczu, prosto z pieca, to pewny hit wśród dzieci!

PALUSZKI RYBNE Z ZIELONĄ KASZĄ BULGUR, PAPRYKĄ I POMIDOREM



ROLADKI SZPINAKOWE Z PALUSZKAMI RYBNYMI PODANE Z PIECZONYM BATATEM I SUROWĄ MARCHEWKĄ



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bataty pieczone: Pokrój w słupki i wymieszaj w misce z olejem rzepakowym. Piecz w piekarniku ok. 25 minut, aż będą chrupiące.

Roladki szpinakowe z paluszkami rybnymi:

Naleśniki: Przygotuj według proporcji: 250 ml mleka, 250 ml wody, 2 jajka, 300 g mąki, 10 ml oleju rzepakowego. Usmaż na patelni. Otrzymujemy 15 naleśników 20 cm średnicy o masie 50 g.

Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Szpinak: Rozmroź poszatkowany szpinak i odsącz z nadmiaru wody. Dodaj do niego czosnek wyciśnięty praską lub suszony i równomiernie rozłóż na naleśniku.

Na jednym końcu naleśnika połóż dwa podpieczone paluszki rybne z posiekanym orzechem włoskim i zroluj naleśnik. Całą roladkę pokrój na 5 rolek. Rolki ułóż w formie do pieczenia wyłożonej papierem. Całość posyp serem mozzarella i piecz w temperaturze 220°C przez 7-8 minut. Wyznaczoną liczbę rolek podaj z pieczonymi batatami oraz surową marchwią pociętą w nitki.

Jedna roladka składa się z: 1 naleśnika (50 g), 2 paluszków rybnych FROSTA Foodservice (2x30 g), szpinaku (100 g), orzechów włoskich (15 g), sera mozzarella (15 g), czosnku (3 g) oraz oleju rzepakowego (5 g), a następnie jest dzielona na 5 rolek.

Dietetyk podpowiada:

Chrupiące paluszki rybne w roladkach szpinakowych sprawią, że maluchy pokochają ten zielony przysmak. To danie jest idealnym rozwiązaniem – więcej ryb w jadłospisie i miłość do szpinaku w jednym!

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Rolki szpinakowe (szt.)	3	3	4	5
Batat (g)	78	98	118	158
- Olej rzepakowy (g)	2	2	2	2
Surowa marchewka (g)	80	100	100	100



Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Pieczone ziemniaki i bataty: Pokrój w większą kostkę i wymieszaj w misce z olejem rzepakowym. Piecz w piekarniku ok. 25 minut, aż będą chrupiące.

Sos cytrynowy: Jogurt grecki wymieszaj z sokiem z cytryny i olejem. Całość dopraw solą i pieprzem do smaku.

Surowa marchew: Pokrój w słupki.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Paluszki rybne FROSTA Foodservice (szt.)	3	3	3	4
Ziemniaki (g)	80	100	160	190
Marchew (g)	80	120	120	140
Jogurt grecki (g)	30	40	50	70
- Sok z cytryny (g)	10	13	16	23
- Olej rzepakowy (g)	3	4	5	7

Dietetyk podpowiada:

Pieczenie sprawia, że każdy paluszek zawiera niewiele ponad 3 g tłuszczu, a mimo to pozostaje chrupiący. Sos cytrynowy dodaje mu orzeźwiającego smaku, idealnie podkreślając delikatność ryby.

PALUSZKI RYBNE Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I BATATAMI Z DODATKIEM SOSU CYTRYNOWEGO



ZUPA MINISTRONE Z PALUSZKAMI RYBNYMI I KLUSKAMI



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:



Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Kluski: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Zupa: Do bulionu warzywnego dodaj warzywa w stylu rustykalnym i gotuj na średnim ogniu. Na sam koniec połów na warzywach gotowego paluszka rybnego.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Bulion warzywny (g)	99	128	158	158
- Olej rzepakowy (g)	2	3	4	4
- Włoszczyzna (g)	25	32	40	40
- Ziemniaki (g)	25	32	40	40
Paluszki rybne FRoSTA Foodservice (szt.)	2	2	2	2
Spätzle FRoSTA Foodservice (g)	49	64	79	79

* Idealnym uzupełnieniem tego dania będą Kluski z jogurtem i sałatką owocową.

Dietetyk podpowiada:

Odważ się na mały kuchenny twist! Do klasycznej zupy minestrone dodaj ziemniak, a tuż przed podaniem dodatkowo podpieczony w piecu paluszek rybnego. To zaskakujące połączenie, które wprowadza chrupiący akcent do zdrowej, warzywnej zupy.



Tortilla na dwa sposoby

Czerwono-zielona tortilla z paluszkami rybnym

Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Tortilla: Na całą powierzchnię tortilli nałóż hummus. Od środka do krawędzi placka zrób jedno nacięcie. Na każdej ćwiartce połóż rukolę, paluszek rybny, pomidor i ogórek. Złóż zawijając kolejne części.

Tortilla z paluszkami rybnymi, buraczkiem i kolorowymi listkami

Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Tortilla: Na całą powierzchnię tortilli nałóż twarożek półtłusty ze szczypiorkiem. Od środka do krawędzi placka zrób jedno nacięcie. Na każdej ćwiartce połóż sałatę, seler naciowy, plastry buraczka i paluszek rybny. Złóż zawijając kolejne ćwiartki. Możesz również tortillę zawinąć w klasyczny sposób.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Paluszki rybne FROSTA Foodservice (szt.)	1	1 ½	1 ½	2
Tortilla wieloziarnista 40 g (szt.)	1	1 ½	1 ½	2
Czerwono-zielona tortilla z paluszkami rybnymi				
- Humus (g)	50	75	75	100
- Rukola (g)	25	37	37	50
- Ogórek (g)	30	45	45	60
- Pomidor (g)	30	45	45	60
Tortilla z paluszkami rybnymi, buraczkiem i kolorowymi listkami				
- Twarożek półtłusty (g)	50	75	75	100
- Szczypiorek (g)	10	15	15	20
- Sałata (g)	15	22	22	30
- Cykoria (g)	20	30	30	40
- Burak (g)	25	38	38	50
- Seler naciowy (g)	20	30	30	40

CZERWONO-ZIELONA
TORTILLA Z PALUSZKAMI
RYBNYMI



TORTILLA Z PALUSZKAMI
RYBNYMI, BURACZKIEM
I KOŁOROWYMI LISTKAMI



Dietetyk
podpowiada:

Pokaż to rozwiązanie dzieciom, a sama też będziesz pozytywnie zaskoczona, jak doskonale smakuje ta potrawa!

ROLADKI POMIDOROWE Z PALUSZKAMI RYBNYMI PODANE Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SUROWYM OGÓRKIEM



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki pieczone: ziemniaki pokrój w słupki, wymieszaj w misce z olejem rzepakowym, piecz w piekarniku ok. 25 minut, aż będą chrupiące.

Roladki pomidorowe z paluszkami rybnymi

Naleśniki: Przygotuj według proporcji: 250 ml mleka, 250 ml wody, 2 jajka, 300 g mąki, 10 ml oleju rzepakowego. Usmaż na patelni. Otrzymujemy 15 naleśników 20 cm średnicy o masie 50 g.

Paluszki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Pomidory: Sparz i obierz ze skórki, pokrój, usuń pestki i równomiernie rozłóż na naleśniku. Możesz też użyć pokrojonych pomidorów z puszki.

Na jednym końcu naleśnika połóż podpieczony paluszek rybny z posypanymi nasionami dyni i zroluj go. Delikatnie potnij roladkę na 5 rolek. Rolki ułóż w formie do pieczenia wyłożonej papierem. Całość posyp serem mozzarella. Piecz w piekarniku w temperaturze 220°C przez 7-8 minut. Rolki podaj z pieczonymi ziemniakami i ogórkiem.

Jedna roladka składa się z: 1 naleśnika (50 g), 2 paluszków rybnych FROSTA Foodservice (2x30 g), pomidorów (60 g), nasion dyni (15 g), sera mozzarella (15 g) oraz oleju rzepakowego (5 g), a następnie jest dzielona na 5 rolek.

Dietetyk podpowiada:

W środku dania czeka pyszny, chrupiący paluszek rybny, który w połączeniu z pieczonymi ziemniakami i świeżym ogórkiem sprawia, że dorośli również zjedzą to danie ze smakiem!



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Rolki pomidorowe (szt.)	3	4	4	5
Ziemniaki (g)	98	98	167	221
- Olej rzepakowy (g)	2	2	3	4
Ogórek surowy (g)	100	100	120	120



Filety rybne w chrupiącej panierce: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Puree marchewkowe: Obraną marchewkę ugotuj w osolonej wodzie przez 20 minut. Po ugotowaniu, odcedź marchewkę, dodaj olej rzepakowy i zmiksuj na gładkie puree.

Ziemniaki z koperkiem: Ziemniaki gotuj przez 15-20 min w osolonej wodzie, aż będą miękkie. Po odcedzeniu, delikatnie rozgnieć je widelcem i posyp świeżym, posiekanym koperkiem.

Ogórek kwaszony: Podawaj w całości lub pokrojony na mniejsze kawałki jako dodatek do dania.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Filety rybne w chrupiącej panierce FROSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Marchew (g)	97	117	146	146
- Olej rzepakowy (g)	3	3	4	4
Ziemniaki (g)	100	120	210	365
Koperek (g)	5	5	5	5
Ogórek kiszony (g)	30	40	50	80

FILETY RYBNE W CHRUPIĄCEJ PANIERCE Z PUREE MARCHEWKOWYM I ZIEMNIAKAMI Z KOPERKIEM



ZAPIEKANY BAKŁAŻAN Z CHRUPIĄCĄ RYBĄ I MIGDAŁAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pieczone ziemniaki: Pokrój ziemniaki w słupki. Gotuj je w garnku przez 5-7 minut, aby były lekko twarde, Połóż na blasze wyłożonej pergaminem do pieczenia. Przypraw koperkiem i papryką. Piecz przez 10 minut pod średnio rozgrzanym grillem.



Zapiekany bakłażan z chrupiącą rybą i migdałami

Pomidory: Pokrojone cebulę i czosnek zeszklij na oleju rzepakowym. Dodaj pomidory bez skórki pokrojone na ćwiartki lub krojone pomidory z puszki. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Płatki migdałowe: Wysyp na rozgrzaną patelnię i praż mieszając, aż do uzyskania złoto-brązowego koloru. Uprażone płatki zdejmij z patelni.

Bakłażan: Wrzuć na lekko osolony wrzątek, zdejmij z ognia i pozostaw w gorącej wodzie na 5-6 minut. Następnie wyjmij bakłażana z wody. Po przestudzeniu przekrój go na plastry o grubości ok. 1 cm i usuń pestki. Ułóż plastry warstwowo na blasze, aby utworzyły jedną powierzchnię, a następnie nałóż część sosu pomidorowego oraz filet w chrupiącej panierce. Na wierzch fileta wyłóż pozostały sos pomidorowy.

Tak przygotowany bakłażan ułóż na blasze wyłożonej pergaminem, wstaw do nagrzanego na 220°C piekarnika i zapiekaj 30-40 minut. Po wyjęciu posyp sprażonymi płatkami migdałowymi i podaj na liściach sałaty z pieczonymi ziemniakami.

Na jedną porcję **bakłażana z chrupiącą rybą i migdałami** składają się: bakłażan (140 g), filet w chrupiącej panierce FRoSTA Foodservice (100 g), pomidory (80 g), cebula (10 g), czosnek (6 g), płatki migdałowe (10 g) oraz olej rzepakowy (6 g). Możesz podzielić tę porcję na pół, aby zaserwować młodszemu dziecku.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Ziemniaki (g)	118	147	147	266
- Olej (g)	2	3	3	4
Bakłażan z chrupiącą rybą i migdałami (szt.)	½	½	1	1
Sałata (g)	20	20	20	40



Kluski: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Warzywa w stylu rustykalnym: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Filety rybne w chrupiącej panierce: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Połóż filety rybne na warzywach rustykalnych i wymieszaj ze spätzlami.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Filety rybne w chrupiącej panierce FROSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Spätzle FROSTA Foodservice (g)	60	80	100	130
Warzywa w stylu rustykalnym FROSTA Foodservice (g)	60	90	110	150

Dietetyk podpowiada:

Dzieci pokochają to danie! Kontrast chrupiącej ryby i mięciutkich klusek, w połączeniu z aromatycznymi ziołami i rustykalnymi warzywami, sprawi, że zniknie z talerzy w mgnieniu oka.

FILETY RYBNE W CHRUPIĄCEJ PANIERCE Z WARZYWAMI RUSTYKALNYMI I KLUSKAMI



FILETY RYBNE W CHRUPIĄCEJ PANIERCE ZAPIEKANE Z ŻÓŁTO- POMARAŃCZOWYMI WARZYWAMI



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Warzywa: Dynię, żółty patison, bataty, marchew i fasolkę szparagową podgrzej na parze, aby uzyskać efekt al dente.

Zapiekanka: Ułóż warstwami w formie do pieczenia wyłożonej pergaminem bataty, marchew, żółty patison i dynię, a następnie zamrożony filet ryby w chrupiącej panierce oraz fasolkę żółtą i zieloną wokół niego.

Zapiekaj w piekarniku w temperaturze 220 °C przez 14 minut, następnie posyp serem mozzarella i zapiekaj jeszcze 4-6 minut.

Po wyjęciu z piekarnika podziel danie na porcje wskazane do wieku.



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Filet rybny w chrupiącej panierce (szt.)	1	1	1	1
Batat (g)	100	121	146	204
Fasolka szparagowa (g)	33	40	48	67
Dynia (g)	33	40	48	67
Patison (g)	33	40	48	67
Olej rzepakowy (g)	2	2	3	4
Ser mozzarella (g)	5	6	7	10

Dietetyk podpowiada:

Zapiekanka na talerzu zawsze się sprawdza, a dlaczego nie w rybnej wersji? Żółto-pomarańczowe warzywa, bogate w beta-karoten, idealnie łączą się z pieczoną rybą, która dostarcza zdrowego tłuszczu.

Filety rybne w chrupiącej panierce: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.



Ryż: Ugotuj na miękko zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Sos słodko-kwaśny: Na rozgrzany w garnku olej wrzuć posiekaną cebulę i smaż, aż stanie się miękka i lekko złocista. Dodaj startą włoszczyznę (marchew, seler, pietruszka) i smaż przez kolejne 5 minut, mieszając. Dodaj pokrojony ananas, koncentrat pomidorowy i sok pomarańczowy. Wszystko dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu przez ok. 10 minut, aż warzywa będą miękkie, a smaki dobrze się połączą. Jeśli sos jest zbyt gęsty, możesz dodać trochę bulionu warzywnego lub wody, aby uzyskać pożądaną konsystencję. Dopraw sos do smaku solą i pieprzem.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Filety rybne w chrupiącej panierce FROSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Ryż brązowy (suchy) (g)	30	33	40	60
Włoszczyzna (g)	23	23	40	46
- Ananas (g)	6	6	11	13
- Koncentrat pomidorowy (g)	4	4	7	8
- Cebula (g)	2	2	4	4
- Olej rzepakowy (g)	4	4	7	8

Dietetyk podpowiada:

Filet rybny w chrupiącej panierce pieczony, a nie smażony dodaje ciekawego smaku i stanowi doskonałą okazję, by zwiększyć ilość ryb w diecie dzieci.

FILETY RYBNE W CHRUPIĄCEJ PANIERCE W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM Z RYŻEM



FILETY RYBNE W CHRUPIĄCEJ
PANIERCE W POMIDORACH,
ZAPIEKANE Z KLUSKAMI I PAPRYKĄ



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Papryka zielona: Pokrój i oczyść paprykę zieloną, lekko posól i podsmaż na oleju rzepakowym z cebulą i czosnkiem, aż lekko zmiękną.

Zapiekanka: Na formę do pieczenia połóż zamrożone kluski, następnie podsmażone papryczki, a na końcu pokrojone pomidory z puszki przyprawione czosnkiem. Na wierzch ułóż 2 zamrożone filety w chrupiącej panierce. Całość włóż do piekarnika na 18 minut. Przed wyjęciem posyp serem mozzarella. Po wyjęciu podziel danie na porcje wskazane do wieku zgodnie z informacjami zawartymi w tabeli.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Filety rybne w chrupiącej panierce FROSTA Foodservice (szt.)	½	½	½	1
Spätzle FROSTA Foodservice (g)	80	135	175	165
Papryczki (g)	70	70	70	140
Ser mozzarella (g)	5	5	5	10
Pomidory z puszki (g)	40	40	40	80
- Olej rzepakowy (g)	3	3	3	6
- Czosnek (g)	3	3	3	6
- Cebula (g)	5	5	5	10

Dietetyk podpowiada:

Świetny sposób na wprowadzenie ryb i większej ilości warzyw do dziecięcej diety.



Ziemniaki: Podgrzej na parze, aby uzyskać efekt al dente.

Zapiekanka: Ułóż warstwami w formie do pieczenia na posmarowanym olejem pergaminie kolejno: ziemniaki, buraki, warzywa rustykalne oraz zamrożone steki rybne z ziołami.

Zapiekaj w piekarniku w temperaturze 220 °C przez 14 minut, następnie posyp serem mozzarella i zapiekaj jeszcze 4-6 minut.

Po wyjęciu z piekarnika podziel danie na porcje wskazane do wieku.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
MSC Steki rybne z ziołami FRoSTA Foodservice (szt.)	½	1	1	1
Warzywa w stylu rustykalnym FRoSTA Foodservice (g)	60	60	90	120
Ziemniaki (g)	100	100	150	200
Burak (g)	40	40	60	80
- Olej rzepakowy (g)	2	2	3	5
Mozzarella (g)	5	5	7	10

Dietetyk podpowiada:

Więcej ryb, mniej mięsa? Oto kolejne pyszne rozwiązanie! Pieczone, chrupiące steki z mintaja, ryby bogatej w białko, otoczonej delikatnym aromatem ziół. Pycha!

STEKI RYBNE ZAPIEKANE Z WARZYWAMI W STYLU RUSTYKALNYM I BURACZKAMI



STEKI RYBNE Z KASZĄ GRYCZANĄ, SOSEM KOPERKOWYM I BURACZKAMI



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

MSC Steki rybne: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Sos koperkowy: Jogurt grecki połącz z koperkiem, dodaj niewielką ilość soli i pieprzu.

Kasza gryczana: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Buraczki: Możesz użyć gotowych buraczków tartych lub ugotować świeże buraczki, a następnie zetrzeć na tarce. Można je delikatnie doprawić solą, pieprzem i odrobiną oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
MSC Steki rybne z ziołami FROSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Kasza gryczana sucha (g)	15	25	40	50
Jogurt grecki (g)	29	29	57	76
- Koperek (g)	1	1	3	4
Buraki (g)	50	70	115	150
- Olej rzepakowy (g)	1	1	2	3

Dietetyk podpowiada:

Intensywne kolory na talerzu zapewniają buraczki pełne polifenoli, a aromatyczny koperk w sosie dodaje świeżości.



Panierowane porcje z mintaja „ogonki”: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Ziemniaki: Ugotuj na parze do miękkości.

Kapusta czerwona: Poszatkuj i połącz z olejem rzepakowym.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Panierowane porcje z mintaja "ogonki" FRoSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Ziemniaki (g)	130	185	240	360
Kapusta czerwona (g)	73	109	136	164
- Olej (g)	7	11	14	16

Dietetyk podpowiada:

Salatka z czerwonej kapusty dostarcza witaminy C i błonnika, które wspierają odporność i trawienie, co czyni to danie nie tylko smacznym, ale również pełnym wartości odżywczych.

PANIEROWANE PORCJE MINTAJA „OGONKI” Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI I SAŁATKĄ Z CZERWONEJ KAPUSTY



ŁOSOŚ PIECZONY Z TALARKAMI ZIEMNIACZANYMI, Z SOSEM TZATZYKI I OGÓRKIEM



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Łosoś: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Talarki ziemniaczane: Pokrój ziemniaki na plasterki o grubości 1 cm. Gotuj je w garnku przez 5-7 minut, aby były lekko twarde. Połóż na blasze wyłożonej pergaminem do pieczenia. Przypraw koperkiem i papryką. Piecz przez 10 minut pod średnio rozgrzanym grilem.

Sos tzatzyki: Jogurt grecki połącz ze startym i odsączonym ogórkiem, dodaj wyciśnięty czosnek, ewentualnie możesz dodać również koperek.

Ogórek: Pokrój w różne kształty.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
MSC Porcje z łososa FRoSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Talarki ziemniaczane (g)	100	200	225	320
- Olej rzepakowy (g)	2	4	4	6
Jogurt grecki (g)	65	77	84	97
- Ogórek (g)	32	9	42	48
- Koperek (g)	3	4	4	5
Ogórek świeży (g)	50	80	100	120

Dietetyk podpowiada:

Wyjątkowy gatunek łososa z niską zawartością tłuszczu, czyni go lekką, a jednocześnie wartościową rybą. Pieczone talarki ziemniaczane to zdrowsza alternatywa dla tłustych frytek.



Makaron: Ugotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Łosoś z warzywami: Na patelni z jedną łyżką oleju podsmaż cebulę pokrojoną w kostkę, płatki czosnku, mrożony szpinak. Po kilku minutach, kiedy szpinak zmięknie, połóż mrożonego łososa i por pokrojony w krążki. Zawartość patelni podlej wodą i duś przez 25 minut. 5 minut przed końcem duszenia dorzuć do patelni zieloną i żółtą cukinię pokrojoną w kostkę.

Danie podaj z makaronem i świeżymi pomidorkami. Przed podaniem posyp każdą porcję lekko startym twardym serem i prażonymi pestkami dyni.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
MSC Porcje z łososa FRoSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	1
Cebula (g)	10	10	10	20
Por (g)	20	20	20	40
Szpinak (g)	40	40	40	80
Cukinia (g)	50	50	50	100
Olej rzepakowy (g)	5	5	5	10
Pestki dyni (g)	5	5	7	7
Ser twardy (g)	5	5	7	7
Makaron (g)	80	100	125	180
Pomidory (g)	50	80	100	120

Dietetyk podpowiada:

Łosoś, w połączeniu z zielonymi warzywami, tworzy zaskakującą i harmonijną kompozycję smaków. Nawet por i szpinak zyskują uznanie dzieci, a to zdrowy obiad łączący zalety ryb i bogactwo zielonych warzyw!

ŁOSOŚ DUSZONY W ZIELONYCH WARZYWACH



ROŚLINNY SZNYCEL Z KOŁOROWYM RYŻEM, PASTĄ Z GROSZKU I POMIDORKAMI W JOGURCIE GRECKIM Z KOPERKIEM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Roślinny sznycel: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Ryż: Ugotuj ryż w osolonej wodzie zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Z 30 g suchego ryżu otrzymasz około 90 g ugotowanego ryżu.

Pasta z groszku: Rozmroź groszek (jeśli używasz mrożonego) lub odcedź groszek z puszki. Zmiksuj na gładką pastę groszek z czosnkiem, sokiem cytryny oraz oliwą z oliwek.

Warzywa z jogurtem greckim: Pokrój pomidor w cienkie plasterki, wymieszaj z jogurtem greckim i koperkiem



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Roślinny sznycel FRoSTA Foodservice (szt.) *	1*	1*	1*	1*
Ryż kolorowy po ugotowaniu (g)	100	100	120	120
Groszek zielony (g)	97	97	117	117
- Oliwa z oliwek (g)	1	1	1	1
- Sok z cytryny (g)	1	1	1	1
- Czosnek(g)	1	1	1	1
Jogurt grecki (g)	32	48	71	77
- Pomidory (g)	16	24	35	39
- Koperek (g)	2	2	4	4

* Dla dzieci w przedziałach wiekowych 4-6 lat, 7-9 lat oraz 10-12 lat wybierz Roślinnego sznycla 60 g. Dzieciom w wieku 13-15 lat podaj Roślinnego sznycla 110 g.

Dietetyk podpowiada:

Idealna alternatywa mięsa dla młodych wegetarian, a dla jedzących mięso ciekawa odmiana!



Roślinny sznycel: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Kasza gryczana: Ugotuj kaszę gryczaną w lekko osolonej wodzie (stosunek wody do kaszy 2:1) przez około 15-20 minut, aż będzie miękka. Następnie odcedź.

Buraczki: Użyj gotowych buraczków tartych lub ugotuj świeże buraczki, a następnie zetrzyj je na tarce. Możesz je delikatnie doprawić solą, pieprzem i odrobiną oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.

Warzywa w stylu rustykalnym: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Roślinny sznycel FROSTA Foodservice (szt.)	1*	1*	1*	1*
Kasza gryczana po ugotowaniu (g)	90	100	120	135
Burak (g)	77	87	135	135
- Olej (g)	3	3	5	5
Warzywa w stylu rustykalnym FROSTA Foodservice (g)	50	50	70	70

* Dla dzieci w przedziałach wiekowych 4-6 lat, 7-9 lat oraz 10-12 lat wybierz Roślinnego sznycła 60 g. Dzieciom w wieku 13-15 lat podaj Roślinnego sznycła 110 g.

Dietetyk podpowiada:

Roślinna opcja, do złudzenia przypominająca w smaku mięso drobiowe, która zapewnia wszystkie niezbędne składniki bez potrzeby sięgania po mięso!

ROŚLINNY SZNYCEL Z KASZĄ GRYCZANĄ, BURACZKAMI I WARZYSAMI W STYLU RUSTYKALNYM



BURGER BURACZKOWY Z PUREE Z BATATÓW, FASOLĄ SZPARAGOWĄ Z KUKURYDZĄ I OGÓRKIEM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Burger buraczkowy: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Ogórek surowy: pokrój w słupki.

Puree z Batata: Obierz i pokrój na mniejsze kawałki, aby szybciej się ugotowały. Włóż pokrojone bataty do garnka, zalej wodą i gotuj na średnim ogniu, aż będą miękkie (około 15-20 minut). Odcedź ugotowane bataty i przełóż je do dużej miski. Dodaj olej rzepakowy i dokładnie zblenduj na gładką masę. Dla wzbogacenia smaku, dodaj szczyptę cynamonu, gałki muskatołowej lub tymianku. Dokładnie wymieszaj.

Salatka z fasolki szparagowej z kukurydzą: Oczyszcz fasolkę szparagową, odetnij końcówki i pokrój na mniejsze kawałki (około 3-4 cm długości). Gotuj fasolkę w osolonej wodzie przez 3-4 minuty, aż stanie się miękka, ale nadal jędrna. Następnie odcedź i przepłucz zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania. Odsącz kukurydżę z puszki i dodaj do blanszowanej fasolki szparagowej. Dodaj do fasolki olej rzepakowy i delikatnie wymieszaj składniki. Do smaku możesz dodać świeżo posiekany koperek lub estragon.



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Burger buraczkowy FRoSTA Foodservice (szt.)	1	1	1	2
Batat (g)	99	118	148	148
- Olej rzepakowy (g)	1	2	2	2
Fasolka szparagowa (g)	66	66	82	89
Kukurydza (g)	33	33	41	49
- Olej rzepakowy do sałatki (g)	2	2	2	2
Ogórek surowy (g)	50	100	100	100

Dietetyk podpowiada:

Buraczki na talerzu, które tym razem występują w formie kotleta, zapewniają nie tylko piękny kolor, ale i bogactwo polifenoli, które działają jak tarcza ochronna dla organizmu!



Burger buraczkowy: Upiecz w piekarniku zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Sos szpinakowy: Jeśli używasz mrożonego szpinaku, rozmroź go i odcisnij nadmiar wody. Świeży szpinak sparz wrzątkiem i również odcisnij. Do szpinaku dodaj obrany i drobno posiekany czosnek. Dodaj jogurt grecki i blenderem zmiksuj na gładką, jednolitą masę.

Kasza gryczana: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Surówka z selera: Seler obierz, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, przełóż do miski i wymieszaj z jogurtem greckim oraz miodem. Całość dokładnie wymieszaj, żeby składki się dobrze połączyły. Surówkę odstaw na kilka minut, aby smaki się przegryzły. Podawaj schłodzoną.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Burger buraczkowy FROSTA Foodservice (szt.)	1	1	2	2
Kasza gryczana gotowana (g)	100	120	130	200
Szpinak (g)	57	81	81	81
- Czosnek (g)	0	1	1	1
- Jogurt grecki (g)	23	18	18	18
Seler (g)	46	79	79	86
- Jogurt grecki (g)	23	40	40	43
- Miód (g)	1	1	1	1

Dietetyk podpowiada:

Ten zestaw to pełne smaku danie, a burger buraczkowy zaskoczy niejednego smakosza!

BURGER BURACZKOWY W SOSIE SZPINAKOWYM Z KASZĄ GRYCZANĄ I SURÓWKĄ Z SELERA



LECZO Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI W STYLU RUSTYKALNYM Z KLUSKAMI



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kurczak: Pokrój na małe kawałki. Rozgrzej łyżkę oleju na patelni. Dodaj kurczaka na patelnię i smaż przez około 5-7 minut, aż będzie złocisty i dobrze ugotowany. Przypraw solą i pieprzem według smaku.

Warzywa w stylu rustykalnym: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Kluski: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Mięso z piersi kurczaka bez kości (g)	80	88	92	100
Warzywa w stylu rustykalnym FRoSTA Foodservice (g)	120	132	138	150
Spätzle FRoSTA Foodservice (g)	80	150	210	270

Dietetyk podpowiada:

Fasolka szparagowa jest źródłem witamin z grupy B, zielony kalafior dostarcza witamin C i K, a marchew bogata jest w beta-karoten, wspierający wzrok i odporność. Tak powstaje witaminowa kompozycja pełna smaku!

Pulpeciki: Wymieszaj z jajkiem, bułką tartą, drobno posiekaną cebulą, solą i pieprzem. Uformuj z masy kulki o wielkości odpowiedniej dla wieku. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez 20-25 minut.

Upieczone pulpeciki przełóż do rondla i zakryj je w całości dodając sos pomidorowy. Gotuj na małym ogniu przez około 15-20 minut.

Surówka z białej kapusty: Kapustę drobno poszatkuj i wymieszaj z olejem. Możesz również dodać soku z cytryny, soli i pieprzu.

Warzywa w stylu rustykalnym: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.



Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Wołowina (g)	13	13	13	27
Wieprzowina (g)	13	13	13	27
- Bułka biała (g)	13	13	13	27
- Jajko (g)	7	7	7	13
- Olej rzepakowy (g)	1	1	1	1
- Cebula (g)	3	3	3	5
Pomidory (g)	30	30	50	60
- Olej rzepakowy (g)	1	1	1	1
Spätzle FROSTA Foodservice (g)	100	110	120	145
Warzywa w stylu rustykalnym FROSTA Foodservice (g)	50	60	100	100
Kapusta (g)	49	59	69	78
- Olej rzepakowy (g)	1	1	1	2

Dietetyk podpowiada:

Mięso wołowe i wieprzowe jest wspaniałym źródłem dobrze przyswajalnego żelaza, kluczowego dla rozwijających się organizmów.

PULPECIKI WOŁOWO-WIEPRZOWE W SOSIE POMIDOROWYM Z WARZYWAMI I SURÓWKĄ Z BIAŁEJ KAPUSTY



KLUSKI Z JOGURTEM I SAŁATKĄ OWOCOWĄ



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kluski: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Sałatka owocowa: Przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

Wymieszaj kluski z jogurtem greckim i sałatką owocową. Całość obsyp delikatnie cukrem.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Spätzle FRoSTA Foodservice (g)	120	120	150	225
Jogurt grecki (g)	80	100	125	130
Sałatka owocowa FRoSTA Foodservice (g)	100	100	120	130
Cukier (g)	5	5	5	5

* Idealnym uzupełnieniem tego dania będzie Zupa minestrone z paluszkami rybnymi i kluskami.

Dietetyk podpowiada:

Fantazyjny kształt klusek i tropikalna sałatka owocowa z dodatkiem jogurtu greckiego tworzą lekkie danie o orzeźwiającym smaku, które dostarczy dzieciom witamin bez potrzeby dodawania dużych ilości cukru.



Naleśniki: Przygotuj według proporcji: 250 ml mleka, 250 ml wody, 2 jajka, 300 g mąki, 10 ml oleju rzepakowego. Usmaż na patelni. Otrzymujemy 15 naleśników 20 cm średnicy o masie 50 g.

Owoce: Przygotuj zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Składanie naleśników: Na całą powierzchnię naleśnika nałóż twarożek i połowę owoców. Złóż naleśnik na dwa razy, aby powstał trójkąt. Pozostałą część owoców rozłóż na naleśniku.

Gramatura produktów spożywczych odpowiadająca poszczególnym przedziałom wiekowym dzieci.

SKŁADNIKI	4-6 lat	7-9 lat	10-12 lat	13-15 lat
Naleśniki (szt.)	1 ½	2	2	3
Twarożek waniliowy (g)	75	100	100	150
Olej rzepakowy (g)	7,5	10	10	15
Salatka owocowa FROSTA Foodservice (g)	100	150	150	150

Dietetyk podpowiada:

Pamiętaj, aby nie dodawać zbyt dużo cukru – owoce same w sobie są słodkie, a dzieci mogą nauczyć się czerpać przyjemność ze słodczych pochodzącej z natury!

NALEŚNIKI Z OWOCAMI





TABELA WARTOŚCI ODŻYWCZYCH

NAZWA PRZEPISU	4-6 lat			
	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
Paluszki rybne z zieloną kaszą bulgur, papryką i pomidorem	281	12	11	34
Roladki szpinakowe z paluszkami rybnymi podane z pieczonym batatem i surową marchewką	352	14	17	40
Paluszki rybne z pieczonymi ziemniakami i batatami z dodatkiem sosu cytrynowego	307	11	14	38
Zupa minestrone z paluszkami rybnymi i kluskami	221	11	10	21
Czerwono-zielona tortilla z paluszkami rybnymi	296	12	10	33
Tortilla z paluszkami rybnymi, buraczkami i kolorowymi listkami	264	18	7	29
Roladki pomidorowe z paluszkami rybnymi, podane z pieczonymi ziemniakami i surowym ogórkiem	340	13	16	34
Filety rybne w chrupiącej panierce z puree marchewkowym i ziemniakami z koperkiem	320	16	13	37
Zapiekany bakłażan z chrupiącą rybą i migdałami	290	11	14	32
Filety rybne w chrupiącej panierce z warzywami rustykalnymi i kluskami	379	17	15	33
Filety rybne w chrupiącej panierce zapiekane z żółto-pomarańczowymi warzywami	345	16	13	41
Filety rybne w chrupiącej panierce w sosie słodko-kwaśnym z ryżem	356	16	15	40
Filety rybne w chrupiącej panierce w pomidorach, zapiekane z kluskami i papryką	301	14	11	35
Steki rybne zapiekane z warzywami w stylu rustykalnym i buraczkami	299	15	14	28
Steki rybne z kaszą gryczaną, sosem koperkowym i buraczkami	337	22	13	31
Panierowane porcje z mintaja "ogonki" z pieczonymi ziemniakami i sałatką z czerwonej kapusty	271	17	8	33
Łosoś pieczony z talarkami ziemniaczanymi, z sosem tzatziki i ogórkiem	279	30	10	17
Łosoś duszony w zielonych warzywach	343	35	12	27
Roślinny sznycel z kolorowym ryżem, pastą z groszku i pomidorkami w jogurcie greckim z koperkiem	314	15	10	42
Roślinny sznycel z kaszą gryczaną, buraczkami i warzywami w stylu rustykalnym	315	10	13	38
Burger buraczkowy z puree z batatów, fasolą szparagową z kukurydzą i ogórkiem	299	8	11	45
Burger buraczkowy w sosie szpinakowym z kaszą gryczaną i surówką z selera	287	11	9	43
Leczo z kurczakiem i warzywami w stylu rustykalnym z kluskami	278	24	12	13
Pulpeciki wołowo-wieprzowe w sosie pomidorowym z warzywami i surówką z białej kapusty	295	13	10	38
Kluski z jogurtem i sałatką owocową	245	8	6	40
Naleśniki z owocami	343	10	16	41

*Wartości odżywcze proponowanej przez nas przykładowej zupy w przeliczeniu na 100 ml wynoszą: energia 59 kcal, białko 1 g, tłuszcz 2 g, węglowodany 8 g. Proponowane przez nas drugie dania, w zestawieniu z odpowiednią porcją zupy, tworzą zbilansowany dwudaniowy obiad. Szczegółowe zalecenia dotyczące porcjowania zupy dla poszczególnych grup wiekowych znajdziesz na stronie www.frostafoodservice.pl.

Pamiętaj:

- Podane w tabeli wartości odżywcze pojedynczych posiłków mogą się nieznacznie różnić od rekomendowanych. Najważniejsze, aby wszystkie wartości spełniały normy w ramach dekadówki.
- Potraktuj nasze przepisy jako inspiracje, nie wahaj się zamieniać poszczególnych składników i ich ilości, tak aby pasowały do Twojego jadłospisu.

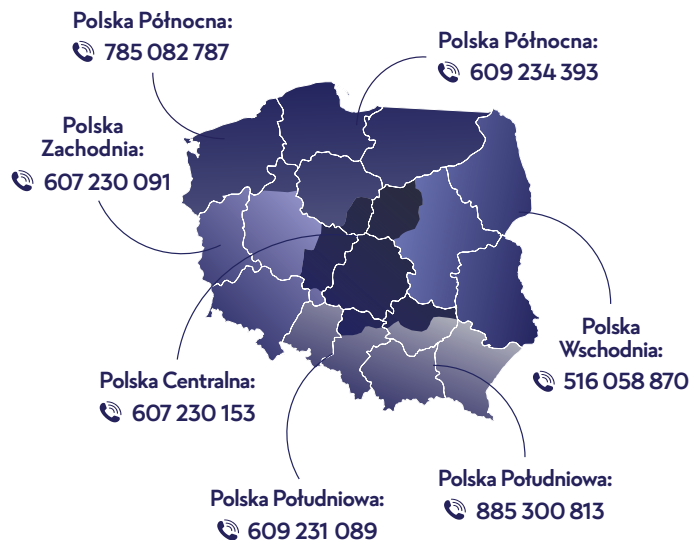
7-9 lat				10-12 lat				13-15 lat			
Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)
366	26	13	47	436	19	14	59	527	23	18	69
393	15	18	47	491	18	23	57	580	22	28	66
369	13	16	47	436	15	19	55	551	20	24	70
249	12	11	25	278	13	12	28	307	14	13	32
443	17	15	52	443	18	15	50	592	23	19	68
397	27	11	45	520	29	15	59	528	35	14	58
374	16	18	34	432	17	20	43	523	21	25	53
362	17	14	15	414	19	13	56	512	21	15	77
363	12	16	42	461	20	23	46	586	22	27	67
412	19	19	38	462	21	20	44	546	23	24	52
376	17	13	46	410	18	14	52	493	20	16	66
366	16	15	42	429	17	18	49	509	19	20	65
367	17	11	47	455	21	12	61	581	28	20	68
357	21	16	30	422	22	19	37	501	24	24	45
382	23	15	39	490	28	19	55	565	31	21	65
345	18	12	43	442	20	17	54	552	23	21	73
375	32	13	32	370	33	13	30	495	36	17	47
374	36	11	33	428	39	13	39	545	43	17	57
365	16	11	43	432	19	14	50	552	24	19	60
363	11	15	42	469	14	21	52	583	18	26	63
364	9	13	54	403	10	17	60	523	13	19	75
348	15	10	52	468	18	14	69	553	22	16	84
364	29	15	22	432	34	16	29	509	39	18	36
394	18	13	50	494	21	18	60	581	24	19	75
293	10	6	48	390	14	10	60	515	19	14	78
468	14	21	58	468	14	20	56	656	19	30	76



Wejdź na naszą stronę internetową www.frostafoodservice.pl, zapisz się do newslettera i zdobądź więcej przydatnych materiałów dla Oświaty!

Chcesz dowiedzieć się więcej
o naszych produktach?

Skontaktuj się z naszym
przedstawicielem handlowym.



Agnieszka Jachnik
*Regionalny Kierownik
Sprzedaży HoReCa*
509 720 552

FRoSTA sp. z o.o.
ul. Witebska 63, 85-778 Bydgoszcz, Polska
tel.: +48 52 657 08 36 E-Mail: foodservice@frosta.pl
www.frostafoodservice.pl

