

GASTRONOMIA DLA NAJMŁODSZYCH

FROSTA
FOOD
SERVICE

Inspiracje kulinarne
dla menu dziecięcego
od Agaty Gwiazdowskiej
i FROSTA Foodservice

ROZWIĄZANIA

dla stołówek, cateringów
i menu dziecięcego.



Agata podpowiada!



99 PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE

Podając rybę dzieciom, zawsze wybieraj filety bez ości – to zwiększa bezpieczeństwo i komfort jedzenia. Postaw na sprawdzone produkty z deklaracją PBO (pin bone out).

1 KOTLET RYBNY Z KOLOROWYM PUREE I SURÓWKĄ

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Burger rybny FROSTA Foodservice – 10 szt. (ok. 100 g/szt., razem 1 kg)
- Olej rzepakowy w sprayu – 20 g

PUREE ZIEMNIACZANO-SELEROWO-BURACZANE:

- Ziemniaki typ C – 1,2 kg
- Seler korzeniowy – 600 g
- Burak gotowany (bez skórki) – 500 g
- Masło – 100 g
- Mleko – 250 ml
- Sól – 5 g
- Pieprz biały – 2 g
- Gałka muskatowa – 0,5 g
- Czosnek pieczony – 10 g (opcjonalnie)

SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY:

- Kapusta kiszona (drobno posiekana) – 500 g
- Marchew – 200 g (starta)
- Jabłko słodko-kwaśne – 200 g (starte)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno – 30 g
- Miód – 10 g (opcjonalnie)
- Pieprz czarny świeżo mielony – 1 g

PRAŻONE ZIARNA:

- Słonecznik tuskany – 40 g
- Pestki dyni – 40 g
- Sezam – 20 g

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~395 kcal
Białko: ~18,30 g
Tłuszcz: ~27,30 g
Węglowodany: ~19,37 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Burger rybny: Ułóż burgera na blasze wyłożonej pergaminem, spryskaj olejem. Piecz w piecu konwekcyjno-parowym w 180°C, tryb 30% para / 70% gorące powietrze, przez 10-12 minut, aż będzie złocisty.
- Puree: Seler obierz, pokrój w kostkę i piecz w 180°C przez ok. 25 minut, aż będzie miękki. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie. Do ugotowanych ziemniaków dodaj pieczony seler, gotowanego buraka, masło, gorące mleko i pieczony czosnek. Rozgnieć, następnie zblenduj na gładko. Dopraw solą, pieprzem białym i gałką muskatową.
- Surówka: Kapustę lekko odciśnij. Dodaj startą marchew i jabłko. Skrop olejem, dopraw pieprzem, a w razie potrzeby dodaj miód. Wymieszaj i odstaw na 15 minut.
- Prażone ziarna: Upraż słonecznik, pestki dyni i sezam na suchej patelni, aż będą złote.
- Składanie dania: Na talerzu ułóż porcję puree (ok. 150 g), obok 80 g surówki posypanej prażonymi ziółkami. Na środku postaw burgera rybnego.

2 PALUSZKI RYBNE NA OMLECIE Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Paluszki rybne FROSTA Foodservice
- OMLET SZPINAKOWY:
- Jajka kurze – 500 g (10 szt.)
- Mleko 3,2% – 100 g (ok. ½ szklanki)
- Świeży szpinak – 150 g
- Olej rzepakowy – 50 g (ok. 5 łyżek)

PASTA CYTRYNOWA Z SERKA KREMOWEGO:

- Serek kremowy naturalny – 250 g
- Skórka otarta z cytryny – 10 g (ok. 2 łyżeczki)
- Sok z cytryny – 10 g (ok. 2 łyżeczki)
- Miód – 10 g (ok. 2 łyżeczki, opcjonalnie)

DODATKI:

- Czerwona papryka – 500 g

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~539 kcal
Białko: ~21,2 g
Tłuszcz: ~26,5 g
Węglowodany: ~56,9 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Paluszki rybne: Nagrzij piekarnik do 200°C. Ułóż paluszki rybne na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz 12-15 minut, aż będą złociste i chrupiące.
- Pieczona papryka: Papryki przekrój na pół, usuń gniazda nasienne. Ułóż skórą do góry na blasze i piecz razem z paluszkami, aż skórka zaczernieje. Po upieczeniu włóż do miski, przykryj folią spożywczą na 5 minut, zdejmij skórkę i pokrój w paski.
- Omlet szpinakowy: Szpinak umyj i sparz, następnie zahartuj w zimnej wodzie (jeśli używasz mrożonego – odciśnij nadmiar wody). W misce połącz jajka, mleko i szczyptę soli, dodaj szpinak i zblenduj na gładką masę. Na patelni rozgrzej olej i smaź omlet na wolnym ogniu, aż się zetnie i spód będzie lekko złocisty.
- Pasta cytrynowa: W miseczce wymieszaj serek kremowy z otartą skórką i sokiem z cytryny oraz miodem (opcjonalnie).
- Składanie dania: Na omlet rozsmaruj pastę cytrynową, ułóż paski papryki i paluszki rybne. Zwiń w rulon i podawaj od razu.

3 STEK RYBNY W ZIOŁACH Z PUREE Z BATATÓW

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Steki rybne z ziołami FROSTA Foodservice – 10 szt.
- Olej rzepakowy w sprayu – 20 g
- PUREE:
- Bataty – 1,2 kg
- Mleko kokosowe – 400 ml
- Woda – 200 ml
- Masło – 40 g
- Świeży rozmaryn – 5 g
- Sól – 5 g
- Pieprz biały – 1 g
- COLESŁAW:
- Kapusta biała – 300 g
- Kapusta czerwona – 300 g
- Marchew – 200 g
- Jabłko – 200 g
- Jogurt naturalny gęsty – 150 g
- Masło orzechowe – 80 g
- Sok z cytryny – 20 ml
- Miód – 20 g
- Sól – 2 g
- Pieprz czarny – 1 g
- PRAŻONY SŁONECZNIK:
- Słonecznik – 50 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Steki piecz w 180°C, tryb 30% para / 70% gorące powietrze, ok. 12 minut.
- Puree: Bataty gotuj z rozmarynem w mleku kokosowym i wodzie, odcedź, zblenduj z masłem i przyprawami.
- Colesław: Wymieszaj jogurt, masło orzechowe, sok z cytryny, miód i przyprawy. Dodaj kapustę, marchew i jabłko.
- Słonecznik: Upraż na suchej patelni.
- Składanie dania: Na talerzu puree, na nim stek, obok colesław posypany słonecznikiem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~458 kcal
Białko: ~27,2 g
Tłuszcz: ~22,6 g
Węglowodany: ~39,5 g

Agata podpowiada!



99 ZERO KOMPROMISÓW, ZERO DODATKÓW

W produktach FROSTA Foodservice dla oświaty nie znajdziesz konserwantów ani sztucznych ulepszczy – tylko naturalne składniki i czystą etykietę.

1

2

3

FROSTA DLA OŚWIATY

Agata podpowiada!



99 ŚWIEŻOŚĆ ZAMKNIĘTA OD RAZU PO ZBIORACH

Mrożone warzywa trafiają do zamrażarki w ciągu kilku godzin od zbioru, dzięki czemu zachowują kolor, smak i witaminy lepiej niż warzywa, które leżą na półce sklepowej przez kilka dni.

99 RYŻ ZAWSZE AL DENTE

Mrożony ryż FROSTA Foodservice nie rozgotuje się, tak jak ten gotowany w wielkich garnkach na stołówce. Zawsze zachowuje właściwą strukturę – dzieci chętniej zjadają go tyżką do końca.

1

PIECZONA RYBA W SOSIE BROKUŁOWYM NA KREMOWYM RISOTTO

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
Energia: ~487 kcal
Białko: ~23,48 g
Tłuszcz: ~20,66 g
Węglowodany: ~51,05 g

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Ryba z pieca w sosie brokułowym FROSTA Foodservice – 10 szt.

RISOTTO:

- Ryż biały długoziarnisty FROSTA Foodservice – 550 g
- Cebula – 150 g
- Olej rzepakowy – 30 ml
- Woda/bulion – 1,5 l
- Mleko skondensowane niesłodzone – 120 ml

PESTO SZPINAKOWO-BAZYLIOWE:

- Szpinak blanszowany – 120 g
- Bazylia świeża – 20 g
- Czosnek – 2-3 ząbki
- Pestki słonecznika – 50 g
- Parmezan – 60 g
- Oliwa z oliwek – 70 ml
- Sól – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ryba: Przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Risotto: Zeszklij cebulę na oleju, dodaj ryż i smaż chwilę. Stopniowo podlewaj bulionem, aż ryż będzie al dente. Dodaj pesto i mleko skondensowane, wymieszaj.
- Pesto: Zmiksuj wszystkie składniki na gładko.

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Filety rybne w chrupiącej panierce, ok. 100 g FROSTA Foodservice – 10 szt.
- Warzywa w stylu rustykalnym FROSTA Foodservice – 1,2 kg
- Ryż biały długoziarnisty FROSTA Foodservice

SOS HOLENDERSKI:

- Żółtka – 4 szt.
- Mleko – 250 ml
- Masło – 40 g
- Sok z cytryny – 20 ml
- Skrabia ziemniaczana – 5 g
- Sól – 1 g
- Cukier – 1 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Filety, warzywa w stylu rustykalnym oraz ryż przygotuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniach.
- Sos: Mleko wymieszaj z sokiem z cytryny, solą, cukrem i skrobą. Podgrzej, dodaj masło. Żółtka zahartuj odrobiną gorącego mleka, przelej do rondelka i podgrzewaj do zgęstnienia.
- Składanie dania: Na talerzu ryż, obok warzywa w delikatnym sosie maślanym, a na wierzchu chrupiący panierowany kotlet rybny.

CHRUPIĄCY FILET RYBNY Z WARZYWAMI Z SOSEM HOLENDERSKIM

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
Energia: ~487 kcal
Białko: ~20,1 g
Tłuszcz: ~17,0 g
Węglowodany: ~64,0 g

2

1



WYSTARCZY
WŁOŻYĆ DO
PIEKARNIKA

2



Z DODATKIEM SOSU
MAŚLANEGO

WYJĄTKOWO
CHRUPIĄCY

GOTOWY NAWET
W 2 MINUTY

Agata podpowiada!



99 KOLOR = APETYT

Mieszanka warzyw w stylu rustykalnym z delikatnym sosem od razu wprowadzają na talerz kolory, które zachęcają dzieci do jedzenia – im bardziej różnorodne barwy, tym chętniej sięgają one po warzywa.

Agata podpowiada!



UNIWERSALNA BAZA OBIADU
Makarony i ryż to dodatki, które pasują do każdej kuchni świata – łączą się z warzywami, rybą czy dowolnym sosem, tworząc szybki i pełny posiłek.

WARZYWA W PRZEBRANIU
Burger buraczkowy od FROSTA wygląda jak klasyczny kotlecik. W środku kryją się jednak duże kawałki warzyw – idealny sposób, żeby dzieci zjadły buraki, nawet jeśli normalnie nie są nimi zainteresowane na talerzu.

1

KOTLET WARZYWNY Z ZIELONYM MAKARONEM W SOSIE Z KOZIM SEREM

- SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:**
- Burger buraczkowy FROSTA Foodservice – 10 szt. (po 100 g, razem 1 kg)
 - Zielony makaron FROSTA Foodservice – 1 kg
 - Warzywa w stylu rustykalnym FROSTA Foodservice – 1,2 kg
 - Sos kremowy z kozim serem i cytryną:
 - Śmietanka 36% – 400 ml
 - Ser kozi (łagodny, kremowy) – 200 g
 - Sok z cytryny – 50 ml
 - Skórka z cytryny – 5 g
 - Miód – 20 g (opcjonalnie, dla balansu smaku)
 - Sól – 3 g
 - Pieprz biały mielony – 1 g
 - Natka pietruszki – 20 g (posiekana)
 - Oliwa z oliwek – 70 ml
 - Sól – do smaku
- DODATKI:**
- Orzechy włoskie – 50 g (uprażone, posiekane)

- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
- Burgera buraczkowego, Zielony makaron oraz Warzywa w stylu rustykalnym przygotuj według instrukcji na opakowaniach.
 - Sos kremowy:** W rondelku podgrzej śmietankę 36%, dodaj kozi ser i mieszaj, aż się rozpuści. Dodaj sok i skórkę z cytryny, miód, sól i pieprz. Na koniec wmieszaj posiekaną natkę pietruszki.
 - Składanie dania:** Wymieszaj makaron z warzywami i połową sosu. Na talerzu ułóż porcję makaronu z warzywami, na wierzchu połóż burgera buraczanego, polej resztą sosu i posyp orzechami włoskimi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
Energia: ~665 kcal
Białko: ~19,7 g
Tłuszcz: ~34,6 g
Węglowodany: ~69,6 g

2

GNOCCHI W KREMOWYM SOSIE Z BIAŁEJ FASOLI I SZPINAKU

- SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:**
- Gnocchi FROSTA Foodservice – 1,2 kg
 - Biała fasola z puszki (odsączona) – 600 g
 - Ricotta – 250 g
 - Suszone pomidory – 120 g
 - Szpinak świeży – 250 g
 - Bazylija FROSTA (mrożona) – 15 g
 - Cebula – 120 g
 - Czosnek – 8 g
 - Sok z cytryny – 20 ml
 - Olej rzepakowy – 15 g
 - Bulion warzywny – 320 ml
 - Pieprz biały – 0,8 g
 - Sól – 3 g

- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
- Przygotuj gnocchi zgodnie z instrukcją na opakowaniu (najlepiej lekko podsmaż).
 - W rondlu podsmaż cebulę, dodaj czosnek i suszone pomidory.
 - Dodaj fasolę i bulion, gotuj 5 minut.
 - Dodaj ricottę i zblenduj na gładki krem.
 - Dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Dodaj szpinak i bazylię, gotuj krótko do zwiędnięcia liści.
 - Wymieszaj gnocchi z sosem i podawaj.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
Energia: ~487 kcal
Białko: ~20,1 g
Tłuszcz: ~17,0 g
Węglowodany: ~64,0 g

3

ZAPIEKANE KLUSECZKI Z BROKUŁEM I SEREM MOZZARELLA

- SKŁADNIKI:**
- Spätzle FROSTA Foodservice – 1 000 g
 - Brokuł świeży – 350 g
 - Mięso z rosołu (indyk/kurczak) – 400 g
- ZAPRAWA JAJECZNA:**
- Jajka (L) – 6 szt.
 - Mleko 2% – 200 ml
 - Śmietanka 30% – 100 ml
 - Ser mozzarella tarty – 160 g
 - Czosnek suszony – 1 łyżeczka
 - Zioła prowansalskie – 1,5 łyżeczki
 - Papryka słodka – 1 łyżeczka
 - Sól – 0,5 łyżeczki

- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**
- Do naczynia żaroodpornego włóż Spätzle, różyczki brokuła i mięso z rosołu.
 - Wymieszaj składniki zaprawy jajecznej i zalej zawartość naczynia.
 - Piecz w 170°C (termoobieg) przez 35-40 minut, aż masa się zetnie i zrumieni.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
Energia: ~364 kcal
Białko: ~25,61 g
Tłuszcz: ~14,85 g
Węglowodany: ~31,78 g



KOMPLETNE DANIE Z 3 PRODUKTÓW FROSTY

GOTOWY NAWET W MINUTĘ

SZYBKO I BEZ MARNOWANIA
Mrożony makaron można przygotować nawet w dwie minuty i łatwo go porcjować – to oszczędność czasu w kuchni, a przy tym brak resztek.

PUSZYSTE I SPRĘŻYSTE

1 KOTLET Z BIAŁYCH WARZYW Z DIPEM MANGO

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Sznicel roślinny FRoSTA – 10 szt.
- Olej rzepakowy w sprayu – 20 g
- Mieszanka komosy ryżowej z żurawiną FRoSTA Foodservice – 1,2 kg
- DIP MANGO:
 - Miąższ mango – 500 g
 - Sok z limonki – 30 ml
 - Imbir świeży – 10 g
 - Czosnek – 5 g
 - Oliwa z oliwek – 40 g
- Sól – 4 g
- Pieprz biały – 0,5 g
- Chili (opcjonalnie) – do smaku
- SAŁATKA:
 - Kapusta czerwona – 600 g
 - Por (zielona część) – 200 g
 - Olej sezamowy – 20 g
 - Sok z cytryny – 20 ml
 - Syrup klonowy – 15 g
 - Czarny sezam – 20 g
 - Sól – 3 g
 - Pieprz czarny – 0,5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Roślinnego sznicla lekko spryskaj olejem i przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Dip: Zblenduj mango z sokiem z limonki, oliwą, imbirem, czosnkiem i przyprawami.
- Salatka: Kapustę posól i ugnieć, dodaj pora, olej, sok z cytryny, syrop klonowy, sezam i przyprawy.
- Mieszankę komosy ryżowej z żurawiną przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Składanie dania: Na talerzu komosa, obok sznicel, sałatka i w miseczce dip mango.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~343 kcal Tłuszcz: ~15 g
Białko: ~13 g Węglowodany: ~42 g

2 SEROWY FILET RYBNY Z GROSZKOWYM PUREE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Filety zapiekane z serem Tiko – 10 szt. (po 100 g, razem 1 kg)
- Ziemniaki typ C – 1,5 kg
- Olej rzepakowy – 30 g
- Sól – 3 g
- Zioła prowansalskie – 3 g
- Papryka słodka mielona – 3 g
- GROSZKU I MIĘTY:
- Zielony groszek mrożony – 1 kg
- Listki świeżej mięty – 10 g
- Masło – 50 g
- Sól – 2 g
- Pieprz biały – 1 g
- DIP CYTRUSOWO-MUSZTARDOWY:
 - Jogurt naturalny 2% – 300 g
 - Musztarda Dijon – 25 g
 - Musztarda z całymi ziarnami gorczycy – 25 g
 - Sok z cytryny – 50 ml
 - Skórka z cytryny – 3 g
 - Miód – 10 g

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~507 kcal Tłuszcz: ~20,5 g
Białko: ~23,0 g Węglowodany: ~59,0 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Filet zapiekany z serem przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Ziemniaki pokrój w ćwiartki, wymieszaj z olejem, solą, ziołami prowansalskimi i papryką słodką. Piecz je w 200°C przez 20-25 minut, aż będą złociste i chrupiące.
- Puree: Gotuj groszek w osolonej wodzie przez 3-4 minuty. Odcedź, dodaj masło, mięte, sól i pieprz, zblenduj na gładko.
- Dip: Wymieszaj jogurt, obie musztardy, sok i skórkę z cytryny oraz miód.
- Składanie dania: Na talerzu ułóż porcję puree z groszku i posyp je świeżymi listkami mięty, obok ziemniaki, a na wierzchu filet rybny. Podawaj z dipem w oddzielnej miseczce lub polanym po rybie.

3

PLACUSZKI Z MAKIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Owoce w kisielu FRoSTA Foodservice – ok. 400 g
- Ricotta – 700 g
- Jajka (L) – 6 szt.
- Mąka migdałowa – 190 g
- Mąka pszenna typ 450-550 – 170 g
- Mak mielony niesłodzony – 80 g
- Proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
- Sól – szczypta
- Skórka z pomarańczy – 1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wymieszaj jajka z ricottą, wanilią i skórką pomarańczową.
- Dodaj obie mąki, mak, proszek do pieczenia i sól. Wymieszaj na gładką masę. Odstaw na 10 minut.
- Natłuść formy do pieczenia placek.
- Piecz w 170°C (termoobieg) przez 20-25 minut, aż będą ścięte i lekko zrumienione.
- Podawaj ciepłe lub zimne, polane owocami w kisielu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~414 kcal Tłuszcz: ~25,54 g
Białko: ~19,60 g Węglowodany: ~29,88 g

4

FILET RYBNY W LEKKIM SOSIE TAJSKIM CURRY I RYŻEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- RYBA:
 - Filet w panierce FRoSTA – 10 szt. (ok. 100 g / szt., razem 1 kg)
 - Olej rzepakowy w sprayu – 20 g
- WARZYWA:
 - Mieszanka chrupiących warzyw mrożonych FRoSTA – 1,2 kg (ok. 120 g / porcja)
- LEKKI SOS TAJSKI Z KOLENDRA:
 - Mleczko kokosowe (lekka wersja, ok. 60% kokosa) – 400 ml
 - Bulion warzywny – 200 ml
 - Czosnek – 10 g (2 ząbki, drobno posiekane)
- Imbir świeży – 20 g (starty)
- Pasta curry żółta – 30 g (łagodna; można zwiększyć do 50 g dla wersji ostrzejszej)
- Sos sojowy jasny – 30 ml
- Sok z limonki – 20 ml
- Cukier trzcinowy – 10 g
- Olej rzepakowy – 20 g
- Świeża kolendra – 20 g (posiekana + listki do dekoracji)
- DODATKI:
 - Ryż – 1,2 kg (ok. 120 g / porcja po ugotowaniu)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ryba: Ułóż filety w panierce na blasze wyłożonej pergaminem, lekko spryskaj olejem rzepakowym. Piecz w piecu konwekcyjno-parowym w temperaturze 180°C, tryb 30% para / 70% gorące powietrze, przez ok. 10-12 minut, aż panierka będzie złocista i chrupiąca.
- Warzywa: Warzywa mrożone przygotuj na parze lub w piecu konwekcyjno-parowym, tak aby zachowały kolor i chrupkość.
- Lekki sos tajski z kolendrą: W woku lub na głębokiej patelni rozgrzej olej. Dodaj czosnek i imbir, smaż ok. 30 sekund, aż wydobędą aromat. Dodaj pastę curry, wymieszaj i smaż kolejne 30 sekund. Wlej mleczko kokosowe i bulion warzywny, wymieszaj. Dodaj sos sojowy, sok z limonki i cukier trzcinowy. Gotuj na małym ogniu przez 3-4 minuty, aż smaki się połączą. Dodaj posiekaną kolendrę, wymieszaj i odstaw z ognia.
- Składanie dania: Wymieszaj gorące warzywa z sosem tajskim, tak aby były równomiernie pokryte. Na talerzu ułóż porcję ryżu, obok lub wokół ułóż warzywa w sosie tak, aby otaczały ryż. Na wierzchu ryżu połóż filet rybny. Udekoruj listkami świeżej kolendry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~468 kcal
Białko: ~15,2 g
Tłuszcz: ~16,6 g
Węglowodany: ~64,8 g

Agata podpowiada!

” **BEZPIECZEŃSTWO I POWTARZALNOŚĆ**
Produkty FRoSTA Foodservice są już doprawione i technologicznie gotowe – kucharz nie musi martwić się o smak czy konsystencję, bo każda partia wychodzi tak samo smacznie.

Z DODATKIEM
SŁODKIEJ ŻURAWINY

SZAFRANOWY RYŻ
Z WARZYWAMI

” **CHRUPIĄCA ROŚLINNA ALTERNATYWA**
Panierka daje to, co dzieci lubią najbardziej – chrupkość. A do tego w środku mamy roślinne składniki, które dostarczają błonnika i białka.

OFERTA FRoSTA FOODSERVICE NA KIDS MENU

1

BURACZANY NALEŚNIK Z KOTLETEM SZPINAKOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- Burger szpinakowy FRoSTA Foodservice – 10 szt.
- BURACZANE NALEŚNIKI (NA 10 SZT.):
 - Puree z pieczonych buraków – 250 g
 - Mleko krowie – 500 ml
 - Jajka (L) – 4 szt.
 - Mąka pszenna typ 500 i orkiszowa jasna – łącznie 250 g
 - Sól – 0,5 łyżeczki
 - Oil rzepakowy – 3 łyżki

MIĘTOWE SMAROWIDŁO:

- Serek kanapkowy naturalny – 400 g
- Świeża mięta (liście) – ok. 10 g
- Sok z cytryny – 1 łyżeczka
- Sól i pieprz – do smaku

WARZYWA:

- Papryka czerwona, żółta, zielona – po ½ szt. każdej
- Marchewka – 2 szt.
- Ogórek świeży – 1 duży

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~343 kcal
Białko: ~13 g
Tłuszcz: ~15 g
Węglowodany: ~42 g

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

BAZA:

- Arkusze nori – 10 szt. (ok. 30 g)
- Ryż do sushi – 700 g (waga przed gotowaniem)
- Sok z buraka – 100 ml
- Ocet ryżowy – 50 ml
- Cukier – 20 g
- Sól – szczypta
- Marchewka – 200 g
- Ogórek – 200 g
- Kapusta czerwona – 150 g
- Sałata masłowa – 100 g

RYBA:

- Paluszki rybne FRoSTA – 10 szt. (ok. 300 g, po 30 g każdy)

SOS JOGURTOWO-MAJONEZOWY Z KOLENDRA I LIMONKA:

- Jogurt naturalny gęsty – 200 g
- Majonez – 100 g
- Limonka – 100 g (ok. 2-3 szt., sok + skórka)
- Świeża kolendra – 20 g
- Sól i pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Naleśniki: Zmiksuj wszystkie składniki na gładkie ciasto. Odstaw na 10-15 minut. Smaż cienkie, elastyczne naleśniki.
- Smarowidło: Wymieszaj serek, miętę, sok z cytryny, sól i pieprz. Powinno być lekkie, orzeźwiające.
- Warzywa: Pokrój papryki w paski, marchew i ogórek w cienkie słupki.
- Burger: Przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Składanie wrapa: Na dolnej połowie naleśnika rozsmaruj smarowidło. Ułóż burgera, a na nim warzywa wachlarzowo. Złóż naleśnik z trzech stron w „trójkątną kieszeń”, aby wierzch pozostał częściowo odkryty. Możesz przebić patyczkiem lub lekko podpiec w 160°C przez 2-3 minuty.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Ryż: Ugotuj ryż do sushi, jeszcze ciepły wymieszaj z zaprawą (ocet ryżowy, cukier, sól), a następnie dodaj sok z buraka dla koloru.
- Warzywa: Marchewkę, ogórek i kapustę pokrój w julienne. Sałatę porwij na mniejsze liście.
- Ryba: Upiecz paluszki rybne zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Sos: Wymieszaj jogurt, majonez, sok i skórkę z limonki oraz posiekaną kolendrę. Dopraw do smaku.
- Składanie dania: Na arkuszu nori rozłóż cienką warstwę ryżu, dodaj sałatę, warzywa, odrobinę sosu i paluszek rybnego. Zawini w formę wrapa.

3

FISH-DOG Z PALUSZKAMI RYBNYMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- MSC Paluszki rybne XXL FRoSTA Foodservice – 10 szt.
- Butka do hot doga – 10 szt. (800 g)
- Sałata lodowa – 200 g
- Ogórek kiszony (plasterki) – 200 g
- MARYNOWANA RZODKIEWKA:
 - Rzodkiewka – 200 g
 - Ocet ryżowy – 200 ml

- Woda – 200 ml
- Cukier – 30 g
- Sól – 10 g

SOS JAJECZNO-CHRZANOWY:

- Jajka gotowane na twardo – 500 g (ok. 10 szt.)
- Jogurt grecki gęsty – 600 g
- Majonez – 100 g
- Musztarda Dijon – 50 g

- Sok z cytryny – 50 g
- Chrzan tarty – 50 g
- Koperek lub szczypiorek – 20 g
- Sól – 5 g
- Pieprz – szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Marynowana rzodkiewka: Wymieszaj ocet, wodę, cukier i sól. Dodaj cienko pokrojone rzodkiewki i odstaw na minimum 20 minut (najlepiej 2-3 h w lodówce).
- Paluszki rybne: Przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Sos: Połącz jogurt, majonez, musztardę, sok z cytryny i chrzan. Dodaj starte jajka i posiekany koperek, dopraw solą i pieprzem.
- Składanie bułki: Podgrzej bułki. W każdej umieść liść sałaty, polej sosem, dodaj ogórek i rzodkiewkę. Włóż gorący paluszek rybnego i podawaj od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~278 kcal
Białko: ~7,9 g
Tłuszcz: ~11,6 g
Węglowodany: ~35,8 g

4

CHRUPIĄCE NUGGETSY RYBNE W SOSIE GENERAŁA TSO

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI:

- MSC Fish Nuggets Original FRoSTA Foodservice – 1,2 kg
- Mieszaneczka ryżu z warzywami FRoSTA Foodservice – 1,5 kg

SOS GENERAŁA TSO:

- Oil rzepakowy – 40 g
- Czosnek – 20 g
- Imbir – 40 g
- Koncentrat pomidorowy – 80 g
- Sos sojowy – 100 ml
- Miód – 80 g
- Ocet ryżowy – 60 ml
- Woda – 300 ml
- Skrabia kukurydziana – 20 g
- Prażony sezam – 20 g
- Szczypior – 30 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Fish nuggetsy i mieszaneczkę ryżu z warzywami przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Sos: Podsmaż czosnek i imbir na oleju, dodaj koncentrat, sos sojowy, miód, ocet i wodę. Zagotuj, dodaj zawieszinę ze skrobi. Wymieszaj z sezamem i połową szczypioru.
- Składanie dania: Na talerzu ułóż ryż, obok nuggetsy polane sosem, posyp resztą szczypioru i sezamu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~558 kcal
Białko: ~20,23 g
Tłuszcz: ~18,73 g
Węglowodany: ~76,69 g

” MAŁE PORCJE,
DUŻA AKCEPTACJA
Podawanie warzyw czy ryby
w mniejszych formach –
paluszki, roladki, mini-porcje
– zmniejsza opór i zwiększa
szanse, że dziecko spróbuje.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

Energia: ~278 kcal
Białko: ~7,9 g
Tłuszcz: ~11,6 g
Węglowodany: ~35,8 g

Agata podpowiada!

” ZNAJOMA FORMA
= SPOKÓJ PRZY STOLE
„Nowy smak najlepiej
wprowadzić z czymś
znajomym, np. naleśniku,
a kotlet szpinakowy będzie
chętniej jedzony jeśli
w składzie znajdzie się
dodatek sera mozzarella.

Z PYSZNĄ
MOZZARELLĄ

WERSJA XXL
– aż 60 g!

MIESZANKA RYŻU
Z WARZYWAMI

Wspólnie z Agatą Gwiazdowską, stworzyliśmy katalog inspiracji kulinarnych, który sprawdza się nie tylko w gastronomii oświatowej, ale także w każdej gastronomii, gdzie liczy się smak, jakość i sprawność działania. Postaw na sprawdzone receptury i jakość, która naprawdę ułatwia codzienną pracę w profesjonalnej kuchni.



Agata Gwiazdowska – Ambasadorka FROSTA dla oświaty

Agata Gwiazdowska to szefowa kuchni i ekspertka w dziedzinie zdrowego żywienia dzieci. Już jako osiemnastolatka zdobyła rozgłos jako najmłodsza uczestniczka programu Hell's Kitchen. Doświadczenie kulinarne zdobywała m.in. w warszawskiej restauracji Belvedere, a także pełniąc funkcję szefowej kuchni Ambasady oraz rodziny królewskiej Kataru. Od ponad ośmiu lat prowadzi catering Pełny Brzuszek, dostarczając codziennie zdrowe posiłki do warszawskich szkół, przedszkoli i żłobków. Jest autorką programu kulinarnego dla dzieci GO-TU-JEMY w TVP ABC oraz twórczynią pierwszego w Polsce kulinarnego podcastu co przekazuJESZ., w którym rozmawia o emocjach i wartościach związanych z jedzeniem. Regularnie występuje w programach śniadaniowych, a jej przepisy ukazują się w magazynach takich jak Moje Gotowanie, Wysokie Obcasy, Gazeta Wyborcza i wielu innych. Aktywnie działa w mediach społecznościowych, gdzie dzieli się przepisami dla małych smakoszy oraz edukacyjnymi przemyśleniami z perspektywy mamy siedmioletniej Heleny.



FROSTA Foodservice – gotowe rozwiązania dla nowoczesnej kuchni szkolnej

FROSTA dostarcza produkty, które idealnie wpisują się w potrzeby stołówek i firm cateringowych obsługujących placówki edukacyjne. W ofercie znajdziesz mrożone ryby w chrupiącej panierce, kolorowe mieszanki warzywne, dania warzywne oraz dodatki skrobiowe – wszystko stworzone z myślą o najmłodszych smakoszach. To więcej niż produkty – to **realne wsparcie dla szkolnych kuchni**. Możliwe do przygotowania bezłuszczonego, łatwe do porcjowania, zawsze apetyczne na talerzu. FROSTA to rozwiązania, które kucharzki i intendentki cenią za wygodę, prostotę i zgodność z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia.

Proste i smaczne rozwiązania, którym ufają intendentki w całej Polsce.

