

Letni Foodbook
FRoSTA Foodservice

BOWLE STREET FOODOWE

Sprawdzone koncepty do food trucków, eventów i szybkiej
gastronomii opracowane przez Macieja Lesika

FRoSTA
FOOD
SERVICE



Bowle FROSTA Foodservice

Kolorowe dania gotowe do szybkiej wydawki

Bowle to jeden z najbardziej praktycznych formatów dla food trucków, eventów, cateringu i szybkiej gastronomii. Dobrze wyglądają, są sycące, łatwe do personalizacji i świetnie sprawdzają się jako dania lunchowe, sezonowe lub na wynos. W tym dziale nie chodzi o „ładną miskę do zdjęcia”, ale o realne propozycje, które można wdrożyć w codziennej sprzedaży: szybko, powtarzalnie i bez skomplikowanej pracy na zapleczu.

Podstawą są produkty FROSTA Foodservice: gotowe bazy ryżowe, produkty roślinne i rybne, które przejmują najbardziej czasochłonną część przygotowania dania. W praktyce oznacza to mniej gotowania od zera, mniej pilnowania kilku procesów jednocześnie i mniejsze ryzyko, że każda porcja będzie wyglądała inaczej. To szczególnie ważne w miejscach, gdzie brakuje przestrzeni, czasu i rąk do pracy — w food truckach, punktach sezonowych, cateringu czy podczas eventów. Produkty FROSTA pozwalają szybciej zbudować pełne danie, zachować powtarzalność, ograniczyć straty i utrzymać jakość nawet przy większej liczbie wydań.

Do produktów FROSTA Foodservice dokładamy świeże dodatki, sosy, chrupiące elementy i kolorowe wykończenie. Dzięki temu powstaje pełne danie, które dobrze wygląda w misce, dobrze znosi wydawkę i jest czytelne dla gościa od pierwszego spojrzenia.

DLACZEGO BOWLE DOBRZE DZIAŁAJĄ W GASTRONOMII?



Szybka wydawka

Ciepła baza jest gotowa w bemarze, dodatki czekają w GN-ach, sosy są w dyspenserach.



Powtarzalność porcji

Każdy składnik ma swoje miejsce, gramaturę i kolejność układania.



Mniej pracy od zera

Nie gotujemy ryżu od podstaw. Produkty FROSTA wystarczy podgrzać i wykorzystać jako bazę dania.



Atrakcyjny wygląd

Kolorowe dodatki, sosy, sezam, kielki i chrupiące elementy budują efekt „wow” przy podaniu.



Elastyczność sprzedaży

Bowle sprawdzą się w menu lunchowym, na eventach, w cateringu, food truckach i punktach sezonowych.

JAK USTAWIĆ STANOWISKO DO BOWLI?



1

Baza ciepła

Ryż, Nasi Goreng lub mieszanka ryżu z warzywami w bemarze.



2

Wkład główny

Ryba, roślinne klopsiki albo burger przygotowywane na bieżąco lub krótko trzymane po obróbce.



3

Dodatki zimne

Ogórek, rzodkiew, edamame, kukurydza, fasola, kimchi, imbir, kielki.



4

Sosy

Przygotowane wcześniej w dyspenserach lub butelkach, żeby utrzymać tempo i powtarzalną gramaturę.



5

Wykończenie

Sezam, szczypiorek, nachosy, kielki lub inne elementy dodawane na końcu, żeby zachować świeżość i wygląd porcji.

8⁵⁷Cena
składników
NETTOChicken
Garden
Bowl

SKŁADNIK FRoSTA:

F3080G
Nasi Goreng

SKŁAD:

Ryż z kurczakiem (Nasi Goreng) | edamame | ogórek z octem ryżowym | papryka | biała rzodkiew | kimchi | kielki pora | sezam czarny | sriracha mayo light

FRoSTA
FOOD
SERVICE

RADA OD MACIEJA

To bowl, który daje kuchni
najwięcej spokoju.

Nasi Goreng od FRoSTY Foodservice jest już gotowym daniem z ryżem, kurczakiem i warzywami, więc nie trzeba gotować ryżu od zera, pilnować ryżowaru ani martwić się, że warzywa się rozgotują, a baza zacznie się sklejać w trakcie serwisu.

Najlepiej podgrzewać produkt partiami i na bieżąco uzupełniać bema. Dzięki temu bowl wygląda świeżo, a ryż i warzywa trzymają dobrą strukturę. Nie ma też potrzeby dodawania wkładu mięsnego, ponieważ kurczak jest już w produkcie. Dodatkową porcję mięsa można potraktować tylko jako opcję dla lokalu, który chce stworzyć większą, bardziej syćącą wersję.

Przy dodatkach warto pilnować prostych rzeczy: ogórek powinien być tylko lekko zakwaszony octem ryżowym, a nie pływać w zalewie. Paprykę kroimy bez białych przrrostów, żeby nie dawała goryczy. Sriracha mayo lepiej zrobić łagodniejsze i ewentualnie doostrzyć pod klienta — łatwiej dodać ostrości niż uratować porcję, która od początku jest za mocna.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Nasi Goreng FRoSTA Foodservice podgrzać i przełożyć do bema. Pracować partiami i uzupełniać bazę w trakcie sprzedaży.

2

Przygotować dodatki: edamame, ogórek skropiony octem ryżowym oraz paprykę pokrojoną w słupki. Ogórek nie powinien pływać w zalewie.

3

Sriracha mayo — wymieszać majonez i srirachę (proporcja na porcję: 30 g majonezu i 5 g srirachy). Ostrość można regulować pod klienta.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

Nasi Goreng FRoSTA, edamame, ogórek, papryka, sriracha mayo light.



12⁵⁰

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FRoSTA:

F6664G

Panierowane porcje
z mintaja „ogonki”

SKŁADNIK FRoSTA:

F3081G

Mieszanka ryżu
z warzywami

SKŁAD:

Ogonki z mintaja | ryż z warzywami | edamame | kielki | mung | marchew | imbir | szczypiorek | sezam | sos salsa mexicana

Bowl inspirowany kuchnią azjatycką, ale w prostym, streetfoodowym wydaniu. Bazą jest mieszanka ryżu z warzywami oraz chrupiące panierowane porcje z mintaja od FRoSTA Foodservice tzw. „ogonki”.

Całość idzie w kierunku lekkiej pikantności i świeżości: edamame, marynowany imbir, marchew, kielki mung, sos salsa mexicana, szczypiorek i czarny sezam budują wyrazisty, ale nadal czytelny azjatycki charakter.

To dobra propozycja do food trucków, eventów, lunchowego menu i sezonowych punktów gastronomicznych. Bowl wygląda efektownie, łatwo się go składa, a dzięki gotowej bazie FRoSTA można szybko przygotować powtarzalne danie bez gotowania ryżu od zera.

RADA OD MACIEJA

To jest jeden z najmocniejszych bowlów pod imprezy masowe.

Ryż może być gotowy w bemarze, dodatki przygotowane w GN-ach, a ryba smażona na bieżąco. Samo składanie porcji jest szybkie i łatwe do opanowania nawet przy większym ruchu.

Mieszanka ryżu z warzywami FRoSTA to gotowa baza do podgrzania. Nie trzeba gotować ryżu od zera, a po podgrzaniu produkt dobrze trzyma strukturę w cieple — ryż pozostaje sypki, a warzywa nie rozpadają się od razu. Najlepiej pracować partiami: dogrzewać mniejsze ilości i uzupełniać bema w trakcie sprzedaży.

Przy dodatkach ważna jest organizacja. Marchew najlepiej kroić na mandolinie, imbir dobrze odsączyć, a szczypiorek siekać wcześniej, ale bez robienia zbyt dużego zapasu. Kielki mung są tutaj lepszym wyborem niż kielki pora — dają świeżość, objętość, dobrze pasują wizualnie i lepiej trzymają food cost.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Mieszanekę ryżu z warzywami FRoSTA podgrzać na płycie, patelni albo grillu, a następnie przełożyć do bemara. Najlepiej pracować partiami i uzupełniać bazę w trakcie sprzedaży.

2

Panierowane porcje z mintaja „ogonki” przygotować we fryturze. Czas smażenia dopasować do frytownicy, ilości wsadu i temperatury oleju. Ryba powinna być gorąca w środku, a panierka chrupiąca.

3

Przygotować dodatki: edamame, marchew krojoną na mandolinie, odsączony imbir, kielki mung i posiekany szczypiorek. Sos salsa mexicana podawać z dyspensera albo butelki.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

mieszanka ryżu z warzywami FRoSTA, panierowane porcje z mintaja, edamame, marchew, imbir, kielki mung, sos salsa mexicana, czarny sezam, szczypiorek.

FRoSTA
FOOD
SERVICE



14⁸¹

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FRoSTA:

F1492A

Roślinne klopsiki

SKŁADNIK FRoSTA:

F3081G

Mieszanka ryżu z warzywami

SKŁAD:

Roślinne klopsiki | mieszanka ryżu z warzywami | edamame | ogórek | imbir | kukurydza | rzodkiew | kielki pora | sezam | sos mango-jalapeño

Fresh Spring Bowl to kolorowy, lekki i nowoczesny bowl oparty na roślinnych klopsikach oraz mieszance ryżu z warzywami od FRoSTY.

Ma świeży, wiosenny charakter, dobrze wygląda w misce i od razu komunikuje różnorodność: ciepła baza, warzywne dodatki, delikatna ostrość i owocowy sos mango-jalapeño.

To propozycja dla lokali, które chcą pokazać danie roślinne w atrakcyjnej, streetfoodowej formie — nie jako kompromis, ale jako pełnoprawny, kolorowy lunch. Roślinne klopsiki dają treściwość, mieszanka ryżu z warzywami buduje sycącą bazę, a edamame, ogórek, kukurydza, imbir i kielki pora dodają świeżości oraz kontrastu.

Fresh Spring Bowl dobrze sprawdzi się w menu lunchowym, cateringu, food trucku i sezonowych punktach gastronomicznych. Jest szybki do złożenia, efektowny wizualnie i daje kuchni dużą elastyczność przy wydawce.

RADA OD MACIEJA

To bardzo wdzięczny bowl do pracy, ponieważ większość elementów można przygotować wcześniej.

Ryż z warzywami może być ciepłą bazą w bemarze, dodatki czekają w GN-ach, a na wydawce zostaje szybkie złożenie porcji i podanie sosu.

Roślinne klopsiki najlepiej smażyć na głębokim oleju i wydawać możliwie od razu. Frytura daje im najlepszą strukturę i pomaga odparować nadmiar wilgoci. Można je krótko potrzymać w bemarze, ale nie za długo, żeby nie straciły kształtu i nie zrobiły się zbyt miękkie.

Kielki pora warto zostawić jako wykończenie. Jest ich niewiele, więc nie obciążają kosztu porcji, a wizualnie robią dużą różnicę — dodają świeżości, wysokości i bardziej dopracowanego wyglądu miski.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Mieszankę ryżu z warzywami FRoSTA podgrzać, a po podgrzaniu przełożyć do bemara i traktować jako ciepłą bazę do składania bowlu.

2

Roślinne klopsiki FRoSTA przygotować we fryturze.

3

Edamame zalać wrzątkiem na około minutę i odcedzić. Ogórek oraz białą rzodkiew pokroić na mandolinie.

4

Imbir, kukurydzę, kielki pora i czarny sezam przygotować wcześniej w pojemnikach GN. Sos mango-jalapeño przełać do dyspensera i nakładać bezpośrednio przy składaniu porcji.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

mieszanka ryżu z warzywami, roślinne klopsiki, edamame, ogórek, kukurydza, marynowany imbir, biała rzodkiew, sos mango-jalapeño, kielki pora i czarny sezam.

FRoSTA
FOOD
SERVICE

RADA OD MACIEJA

To danie jest bardzo proste do złożenia, ale trzeba dobrze ustawić stanowisko i kolejność pracy.

Najpierw ciepła baza, potem burger, później zimne dodatki, sos i dopiero na końcu nachosy. Jeśli każdy element ma swoje miejsce, bowl można składać szybko i powtarzalnie nawet przy dużym ruchu.

Ryż z szafranem i warzywami FROSTA dobrze sprawdza się jako ciepła baza w bemarze. Nie trzeba gotować ryżu od zera, a po podgrzaniu produkt trzyma strukturę i nie robi się szybko papkowaty. Najlepiej pracować partiami i uzupełniać bema w trakcie sprzedaży.

Burger z grillowanych warzyw najlepiej przygotowywać z produktu zamrożonego we fryturze. Po usmażeniu można go pokroić w paski albo kawałki i ułożyć na bowlu. Jeśli burger ma chwilę poczekać, nie układamy kawałków ciasno jeden na drugim, żeby się nie zaparowały. Nachosy dodajemy zawsze na końcu — to one robią efekt crunch.



Tex-Mex Crunch Bowl to najbardziej syty i festiwalowy bowl z całego zestawu.

Jest kolorowy, konkretny i „na bogato” — dla gości, którzy szukają pełnego dania, a nie lekkiej przekąski.

Bazą jest ryż z szafranem i warzywami FROSTA, który nadaje misce ciepły, wyrazisty charakter. Do tego dochodzi burger z grillowanych warzyw FROSTA, fasola, kukurydza, papryka, biała rzodkiew, sos mexicana i nachosy. Całość idzie w kierunku tex-mex: dużo koloru, chrupkość, lekka pikantność i wyraźny streetfoodowy efekt.

To bowl, który dobrze sprawdzi się na eventach, w food truckach, sezonowych punktach gastronomicznych i wszędzie tam, gdzie liczy się sycąca porcja, szybka wydawka i atrakcyjny wygląd dania już przy podaniu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Ryż z szafranem i warzywami FROSTA podgrzać, następnie przełożyć do bema i pracować partiami w trakcie sprzedaży.

2

Burger z grillowanych warzyw FROSTA przygotować z produktu zamrożonego we fryturze. Po usmażeniu pokroić w paski albo kawałki.

3

Przyszykować dodatki: fasolę, kukurydzę, paprykę, białą rzodkiew, szczypiorek, sos mexicana i nachosy. Nachosy dodawać bezpośrednio przed wydaniem, żeby pozostały chrupiące.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

ryż z szafranem i warzywami FROSTA, burger z grillowanych warzyw, fasola, kukurydza, papryka, biała rzodkiew, sos mexicana, nachosy, szczypiorek, kielki pora.

SKŁADNIK FROSTA:

F1053G

Ryż z szafranem i warzywami

16⁴⁹

Cena składników NETTO

SKŁADNIK FROSTA:

F1584A

Burger z grillowanych warzyw

SKŁAD:

Burger z grillowanych warzyw | ryż z szafranem i warzywami | fasola | kukurydza | nachosy | kielki pora | szczypiorek | rzodkiew | papryka | sos mexicana

4 ZASADY IDEALNEGO EFEKTU W MISCE



Sypka baza, która dobrze znosi wydawkę

Mrożone mieszanki ryżowe są już przyprawione, a po podgrzaniu pozostają sypkie i nie skleją się. Dzięki temu bowl od razu wygląda jak dopracowane danie złożone z kilku wyraźnych elementów, a nie jak przypadkowa porcja ryżu z dodatkami.



Pracuj partiami

Gotowe bazy ryżowe FRoSTA dobrze trzymają strukturę w cieple, ale najlepiej podgrzewać rozsądne ilości i uzupełniać bema w trakcie sprzedaży.



Kontroluj mokre dodatki

Kimchi, marynowany imbir, ogórek czy sosy muszą być dobrze odsączone i dozowane z umiarem. Bowl ma być soczysty, ale nie może pływać.



Chrupiące elementy dodawaj na końcu

Nachosy, kietki, sezam czy szczypiorek najlepiej nakładać tuż przed wydaniem. Dzięki temu bowl wygląda świeżo i zachowuje strukturę.



SEKRET DOBREGO BOWLA? DOBRA BAZA.

Bowl ma wyglądać lekko, kolorowo i świeżo już w momencie wydania. Dlatego baza ma ogromne znaczenie. Mrożone mieszanki ryżowe FRoSTA Foodservice dają kuchni gotowy start: sypki ryż, warzywa i strukturę, która nie rozpada się po kilku minutach pracy w cieple. Nie trzeba gotować ryżu od zera, chłodzić go, doprawiać i ratować, gdy zaczyna się sklejać. Wystarczy podgrzać, dodać ulubione składniki i złożyć danie, które za każdym razem wygląda tak, jak powinno. **Mniej pracy, mniej strat i więcej swobody w tworzeniu bowlu na wiele sposobów.**



MACIEJ LESIK
AUTOR PRZEPISÓW

Maciej Lesik to praktyk gastronomii eventowej i twórca conceptów streetfoodowych. Od ponad 12 lat tworzy, wdraża i obsługuje formaty gastronomiczne przeznaczone do pracy w realnych warunkach sprzedaży: na eventach, w food truckach, strefach gastronomicznych i lokalach szybkiej obsługi.

Jest właścicielem marki gastronomicznej oraz rozwija projekt Królleski i Przyjaciele — butikową ofertę food experience dla marek, wydarzeń i projektów specjalnych.

We współpracy z FRoSTĄ odpowiadał za opracowanie praktycznych propozycji streetfoodowych opartych na produktach foodservice. Produkty zostały pokazane nie jako pojedynczy składnik z frytury czy

pieca, ale jako smaczne, proste i gotowe do wprowadzenia rozwiązania dla gastronomii streetfoodowej: food trucków, lokali fast casual, stref eventowych i sezonowych punktów gastronomicznych.

To concepty stworzone z myślą o realnej pracy w gastronomii — tam, gdzie liczy się dobry smak, szybka wydawka, powtarzalność i łatwa organizacja stanowiska. Propozycje były testowane w warunkach eventowych i dobrze sprawdziły się zarówno po stronie kuchni, jak i gości: personel doceniał prostotę przygotowania, a klienci — smak, wygląd i czytelny streetfoodowy format dań.



Produkty FRoSTA Foodservice użyte w przepisach:



F3080G
Nasi goreng



F6664G
MSC Panierowane porcje z mintaja „ogonki”



F3081G
Mieszanika ryzu z warzywami



F1492A
Roślinne klopsiki



F1584A
Burger z grillowanych warzyw



F1053G
Ryz z szafranem i warzywami

Szczegółowe wyliczenia kosztu surowcowego dla każdego przepisu:

Food cost liczony jest jako koszt netto jednej porcji. W kalkulacji uwzględniamy: produkty FRoSTA Foodservice oraz wszelkie pozostały produkty użyte w przepisie tj. edamame, nachosy, dodatki świeże, suche oraz sosy. Nie uwzględniono robocizny, opakowań, energii, kosztu oleju zużywanego czasie pracy, strat produkcyjnych ani marży lokalu. Przedstawione ceny mają charakter orientacyjny, dotyczą lipca 2026 r. mogą różnić się około +/- 10% w zależności od dystrybutora.

ASIAN FISH BOWL		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Mieszanika ryzu z warzywami FRoSTA Foodservice	200 g	2,95
Panierowane porcje z mintaja "ogonki" FRoSTA Foodservice	2 szt	6,45
Kiełki fasoli mung	50 g	0,37
Edamame	50 g	0,81
Marchew	50 g	0,57
Imbir marynowany różowy	25 g	0,37
Szcypiorek	15 g	0,55
Sezam	3 g	0,10
Sos sala mexicana	20 g	0,33
Food cost surowcowy (netto) razem		12,50

FRESH SPRING BOWL		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Mieszanika ryzu z warzywami FRoSTA Foodservice	200 g	2,95
Roślinne klipsiki FRoSTA Foodservice	3 szt	7,84
Kiełki pora	8 g	0,96
Edamame	50 g	0,81
Ogórek zielony	50 g	0,30
Imbir marynowany różowy	25 g	0,37
Kukurydza konserwowa	50 g	0,70
Biała rzodkiew	30 g	0,25
Sezam czarny	3 g	0,10
Sos mango-jalapëño	25 g	0,53
Food cost surowcowy (netto) razem		14,81

TEX-MEX CRUNCH BOWL		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Ryz z szafranem i warzywami FRoSTA Foodservice	200 g	3,57
Burger z grillowanych warzyw FRoSTA Foodservice	1 szt.	5,87
Kiełki pora	10 g	1,20
Czerwona fasola	50 g	0,87
Szcypiorek	20 g	0,73
Sos mexicana	35 g	0,58
Biała rzodkiew	50 g	0,41
Kukurydza	30 g	0,42
Nachosy	80 g	2,04
Papryka czerwona	50 g	0,80
Food cost surowcowy (netto) razem		16,49

NAZWA PRZEPISU		SKŁAD PRODUKTU
CHICKEN GARDEN BOWL	Nasi goreng	Ryz gotowany 33 % (woda, ryz, sól), marynowana, gotowana pierś z kurczaka 17 % (pierś z kurczaka, sól, olej sojowy, dekstroza), groszek, marchew, por, kiełki fasoli mung, kapusta włoska, cebula, pędy bambusa, olej rzepakowy, sos sojowy (woda, NASIONA SOI, PSZENICA, sól), sól, curry w proszku (kurkuma, kmin rzymski, kolendra, NASIONA GORCZYCY, pieprz kajenski, koper włoski, nasiona kozieradki), cukier, płatki kokosowe, czosnek.
ASIAN FISH BOWL	Panierowane porcje z mintaja "Ogonki"	Filety z MINTAJA 72 %, mąka PSZENNA, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże, przyprawy (kurkuma, papryka).
	Mieszanika ryzu z warzywami	Mieszanika gotowanego ryzu białego i dzikiego 66 % (woda, ryz biały, ryz dziki, sól), marchew 9 %, słodka kukurydza 9 %, brokuły 8 %, margaryna (tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas: kwas cytrynowy), woda, pietruszka, sól, cukier, sok cytrynowy z koncentratu, warzywa w proszku (cebula, pasternak), maltodekstryna, przyprawy (lubczyk, kurkuma, pieprz, goździki, liść laurowy), olej rzepakowy, sproszkowane borowiki.
FRESH SPRING BOWL	Roślinne klopsiki	Woda, cebula 17 %, teksturowane białko pszenne (BIAŁKO PSZENNE, MAKA PSZENNA, włókno grochu) 13 %, oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy), pieczarki 11 %, teksturowane białko słonecznika 6 %, częściowo odtłuszczone sproszkowane nasiona konopi, MAKA PSZENNA, ziola (szczypiorek, pietruszka), przecier pomidorowy, sól, buraki, przyprawy (NASIONA GORCZYCY, papryka, czarny pieprz, pieprz kajenski, kurkuma), bulion (marchew, cebula, por, sól, woda, oliwa z oliwek extra virgin), substancja zagęszczająca metyloceluloza, skrobia ryżowa, ocet spinytusowy, czosnek, SELER, drożdże, cukier.
	Mieszanika ryzu z warzywami	Mieszanika gotowanego ryzu białego i dzikiego 66 % (woda, ryz biały, ryz dziki, sól), marchew 9 %, słodka kukurydza 9 %, brokuły 8 %, margaryna (tłuszcze roślinne (palmowy, kokosowy), woda, emulgator: mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, kwas: kwas cytrynowy), woda, pietruszka, sól, cukier, sok cytrynowy z koncentratu, warzywa w proszku (cebula, pasternak), maltodekstryna, przyprawy (lubczyk, kurkuma, pieprz, goździki, liść laurowy), olej rzepakowy, sproszkowane borowiki.
TEX-MEX CRUNCH BOWL	Burger z grillowanych warzyw	Cukinia 27 %, smażona czerwona papryka (czerwona papryka, olej słonecznikowy), bakłażan 14 %, SER 9 % (CHEDDAR, MOZZARELLA), olej roślinny (słonecznikowy, rzepakowy), mąka z PSZENICY durum, suszone pomidory (pomidory, woda, sól), przecier pomidorowy, ziola (bazylija, pietruszka), oliwa z oliwek, woda, cukier, czosnek, substancja zagęszczająca metyloceluloza, sól wędzona (sól, dym wędzarniczy), sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy (czarny pieprz, lubczyk, kurkuma, goździki, liść laurowy), warzywa w proszku (cebula, pasternak, marchew), maltodekstryna, sproszkowane borowiki.
	Ryz z szafranem i warzywami	Ryz gotowany 50 % (woda, ryz, sól, przyprawy (kurkuma, szafran), zawiera olej słonecznikowy i/lub olej rzepakowy), cebula, pomidory, papryka czerwona, fasola Romano, groszek, MASŁO, zawiera olej słonecznikowy i/lub rzepakowy, sól, przecier pomidorowy, oliwa z oliwek, ziola (bazylija, tymianek, pietruszka), cukier, czosnek, LAKTOZA, przyprawy (lubczyk, macis (kwiat muskatołowy), goździki, jagody jałowca), por w proszku.

PRODUKT FRoSTA				WARTOŚCI ODŻYWCZE na 100 g						
KOD	EAN	NAZWA	ENERGIA (KJ)	ENERGIA (KCAL)	TŁUSZCZ (G)	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONY	WĘGLOWODANY (G)	W TYM CUKRY	W TYM BIAŁKO (G)	SÓL (G)
F3080G	EAN 4024776308005	Nasi goreng	448	107	3,0	0,7	12,2	2,3	6,9	1,41
F6664G	EAN 4024776007694	Panierowane porcje z mintaja "Ogonki"	548	129	0,8	0,2	15,6	0,7	14,5	1,02
F1492A	EAN 4024776000916	Roślinne klopsiki	963	231	13,3	1,5	8,1	4,1	17,6	1,89
F3081G	EAN 4024776001333	Mieszanika ryzu z warzywami	495	118	2,9	1,8	20,1	1,0	2,3	1,17
F1584A	EAN 4024776008479	Burger z grillowanych warzyw	780	188	13,8	3,2	9,8	4,9	4,7	1,52
F1053G	EAN 4024776003719	Ryz z szafranem i warzywami	460	110	4,0	1,6	15,7	2,4	2,1	1,32

PRODUKT FRoSTA			SPOSOBY PRZYGOTOWANIA				DANE LOGISTYCZNE			
KOD	EAN	NAZWA	PIEC KONWEKCYJNO-PAROWY	PIEC KONWEKCYJNO-MIKROFALOWY	FRYTOWNICA	PATELNIJA	LICZBA PRODUKTÓW W KARTONIE	WAGA 1 SZT. (G)	WAGA 1 KARTONU (KG)	KARTONY NA WARSTWIE PALECIE
F3080G	EAN 4024776308005	Nasi goreng	9 min	3 min	-	10-12 min	6	1500	9	8 72
F6664G	EAN 4024776007694	Panierowane porcje z mintaja "Ogonki"	-	-	5-6 min	-	67	90	6,03	10 100
F1492A	EAN 4024776000916	Roślinne klopsiki	8-10 min	-	-	8-10 min	47	63	3	12 156
F3081G	EAN 4024776001333	Mieszanika ryzu z warzywami	10 min	2 min 20 s	-	-	6	1500	9	8 72
F1584A	EAN 4024776008479	Burger z grillowanych warzyw	12 min	2 min 5 s	2-3 min	6-8 min	25	120	3	19 228
F1053G	EAN 4024776003719	Ryz z szafranem i warzywami	10 min	2 min 20 s	-	-	10	1000	10	9 63



MASZ PYTANIA?

SKONTAKTUJ SIĘ NAMI, ABY OTRZYMAĆ
PEŁNĄ OFERTĘ PRODUKTÓW I ROZWIĄZAŃ
DLA TWOJEGO BIZNESU.

Smaczne i proste
ROZWIĄZANIA
dla gastronomii

Dlaczego nowoczesna gastronomia wybiera FRoSTA Foodservice?



Sprawniejsza praca
na kuchni



Stabilny koszt porcji
w każdym wydaniu



Mniej błędów na
wydawce



Mniej strat i łatwiejsze
planowanie



Powtarzalna jakość
i wygląd każdej porcji

@ foodservice@frosta.pl

 www.frostafoodservice.pl

 [FRoSTAFoodservicePL](https://www.linkedin.com/company/FRoSTAFoodservicePL)

 [frosta-foodservice-polska](https://www.facebook.com/frosta-foodservice-polska)