



Letni Foodbook
FRoSTA Foodservice

FISH & CHIPS

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

Fish & Chips FROSTA Foodservice

Ryba z frytkami w czterech kierunkach sprzedażowych

Fish & Chips to prosty format: ryba, frytki, sos i dodatki. W polskiej gastronomii warto go jednak dobrze opowiedzieć, bo sama nazwa nie zawsze wystarczy, żeby klient od razu zrozumiał atrakcyjność dania. Dlatego w tej części pokazujemy cztery różne zestawy inspirowane kierunkami: Polska, Azja, Anglia i Grecja. Każdy z nich bazuje na podobnym schemacie wydawki, ale ma inny charakter smakowy i inną komunikację sprzedażową.

W tej części wykorzystaliśmy cztery produkty rybne z oferty FROSTA Foodservice, które dobrze sprawdzają się w warunkach szybkiej i masowej wydawki — tam, gdzie liczy się czas, miejsce, powtarzalność i sprawna praca zespołu. To szczególnie ważne w typowych punktach sezonowych, food truckach, smażalniach, strefach gastronomicznych, lokalach nad morzem lub przy jeziorach, gdzie w godzinach szczytu trzeba wydać dziesiątki albo setki porcji w krótkim czasie.

Steki rybne z ziołami to produkt o dobrze znanym, domowym charakterze, z delikatnym akcentem ziołowym. Panierowany filet rybny w cieście à la tempura dobrze sprawdza się w bardziej nowoczesnych, azjatyckich kompozycjach — szczególnie tam, gdzie liczy się chrupkość i mniejsze porcje łatwe do ułożenia w zestawie. Paluszki rybne XXL to klasyka w większym, dłuższym formacie, która daje dobrze rozpoznawalny produkt, ale w bardziej konkretnym, foodservice'owym wydaniu. Filet z mintaja Excellent to duży, obiadowy kawałek ryby z dobrym balansem między chrupiącą panierką a soczystym wnętrzem.

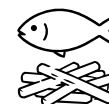
Dzięki temu operator może pracować na prostym, powtarzalnym układzie: produkt rybny FROSTA, frytki, sos, dodatki i cytryna, a jednocześnie zaoferować gościom cztery różne doświadczenia smakowe. To format, który można wykorzystać w food trucku, punkcie sezonowym, smażalni, lokalu fast casual, strefie gastronomicznej albo w wakuacyjnej gastronomii nad wodą.

DLACZEGO FISH & CHIPS DOBRZE DZIAŁA W GASTRONOMII?



Prosty format

Ryba, frytki, sos i dodatki — łatwe do zrozumienia dla gościa i zespołu.



Powtarzalna baza

Produkty rybne FROSTA i frytki tworzą stały fundament każdej wersji.



Różne kierunki smakowe

Polska, Azja, Anglia i Grecja dają realny wybór bez komplikowania magazynu.



Szybka wydawka

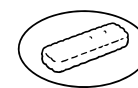
Ryba i frytki pracują w prostym rytmie, a dodatki można przygotować wcześniej.



Mniej strat i prostszy magazyn

Podobna baza w kilku daniach ułatwia rotację, kontrolę kosztów i organizację pracy.

JAK USTAWIĆ STANOWISKO DO FISH & CHIPS?



1

Ryba FROSTA

Przygotowywana na bieżąco, tak aby była gorąca, złota i chrupiąca.



2

Frytki lub chipsy ziemniaczane

Smażone partiami pod sprzedaż, bez długiego trzymania w cieple.



3

Sosy

Przygotowane wcześniej w sosjerkach, dyspenserach lub pojemnikach GN.



4

Dodatki mokre

Mizeria, kimchi, tzatziki, marynowana cebula — zawsze kontrolowane ilościowo i dobrze odsączone.



5

Wykończenie

Cytryna, zioła, kietki, oliwki lub inne elementy dodawane na końcu, żeby danie wyglądało świeżo.



SKŁADNIK FRoSTA:

F6763K
MSC Steki rybne
z ziołami

15³⁰

Cena
składników
NETTO

SKŁAD:

Steki rybne z ziołami | frytki | mizeria | koper FRoSTA | dip tatarski | cytryna

Sielski Fish & Chips to znany smak polskiego obiadu podany w szybkim, streetfoodowym formacie.

To nie jest klasyczne brytyjskie fish & chips jeden do jednego, tylko jego bardziej lokalna, swojska interpretacja — z chrupiącą rybą z ziołami, frytkami, mizerią, koperkiem i sosem tatarskim.

To propozycja, która dobrze pasuje nie tylko do food trucków i eventów, ale też do sezonowych lokali nad morzem, punktów gastronomicznych przy jeziorach, smażalni, barów plażowych i wakacyjnych ogródków. Jest szybka w wydaniu, czytelna dla gościa i bardziej obiadowa niż klasyczna przekąska.

W tym zestawie działa proste, lokalne skojarzenie: ryba, frytki, mizeria, koper i sos tatarski. Dzięki temu danie jest znajome, ale podane w atrakcyjnej formule fish & chips. To dobry sposób, żeby wprowadzić do menu rybę w wersji sezonowej, prostej operacyjnie i łatwej do sprzedaży.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Steki rybne z ziołami FRoSTA Foodservice przygotować z produktu zamrożonego — we fryturze albo w piecu, zgodnie z możliwościami lokalu.

2

Frytki usmażyć osobno, najlepiej partiami pod bieżącą sprzedaż.

3

Mizerię przygotować wcześniej: ogórek cienko pokroić lub zetrzeć, odcisnąć, połączyć z majonezem, cebulą i koperkiem FRoSTA Foodservice.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

frytki, steki rybne z ziołami FRoSTA Foodservice, mizeria, dip tatarski, cząstka cytryny

FRoSTA
FOOD
SERVICE

RADA OD MACIEJA

W tym zestawie najważniejsze jest pierwsze wrażenie: ryba musi być gorąca, a panierka wyraźnie chrupiąca.

To ona buduje odbiór całego dania. Jeśli produkt zbyt długo czeka po obróbce, traci efekt i zestaw od razu wygląda mniej apetycznie.

Drugim kluczowym elementem jest mizeria. W klasycznej wersji często puszcza dużo wody, ale tutaj nie możemy sobie na to pozwolić — szczególnie przy sprzedaży w opakowaniu albo szybkiej wydawce. Ogórek warto dobrze odsączyć, a sos przygotować gęściej, żeby mizeria była świeża i kremowa, ale nie rozmięczała frytek ani panierki.

To danie dobrze działa w sprzedaży, bo jest proste i znajome, ale trzeba dopilnować detali. Chrupkość, temperatura i odpowiednia konsystencja dodatków decydują o tym, czy zestaw będzie wyglądał jak pełne danie obiadowe, czy tylko jak „ryba z frytkami”.



RADA OD MACIEJA

To danie ma mocny charakter i bardzo dobrze wygląda na talerzu, ale wymaga kontroli przy składaniu.

Kimchi, Sticky Korean Barbeque i peanuty mayo są intensywne, dlatego gramatura dodatków musi być dobrze ustawiona. Jeśli będzie ich za dużo, szybko przykryją rybę i frytki, a zestaw zrobi się ciężki i mniej czytelny.

W tej wersji chodzi o balans: ryba i frytki nadal mają być bazą dania, a dodatki powinny tylko nadać mu azjatycki kierunek. Sos barbeque ma dać słodko-pikantny akcent, peanuty mayo kremowość i orzechowe wykończenie, a kimchi kwasowość oraz fermentowaną świeżość. Wszystko razem powinno być wyraziste, ale nie przeładowane.

Warto też dopilnować odsączenia kimchi, szczególnie przy sprzedaży w opakowaniu. Nadmiar płynu może szybko zepsuć strukturę frytek i panierki. Kiełki pora są tutaj ważnym wykończeniem — dają świeżość, zielony akcent i dobrze domykają azjatycki charakter dania. Przy zdjęciu katalogowym warto je uwzględnić, bo wizualnie robią dużą różnicę.



Sticky Korean Fish & Chips bierze prosty, dobrze znany format ryby z frytkami i przenosi go w klimat azjatyckiego comfort foodu.

To najbardziej nietypowa pozycja w tym dziale — odważniejsza, bardziej aromatyczna i mocniejsza w smaku niż klasyczne zestawy fish & chips.

Chrupiący panierowany filet FROSTA i frytki pozostają bazą dania, ale całość dostaje zupełnie nowy charakter dzięki kimchi, słodko-pikantnemu sosowi Sticky Korean Barbeque, kremowemu peanuty mayo i lekkiemu akcentowi sosu sojowego. Zestaw od razu zwraca uwagę: jest kolorowy, wyrazisty i bardzo apetyczny wizualnie.

W tej wersji ważny jest balans. Dodatki mają wprowadzać azjatycki kierunek, fermentowaną świeżość, słodycz, pikantność i orzechowe wykończenie, ale nie powinny przykrywać głównego produktu. Ryba i frytki nadal muszą pozostać czytelną bazą dania, dzięki czemu gość dostaje coś nowoczesnego, ale nadal prostego i zrozumiałego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Panierowany filet rybny FROSTA przygotować z produktu zamrożonego we fryturze.

2

Frytki usmażyć osobno, najlepiej partiami pod bieżącą sprzedaż.

3

Kimchi odsączyć z nadmiaru płynu. Sos Sticky Korean Barbeque i sos sojowy przygotować wcześniej w dyspenserach albo sosjerkach.

4

Peanuty mayo przygotować z majonezu, masła orzechowego i octu ryżowego. Sos powinien być kremowy, lekko kwaśny i orzechowy, ale nie za ciężki.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

frytki, panierowane filety, kimchi, sos Sticky Korean Barbeque, peanuty mayo, odrobina sosu sojowego, kiełki pora i opcjonalnie cytryna.

15⁵⁷

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FROSTA:

F6874GA
MSC Panierowany filet
rybny, ok. 75 g

SKŁAD:

MSC Panierowany filet rybny, ok. 75 g | frytki | kimchi | Sticky Korean Barbeque | peanuty mayo | sos sojowy | kiełki pora | cytryna





Pub Style Fish & Chip

SKŁADNIK FROSTA:

F6878A
MSC Paluszki
rybne XXL

12⁴⁹

Cena
składników
NETTO

SKŁAD:

MSC Paluszki rybne XXL | chipsy ziemniaczane | marynowana czerwona cebula | klasyczny sos wyspiarski | Worcestershire mayo | cytryna

Pub Style Fish & Chips to najbardziej klasyczna i najbardziej „wyspiarska” propozycja w tym dziale.

Bierze dobrze znany format fish & chips i prowadzi go w prostym, autentycznym kierunku: chrupiąca ryba, grubsze chipsy ziemniaczane, kwaśny akcent marynowanej cebuli, cytryna i wyraziste sosy.

Bazą zestawu są paluszki rybne XXL FROSTA — większe, bardziej konkretne i dobrze dopasowane do formatu pełnego dania. W połączeniu z chipsami ziemniaczanymi tworzą zestaw, który jest prosty, sycący i bardzo czytelny dla gościa. Nie chodzi tu o nadmiar dodatków ani dekoracyjność, tylko o klasyczny balans: chrupkość, sól, kwasowość i kremowy sos.

To propozycja dla miejsc, które chcą pokazać fish & chips w najbardziej rozpoznawalnym wydaniu. Dobrze sprawdzi się w pubach, food truckach, sezonowych punktach gastronomicznych, lokalach nad wodą i wszędzie tam, gdzie gość szuka prostego, gorącego zestawu z rybą w angielskim stylu.

RADA OD MACIEJA

W tej wersji najważniejsza jest prostota, dlatego każdy element musi być dobrze przygotowany.

Paluszki rybne powinny być gorące i chrupiące, a chipsy ziemniaczane konkretne, dobrze dosmażone i podane od razu po przygotowaniu. Przy tak prostym zestawie nie ma gdzie ukryć błędów — temperatura i struktura robią największą różnicę.

Marynowaną cebulę warto dobrze odsączyć przed wydaniem. Ma dawać kwaśne przełamanie i wyspiarski charakter, ale nie może zalewać talerza ani rozmiękczać chipsów. Sosy mogą być tutaj bardziej wyraziste niż w klasycznych zestawach obiadowych — lekko kwaśne, kremowe i dobrze doprawione.

Nie warto przeładowywać tej pozycji dodatkami. Jej siła jest w prostym, klasycznym kierunku: ryba, chipsy, cebula, sos i cytryna. To ma być najbardziej oczywista wersja fish & chips w dziale — taka, którą gość od razu rozumie.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Paluszki rybne XXL przygotować we fryturze bez wcześniejszego rozmrażania. Nie należy przeładowywać kosza, żeby utrzymać odpowiednią temperaturę oleju i uzyskać chrupiącą strukturę.

2

Chipsy ziemniaczane przygotować zgodnie z zaleceniami producenta.

3

Sos wyspiarski i Worcestershire mayo przygotować wcześniej i podawać w sosjerkach albo w wydzielonym miejscu na talerzu lub w opakowaniu.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

chipsy ziemniaczane, paluszki rybne XXL FROSTA, marynowana czerwona cebula, sos wyspiarski, Worcestershire mayo i cząstka cytryny.

FROSTA
FOOD
SERVICE

RADA OD MACIEJA

W tej wersji najważniejsze jest połączenie chrupkości i świeżości.

Filet powinien być mocno dosmażony, złoty i wyraźnie chrupiący, bo to on buduje pierwsze wrażenie. Tzatziki i sałatka mają dodać lekkości, ale nie mogą zdominować ryby ani rozmoczyć frytek.

Przy pracy eventowej warto przygotować tzatziki na bazie majonezu, a nie jogurtu czy śmietany. To bardziej stabilne rozwiązanie w wydawce: sos lepiej trzyma strukturę, nie puszcza tak łatwo wody i daje większą powtarzalność porcji. Ogórek, koperek od FROSTY, czosnek i cytryna nadal budują świeży, tzatzikowy charakter, ale sos jest bezpieczniejszy operacyjnie.

Sałatkę grecką najlepiej potraktować jako gotowy komponent przygotowany przed serwisem. Dzięki temu przy wydawce nie trzeba składać jej od zera, a zestaw pozostaje szybki do wydania. Ważne, żeby oliwki, feta i dressing były w kontrolowanej ilości — mają podbić śródziemnomorski kierunek, ale nie przeciążyć całego dania.



Beach Style Fish & Chips to śródziemnomorska interpretacja klasycznego zestawu ryby z frytkami — lżejsza, świeższa i bardziej kolorowa.

Bazą jest filet z mintaja Excellent FROSTA w chrupiącej, złotej panierce, podany z frytkami, tzatziki, sałatką grecką i cytryną.

To propozycja dla miejsc, które chcą pokazać fish & chips w bardziej wakacyjnym, restauracyjnym wydaniu. Nadal mamy prosty i dobrze znany format: ryba, frytki, sos i świeży dodatek, ale całość idzie w kierunku śródziemnomorskiej lekkości. Tzatziki z ogórkiem, czosnkiem, koperkiem FROSTA i cytryną dobrze łączy się z rybą, a sałatka z fetą, oliwkami, bazylią FROSTA i dressingiem musztardowo-miodowym dodaje koloru oraz świeżego przełamania.

To zestaw, który dobrze sprawdzi się w sezonowych lokalach nad morzem, punktach gastronomicznych przy jeziorach, beach barach, ogródkach letnich i restauracjach szukających rybnej pozycji w lżejszym, bardziej wakacyjnym stylu.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Filet z mintaja Excellent FROSTA przygotować z produktu zamrożonego we fryturze. Panierka powinna być złota i wyraźnie chrupiąca.

2

Frytki przygotować osobno, najlepiej partiami pod bieżącą sprzedaż.

3

Tzatziki przygotować wcześniej na bazie majonezu, ogórka, koperku FROSTA, czosnku i cytryny.

4

Sałatkę grecką przygotować jako gotowy komponent: mix sałat, feta, oliwki, dressing musztardowo-miodowy i bazylia FROSTA.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

frytki, filet FROSTA Excellent, dip tzatziki, sałatka grecka, marynowana czerwona cebula, cząstka cytryny.



15.64

Cena
składników
NETTO

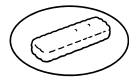
SKŁADNIK FROSTA:

F68680
Filet z mintaja
„EXCELLENT”

SKŁAD:

Filet z mintaja Excellent | frytki | tzatziki | sałatka grecka | marynowana czerwona cebula | bazylia FROSTA | cytryna

5 ZASAD IDEALNYCH FISH & CHIPS



Ryba musi być chrupiąca

Fish & chips nie wybaczają miękkiej panierki. Produkt powinien być gorący w środku, złoty i wyraźnie chrupiący na zewnątrz. Smaż go bez rozmrażania



Frytki smaż partiami

Nie warto trzymać ich długo w cieple. Tracą strukturę, robią się gumowe i obniżają odbiór całego zestawu.



Sosy nie mogą być za rzadkie

Danie ma być soczyste, ale nie może pływać. Zbyt mokry sos szybko niszczy panierkę, frytki i wygląd porcji.



Odsączaj dodatki

Kimchi, marynowana cebula, ogórek czy inne składniki z zalewy powinny trafić na talerz jako dodatek smakowy, a nie jako płyn.



Komunikuj konkretnie

W Polsce warto dopowiedzieć, czym jest dana wersja. Sama nazwa fish & chips może być zbyt ogólna.

PRODUKTY RYBNE, KTÓRE ROBIA RÓŻNICĘ NA WYDAWCĘ



Nie panierujesz

Gotowy produkt bez dodatkowej pracy.



Nie filetujesz

Standard PBO – porcje praktycznie bez ości.



Bierzesz tyle, ile potrzebujesz

Mrożony produkt pomaga ograniczyć straty.



Kontrolujesz gramaturę

Łatwiejszy food cost i planowanie sprzedaży.



Serwujesz filet MSC

Powtarzalna jakość, którą docenią klienci.



MACIEJ LESIK
AUTOR PRZEPISÓW

Maciej Lesik to praktyk gastronomii eventowej i twórca konceptów 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 koncepty 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.

Fish & Chips FRoSTA Foodservice to prosty format, który można pokazać na kilka różnych sposobów. Operator pracuje na powtarzalnej bazie: rybie, frytkach, sosach i dodatkach, a gość dostaje cztery wyraźne kierunki smakowe. To dobry sposób, żeby wprowadzić produkty rybne FRoSTA do menu w formie gotowych, atrakcyjnych zestawów — szybkich w wydawce, łatwych do komunikacji i dobrze dopasowanych do gastronomii sezonowej, eventowej oraz streetfoodowej.



Produkty FRoSTA Foodservice

użyte w przepisach:

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. frytki, 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.

PUB STYLE FISH & CHIPS		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
MSC PaluszkI rybne XXL FRoSTA Foodservice	3 szt.	6,28
Chipsy ziemniaczane	200 g	2,22
Marynowana cebula czerwona	50 g	2,81
Ocet skrobiowy do skropienia	15 g	0,20
Worcestershire mayo: majonez	10 g	0,14
Worcestershire mayo: Worcestershire	2 g	0,06
Klasyczny sos wypIarski	30 g	0,40
Cytryna (opcjonalnie)	¼ szt.	0,38
Food cost surowcowy (netto) razem		12,49

SIELSKI FISH & CHIPS		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
MSC Steki rybne z ziołami FRoSTA Foodservice	2 szt.	10,30
Frytki stekowe	200 g	1,96
Mizeria: ogórek zielony	60 g	0,36
Mizeria: majonez	30 g	0,41
Mizeria: cebula	15 g	0,04
Koper FRoSTA Foodservice	3 g	0,11
Dip tatarski: majonez	60 g	0,82
Dip tatarski: ogórek konserwowy	50 g	0,53
Dip tatarski: Koper FRoSTA Foodservice	3 g	0,11
Dip tatarski: czosnek	5 g	0,18
Dip tatarski: sok z cytryny	5 g	0,07
Dip tatarski: cebula czerwona	10 g	0,03
Cytryna (opcjonalnie)	¼ szt.	0,38
Food cost surowcowy (netto) razem		15,30

STICKI KOREAN FISH & CHIPS		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
MSC Panierowany filet rybny, ok. 75 g FRoSTA Foodservice	3 szt.	7,76
Frytki belgijskie	250 g	2,46
Kimchi łagodne	50 g	1,87
Sticky Korean Barbeque	50 g	2,00
Peanut mayo: majonez	15 g	0,20
Peanut mayo: masło orzechowe	15 g	0,22
Peanut mayo: ocet ryżowy	3 g	0,03
Sos sojowy	5 g	0,05
Kiełki pora	5 g	0,60
Cytryna (opcjonalnie)	¼ szt.	0,38
Food cost surowcowy (netto) razem		15,57

BEACH STYLE FISH & CHIPS		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Filet z mintaja Excellent FRoSTA Foodservice	1 szt.	5,51
Frytki belgijskie	200 g	1,96
Tzatziki: ogórek zielony	60 g	0,36
Tzatziki: majonez	60 g	0,82
Tzatziki: Koper FRoSTA Foodservice	3 g	0,11
Tzatziki: czosnek	5 g	0,18
Tzatziki: sok z cytryny	5 g	0,07
Salatka grecka: mix sałat z rukolą	50 g	1,14
Salatka grecka: feta	50 g	1,26
Salatka grecka: dressing musztardowo-miodowy	10 g	0,14
Salatka grecka: oliwki	30 g	0,83
BazyliA FRoSTA Foodservice	3 g	0,07
Cebula czerwona marynowana	50 g	2,81
Cytryna (opcjonalnie)	¼ szt.	0,38
Food cost surowcowy (netto) razem		15,64



F6763K
MSC Steki rybne z ziołami



F68680
Filet z mintaja Excellent



F6874GA
MSC Panierowany filet rybny ok. 75



F6878A
PaluszkI rybne XXL

NAZWA PRZEPISU		SKŁAD PRODUKTU
SIELSKI FISH & CHIPS	MSC Steki rybne z ziołami	Filety z RYB białych 71 %, panierka sypka 11 % (mąka PSZENNA, sól, papryka mielona, drożdże), olej rzepakowy, mąka PSZENNA, woda, skrobia ziemniaczana, mąka ryżowa, sól, zioła (oregano, tymianek).
STICKI KOREAN FISH & CHIPS	MSC Panierowany filet z mintaja, ok. 75 g	Filety z MINTAJA 57 %, woda, mąka PSZENNA, olej rzepakowy, mąka kukurydziana, sól, JAJA w proszku, modyfikowana skrobia kukurydziana, mąka z GORCZYCY, cukier, substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), skrobia PSZENNA, dekstroza.
PUB STYLE FISH & CHIPS	MSC PaluszkI rybne XXL	Filety z MINTAJA 74 %, mąka PSZENNA, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, woda, sól, przyprawy (papryka, kurkuma), drożdże.
BEACH STYLE FISH & CHIPS	Filet z mintaja Excellent	Filety z MINTAJA 58 %, panier sypki (mąka PSZENNA, dekstroza, olej słonecznikowy, sól, drożdże, przyprawy (papryka, kurkuma)), mąka PSZENNA, olej rzepakowy, woda, sól, przyprawy, drożdże.

PRODUKT FRoSTA				WARTOŚCI ODŻYWCZE na 100 g						
KOD	EAN	NAZWA	ENERGIA (KJ)	ENERGIA (KCAL)	TŁUSZCZ (G)	W TYM KWASY TŁUSZCZOWE NASYCONÉ	WĘGLOWODANY (G)	W TYM CUKRY	BIĄŁKO (G)	SÓL (G)
F6763K	EAN 5905009023102	MSC Steki rybne z ziołami	740	176	7,2	0,7	13,8	1,9	13,8	0,98
F6874GA	EAN 4024776009612	MSC Panierowany filet z mintaja, ok. 75g	760	181	8,4	0,7	13,9	2,0	11,8	1,08
F6878A	EAN 4024776007106	MSC PaluszkI rybne XXL	756	180	8,3	0,7	11,9	1,9	14,2	0,56
F68680	EAN 5905009020019	Filet z mintaja Excellent	869	207	9,5	0,8	17,5	2,2	12,5	0,94

PRODUKT FRoSTA			SPOSOBY PRZYGOTOWANIA					DANE LOGISTYCZNE			
KOD	EAN	NAZWA	PIEC KONWEKCYJNO-PAROWY	PIEC KONWEKCYJ.NO -MIKROFALOWY	FRYTOWNICA	PATELNICIA	LICZBA PRODUKTÓW W KARTONIE	WAGA 1 SZT. (G)	WAGA 1 KARTONU (KG)	KARTONY NA WARSTWIE	KARTONY NA PALECIE
F6763K	EAN 5905009023102	MSC Steki rybne z ziołami	-	-	5 min	7-9 min	26	125	3,25	12	216
F6874GA	EAN 4024776009612	MSC Panierowany filet z mintaja, ok. 75g	8-10 min	1 min 50 s	8 min	-	80	75	6	10	120
F6878A	EAN 4024776007106	MSC PaluszkI rybne XXL	10-12 min	-	4-6 min	8-10 min	100	60	6	10	80
F68680	EAN 5905009020019	Filet z mintaja Excellent	12 min	3 min	8 min	7-9 min	28	185	5,18	12	120



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)