

LETNI FOODBOOK

FROSTA Foodservice

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

FROSTA
FOOD
SERVICE



**ZESTAWY
BOWLE
BURY**

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.

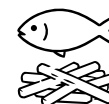
Dzięki temu operator może pracować na prostym, powtarzalnym układzie: produkt rybny, frytki, sos, dodatki i cytryna, a jednocześnie zaoferować gościom cztery różne doświadczenia smakowe. To format, który można wykorzystać w food trucku, punkcie sezonowym, smażalni, lokalu fast casual, strefie gastronomicznej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



Różne kierunki smakowe

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



Szybka wydawka

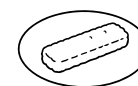
Ryba i frytki pracują w prostym rytmie, a dodatki można przygotować wcześniej.



Mniej strat i prostszy magazyn

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

JAK USTAWIĆ STANOWISKO DO FISH & CHIPS?



1

Produkty rybne FROSTA Foodservice

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.

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.



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 — większe, bardziej konkretne i dobrze dopasowane do formatu pełnego dania. W połączeniu z chipsami ziemniaczanymi tworzą zestaw, który jest prosty, syjący 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.

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, marynowana czerwona cebula, sos wyspiarski, Worcestershire mayo i cząstka cytryny.

12⁴⁹

Cena
składników
NETTO

Pub Style
Fish & Chips

SKŁADNIK FROSTA:

F6878A
MSC Paluszki
rybne XXL

SKŁAD:

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



SKŁADNIK FROSTA:

F6763K
MSC Steki rybne
z ziołami



15³⁰

Cena
składników
NETTO

SKŁAD:

MSC Steki rybne z ziołami | frytki | mizeria | koper | 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 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.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

frytki, steki rybne, mizeria, dip tatarski, częśćka 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”.



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 | peanut mayo | sos sojowy | kielki pora | cytryna

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 peanut 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.

RADA OD MACIEJA

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

Kimchi, sos barbeque i peanut 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, peanut 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. Kielki 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.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

Panierowany filet rybny 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

Peanut 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, peanut mayo, odrobina sosu sojowego, kielki pora i opcjonalnie cytryna.

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 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 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, czosnku i cytryny.

4

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

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA:

frytki, filet z mintaja, dip tzatziki, sałatka grecka, marynowana czerwona cebula, cząstka cytryny.

15⁶⁴

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FROSTA:

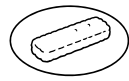
F68680
Filet z mintaja
Excellent

SKŁAD:

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

Beach
fish&chips
style

5 ZASAD IDEALNYCH FISH & CHIPS



Ryba musi być chrupiąca

Fish & chips nie wybaczają miękkości 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 wypłarski	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

STICKY 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
Bazylija 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	WĘGŁOWODANY (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 KONWEKCYJNO-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

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 | kiełki 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 sycącą 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

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



12⁵⁰

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FRoSTA:

F6664G
MSC Panierowane
porcje z mintaja
„ogonki”

SKŁADNIK FRoSTA:

F3081G
Mieszanka ryżu
z warzywami

SKŁAD:

MSC Panierowane porcje z mintaja „ogonki” | mieszanka ryżu 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

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

FRoSTA
FOOD
SERVICE

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.

Kiełki 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.



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

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 kiełki 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.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1

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

2

Roślinne klopsiki przygotować we fryturze.

3

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

4

Imbir, kukurydzę, kiełki pora i czarny sezam przygotować wcześniej w pojemnikach GN. Sos mango-jalapeño przełożyć 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, kiełki pora i czarny sezam.

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 | kiełki pora | sezam | sos mango-jalapeño

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 barmarce. Nie trzeba gotować ryżu od zera, a po podgrzaniu produkt trzyma strukturę i nie robi się szybko papkowaty. Najlepiej pracować partiami i uzupełniać barmarkę 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 mieszanka ryżu z szafranem i warzywami, która nadaje misce ciepły, wyrazisty charakter. Do tego dochodzi gotowy burger z grillowanych warzyw od FROSTA Foodservice, 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 podgrzać, następnie przełożyć do barmarki i pracować partiami w trakcie sprzedaży.

2

Burger z grillowanych warzyw 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, 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:

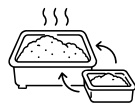
Burger z grillowanych warzyw | ryż z szafranem i warzywami | fasola | kukurydza | nachosy | kielki pora | szczypiorek | rzodkiew | papryka | sos mexicana

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 bemaar 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 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.



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 kajeński, 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 kajeński, 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 muszkatołowy), 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

Buły FROSTA Foodservice

Street food, który klient rozumie od razu

Buły to jeden z najbardziej czytelnych formatów street foodowych. Klient nie musi długo zastanawiać się, czym jest danie: bierze je do ręki i może zjeść na eventcie, w food trucku, strefie gastronomicznej albo szybkim lokalu typu fast casual. To format prosty w komunikacji, szybki w wydawce i bardzo elastyczny sprzedażowo.

Bazą tego działu są produkty FROSTA Foodservice: kotlety rybne, nuggetsy rybne oraz burgery warzywne. Brzmi prosto? I bardzo dobrze — bo w gastronomii prosty format często sprzedaje się najlepiej. Ale same produkty wcale nie są oczywiste.

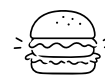
Buły rybne bazują na produktach z fileta rybnego w chrupiącej panierce, a nie z mielonej ryby, dzięki czemu idealnie sprawdzają się jako wkład kanapki i zachowują wysoką soczystość. Filet Excellent zapewnia wyraźne, solidne chrupnięcie. Nuggetsy rybne sprawdzają się nie tylko jako przekąska, ale także jako główny wkład do szybkich i efektownych buł streetfoodowych. To atrakcyjna alternatywa dla kanapek z klopsikami, stripsami czy klasycznym burgerem.

Burgery roślinne FROSTA dają jeszcze więcej możliwości. Burger szpinakowy od razu buduje świeże, zielone skojarzenie — pasuje do sosu tzatziki, ogórka, ziół i lżejszego street foodu. W środku ma też zaskakujący element: mozzarellę, która pozwala uzyskać apetyczny efekt „melt” w małej bułce. Burger buraczkowy jest z kolei oparty na kawałkach buraka, a nie na jednolitej masie. Dzięki temu ma ciekawszą strukturę, kolor i naturalnie słodszy smak, który dobrze łączy się z gruszką, kozim serem i sosem musztardowo-miodowym.

W dziale pojawia się też burger z grillowanych warzyw — bardziej klasyczny, treściwy i „burgerowy” w odbiorze, z dodatkiem dwóch rodzajów sera i wyraźnym grillowym charakterem. To propozycja dla gości, którzy chcą warzywnej buły, ale nadal oczekują pełnej, konkretnej porcji. Z kolei Chili con Quinoa idzie w kierunku tex-mex: komosa ryżowa, fasola, kukurydza i papryka tworzą bazę pod mocniejszą, kolorową bułę z salsą, cheddarem i nachosami.

To dobry kierunek dla food trucków, eventów, punktów sezonowych i lokali fast casual, które chcą szybko rozszerzyć menu o rybne i roślinne propozycje streetfoodowe — bez komplikowania pracy kuchni.

DLACZEGO BUŁY DOBRZE DZIAŁAJĄ W GASTRONOMII?



Czytelny format

Gość od razu rozumie danie: buła, główny wkład, sos i dodatki.



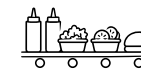
Szybka sprzedaż

Dobrze nazwane i pokazane buły łatwo komunikować w menu, na tablicy lub w food trucku.



Produkty FROSTA jako główny element

Filet, nuggetsy albo burger warzywny budują charakter całej pozycji.



Prosta organizacja pracy

Pieczyno, sosy, dodatki i produkty FROSTA można ustawić jak linię wydawczą.



Powtarzalność porcji

Stała gramatura, kolejność składania i gotowe produkty pomagają utrzymać jakość przy większym ruchu.

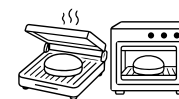
JAK USTAWIĆ STANOWISKO DO BUŁ?



1

Produkt główny FROSTA

Filet, nuggetsy albo burger przygotowywane na bieżąco — najczęściej we fryturze lub zgodnie z możliwościami lokalu.



2

Pieczyno

Podgrzewane w opiekaczu, na płycie albo w piecu. Zimna bułka od razu obniża odbiór całego dania.



3

Dodatki zimne

Salaty, ogórki, cebula, pomidor, gruszka, oliwki — przygotowane wcześniej w pojemnikach GN.



4

Sery

Cheddar, mozzarella lub ser kozi przygotowane w plastrach albo porcjach, żeby przyspieszyć wydawkę i kontrolować gramaturę.



5

Sosy i wykończenie

Sosy i wykończenie Sosy w dyspenserach lub GN-ach, a dodatki świeże i chrupiące dokładane na końcu.

Greek Ciabatta

11⁴⁵

Cena
składników
NETTO



SKŁADNIK FROSTA:

F68680

Filet z mintaja Excellent

SKŁAD:

Filet z mintaja Excellent | ciabatta | mozzarella | tzatziki | mix sałat | bazylia | oliwki | ogórek

Greek Ciabatta to śródziemnomorska buła w restauracyjnym, ale nadal streetfoodowym wydaniu.

Nie wygląda jak zwykła kanapka, tylko jak pełne danie streetfoodowe — z wyraźnym bohaterem, kontrastem temperatur i świeżym, wakacyjnym charakterem.

w centrum znajduje się filet z mintaja w złotej, chrupiącej panierce, który nadaje bule strukturę i robi pierwsze wrażenie już od momentu podania. Do tego dochodzi zapieczona mozzarella, kremowy sos tzatziki, świeży ogórek, rukola i oliwki, które podbijają śródziemnomorski smak. Całość jest sycąca, efektowna i dobrze wpisuje się w menu lokali, szukających rybnej alternatywy dla klasycznych burgerów i kanapek.

RADA OD MACIEJA

W tej bule najważniejszy jest balans.

Filet powinien być dobrze wysmażony, złoty i chrupiący, bo to on robi pierwsze wrażenie. Mozzarellę warto zapiec na ciabattcie, a nie kłaść na filecie w zimnych plasterkach. Wówczas lepiej łączy się z pieczywem i daje bardziej apetyczny efekt. Sos tzatziki powinien być zwarty, żeby nie rozmoczył buły. Oliwki najlepiej podać krojone lub w półówkach, aby nie wypadły z buły i nie komplikowały serwisu. Ponadto, należy dodać je z umiarem, ponieważ mają stanowić akcent, podkreślić smak, a nie zdominować całość.

Pamiętaj też, aby dobrze przygotować stanowisko: osobno pieczywo, osobno mozzarella, osobno filet z frytury, osobno tzatziki i dodatki.

FROSTA
FOOD
SERVICE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Filet z mintaja przygotować na fryturze z produktu zamrożonego.

2

Ciabattę podgrzać w piecu, opiekaczu albo na płycie. Jedną połówkę można posypać mozzarellą i krótko zapiec, żeby ser się stopił (dobrze też sprawdzi się ułożenie fileta na „płaszczku” z mozzarelli).

3

Ogórka pokroić w plasterki. Oliwki najlepiej kupować od razu krojone albo w półówkach.

4

Sos tzatziki przygotować wcześniej (przepis znajdziesz na następnych stronach). Sos nie może być zbyt rzadki, żeby nie rozmięczał pieczywa.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

ciabatta, mozzarella, filet z mintaja, tzatziki, mix sałat, ogórek, oliwki, bazylia i górna część pieczywa.





4⁸²

Cena
składników
NETTO



SKŁADNIK FRoSTA:

F6577G
Nuggetsy rybne
MSC

SKŁAD:

Nuggetsy rybne MSC | bułka longer | cheddar | ogórek konserwowy | sałata lodowa | majonez | sos musztardowo-miodowy | czerwona cebula

Golden Nugget Dog to prosta, szybka i bardzo sprzedażowa bułka z rybnymi nuggetsami w roli głównej.

Ma wszystko, czego gość oczekuje od dobrej pozycji fast foodowej: chrupkość, ser, sos, ogórek i wygodny format do jedzenia w biegu.

To danie działa swoją bezpośredniością. Tutaj nazwa mówi sama za siebie: rybne nuggetsy od FRoSTA Foodservice, lekko roztopiony cheddar i sos musztardowo-miodowy tworzą smak znany, lubiany i łatwy do zaakceptowania przez szeroką grupę klientów. Jest to dobra propozycja na eventy, do food trucków, strefy szybkiej obsługi i miejsc, w których liczy się błyskawiczna decyzja zakupowa.

RADA OD MACIEJA

Nuggetsy najlepiej smażyć bezpośrednio przed wydaniem.

Ten produkt smakuje doskonale, kiedy jest gorący i chrupiący, dlatego nie warto zbyt długo trzymać go w ciepłe. Najlepszy efekt da smażenie partiami, pod bieżące zamówienia.

Po usmażeniu warto położyć na nuggetsach plaster cheddara i krótko je zapiec albo podgrzać tak, żeby ser lekko się roztopił. To prosty detal, ale mocno poprawia odbiór buły — ser lepiej łączy składniki i daje bardziej apetyczny efekt.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Nuggetsy rybne przygotować z produktu zamrożonego we fryturze lub z pieca.

2

Bułkę podgrzać w opiekaczu. Na dolną część nałożyć sałatę, majonez i cebulę czerwoną.

3

Ułożyć gorące nuggetsy, dodać cheddar i krótko dopiec albo pozwolić, żeby ser zmiękł od temperatury produktu

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

dół bułki, sałata, majonez, cebula czerwona, nuggetsy rybne, cheddar, sos musztardowo-miodowy, ogórek konserwowy i góra bułki.

FRoSTA
FOOD
SERVICE



6¹⁰

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FROSTA:

F15830
Burger buraczkowy

SKŁAD:

Burger buraczkowy | brioszka | kozi ser | gruszka | ogórek | mix sałat | sos musztardowo-miodowy

Beetburger to buła dla tych, którzy szukają w street foodzie czegoś lżejszego, świeżego i bardziej nieoczywistego.

Ma w sobie elegancję dobrej bistro-kanapki, ale nadal zostaje w wygodnym, szybkim formacie buły.

To połączenie działa na kontrastach: słodycz buraka i gruszki spotyka się z wyrazistym kozim serem, świeżość ogórka przetłumacza kremowość dodatków, a sos musztardowo-miodowy spina całość lekko pikantnym, słodkim finiszem. Dzięki temu powstaje propozycja, która wyróżnia się w menu od pierwszego spojrzenia — kolorowa, roślinna, nowoczesna i bardziej premium niż klasyczne pozycje wege.

Buła dobrze sprawdzi się tam, gdzie goście szukają alternatywy dla ciężkich burgerów, ale nadal oczekują pełnego, satysfakcjonującego dania streetfoodowego. Świetnie sprawdzi się w zestawie dwóch mini-burgerów z Tzatziki Spinach Bun.

RADA OD MACIEJA

Burger buraczkowy można przygotować w zależności od możliwości lokalu: na fryturze, w piecu albo na płycie.

Przy pracy eventowej frytura daje największą szybkość i powtarzalność, ale warto pilnować czasu obróbki, żeby nie przesuszyć produktu.

Dodatkowo można pokazać tę pozycję w kilku wariantach sprzedażowych:

- jako pojedynczą, lżejszą bułę typu miniburger,
- jako mniejszy zestaw z frytkami typu French Fries,
- jako zestaw dwóch mini burgerów,
- jako format degustacyjny na eventy, targi i prezentacje produktowe.

Dzięki temu ten sam produkt można dopasować do różnych sytuacji sprzedażowych. W lżejszym menu działa jako pojedyncza buła, a tam gdzie klient oczekuje pełniejszej porcji, można go podać z frytkami albo rozwinąć w duet mini burgerów.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Burger buraczkowy przygotować we fryturze lub piecu.

2

Brioszkę podgrzać w opiekaczu lub na płycie. Jeśli pozwala na to tempo wydawki, można delikatnie posmarować zewnętrzne strony bułki tłuszczem maślanym przed podgrzaniem.

3

Kozi ser najlepiej przygotować wcześniej w plastrach lub porcjach, żeby zachować powtarzalną gramaturę i nie tracić czasu przy serwisie.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

dół bułki, mix sałat, burger buraczkowy, sos musztardowo-miodowy, gruszka, ogórek, kozi ser i góra bułki.



4³⁰

Cena
składników
NETTO



SKŁADNIK FRoSTA:

F16820

Burger szpinakowy

SKŁAD:

Burger szpinakowy | brioszka | tzatziki | ogórek | mix sałat | bazylia | mozzarella

Tzatziki Spinach to niewielka, lekka buła w świeżym, zielonym stylu.

Przy średnicy około 8 cm nie jest ciężką pozycją burgerową, tylko bardziej elastycznym formatem. Może działać jako miniburger, przekąska, element lunchu, propozycja kolacyjna albo część menu eventowego.

Najlepiej sprawdzi się w duecie z Pear & Goat Beetburgerem. Wówczas gość dostaje dwa różne kolory, smaki i ciekawsze doświadczenie niż przy jednej klasycznej bule. Burak daje słodycz i bardziej elegancki charakter, a szpinak wnosi świeżość, lekkość oraz ziołowe przełamanie.

Tzatziki Spinach można też podać samodzielnie: na bufecie, w cateringu, na evencie, w lżejszym menu lunchowym albo jako propozycję dla osób z mniejszym apetytem. To dobry sposób, żeby pokazać produkty roślinny od FRoSTA Foodservice w formie, która jest prosta, apetyczna i mniej zobowiązująca niż duży burger.

RADA OD MACIEJA

Przy pracy eventowej burger szpinakowy najlepiej przygotować we fryturze.

Daje to największą szybkość, powtarzalność i dobrą organizację wydawki. W lokalu stacjonarnym burger można przygotować również w piecu szczególnie przy spokojniejszym tempie serwisu.

W tej bułce ważny jest efekt „melt”, dlatego warto dodać 10-15 g mozzarelli i krótko zapiec bułkę przed wydaniem. Ser powinien się lekko roztopić, połączyć składniki i dać bardziej apetyczny efekt po przekrojeniu lub przy pierwszym kęsie.

Przy małej bułce gramatura jest kluczowa — mozzarella ma podbić kremowość, ale nie przykryć świeżości ogórka, ziół i sosu tzatziki. Sugerowałbym też stworzyć z niej zestaw z buraczkowym beetburgerem. Wówczas jeden wariant daje świeżość i zieleń, a drugi słodycz, kolor i bardziej elegancki charakter.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Burger szpinakowy przygotować z produktu zamrożonego — najlepiej we fryturze przy pracy eventowej lub zgodnie z możliwościami lokalu.

2

Brioszkę podgrzać w opiekaczu albo na płycie.

3

Na burger dodać 10-15 g mozzarelli i krótko zapiec, żeby uzyskać efekt „melt”.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

dół bułki, mix sałat, burger szpinakowy z mozzarellą, sos tzatziki, ogórek, bazylia i góra bułki.

FRoSTA
FOOD
SERVICE



9³⁴

Cena
składników
NETTO

SKŁADNIK FRoSTA:

F1581A

Burger „Chilli con Quinoa”

SKŁAD:

Burger „Chilli con Quinoa” | brioszka | salsa mexicana | cheddar | sałata | cebula | ogórek piklowany | nachosy

Buła Nacho Crunch to streetfoodowa propozycja z charakterem.

Łączy roślinny kotlet na bazie komosy ryżowej z klimatem kuchni Tex-Mex: kolorem, lekką ostrością, salsą i chrupiącym wykończeniem z nachosów.

To buła, która dobrze wygląda na talerzu, mocno komunikuje smak i szybko przyciąga uwagę gościa. Jest sycąca, ale nie nudna: ma lekką pikantność, kremowość sera, świeżość dodatków, piklowane przełamanie i wyraźny crunch na końcu.

Ta pozycja dobrze sprawdzi się na eventach, w food truckach, lunchowej sprzedaży i lokalach fast casual. Jest konkretna, efektowna wizualnie i daje gościowi coś więcej niż klasyczną pozycję wegetariańską.

RADA OD MACIEJA

Burger warzywny od FRoSTA Foodservice najlepiej przygotować we fryturze. To rozwiązanie daje największą szybkość, powtarzalność i stabilny efekt przy większej liczbie wydań. Przy przygotowaniu na płycie grillowej trzeba pracować uważniej — łatwiej o przypieczenie z zewnątrz, zanim środek będzie odpowiednio dogrzany.

Dobrze sprawdza się delikatne posmarowanie bułki od zewnętrznej strony tłuszczem masłanym. Pieczywo staje się wtedy bardziej aromatyczne, lepiej się rumieni i wydaje się bardziej soczyste. Nie można jednak przesadzić z ilością tłuszczu.

W tej bule ważny jest efekt ciepłego, lekko roztopionego cheddara oraz chrupkości nachosów, które dodajemy zawsze na samym końcu. To one robią efekt crunch, więc muszą pozostać suche i chrupiące.

FRoSTA
FOOD
SERVICE

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Burger „Chilli con Quinoa” najlepiej przygotować „na bieżąco” z produktu zamrożonego na fryturze.

2

Bułkę należy przekroić, posmarować od zewnętrznej strony tłuszczem masłanym i podgrzać w opiekaczu lub na płycie.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

dół bułki, mix sałat, salsa mexicana, burger warzywny, cheddar, cebula czerwona, ogórek piklowany, nachosy i góra bułki.

Uwaga! Cheddar powinien być ciepły i lekko roztopiony. Jeśli używamy sera w plastrach, najlepiej położyć go na gorący produkt i krótko dopiec. Z kolei, pracując na serze topionym, można położyć go bezpośrednio na burger i pozwolić, żeby puścił od temperatury dania.





8⁹⁹

Cena
składników
NETTO



SKŁADNIK FROSTA:

F1584A

Burger z grillowanych
warzyw

SKŁAD:

Burger z grillowanych warzyw | brioszka | spicy mango mayo | cheddar | sałata lodowa | cebula | pomidor

Veggie Grill Bun to warzywny burger, którego nie trzeba tłumaczyć gościowi przy ladzie.

Wygląda jak pełnoprawna, treściwa bułka, ma apetyczny kolor, wyraźną strukturę i smak, który od razu kojarzy się z grillowanymi warzywami, między innymi z cukinią i bakłażanem, oraz serami cheddar oraz mozzarellą.

W połączeniu z maślaną brioszką, świeżymi dodatkami i spicy mango mayo tworzy propozycję, która jest lekka w odbiorze, ale nadal daje satysfakcję klasycznego burgera.

To dobry wybór dla lokali, które chcą mieć w menu atrakcyjną pozycję wegetariańską o prostym, burgerowym charakterze — dobrze wyglądającą, łatwą do komunikacji i bez wrażenia kompromisu.

RADA OD MACIEJA

Przygotowanie warto zacząć od dodatków. Sałatę lodową trzeba wcześniej umyć i dokładnie osuszyć, a pomidora oraz cebulę pokroić tak, żeby przy wydawce wszystko było gotowe do szybkiego złożenia. Warzywa powinny być świeże, chrupiące i dobrze odsączone — inaczej mogą rozmoczyć bułkę i zepsuć efekt.

Spicy mango mayo przygotować wcześniej (to sos mango-jalapeño i majonez w proporcji 1:1), przelać do dyspensera. Najlepiej nałożyć na dolną część bułki. Sos ma podbić smak burgera, dać słodycz, świeżość i lekką pikantność, ale nie powinien dominować całej pozycji. To ma być twist, a nie główny smak dania.

Burger z grillowanych warzyw powinien trafić do bułki gorący. Na nim warto ułożyć cheddar, żeby zmiękł od temperatury produktu i lepiej połączył się z całością. Jeśli tempo wydawki na to pozwala, można krótko dopieć burgera z serem przed złożeniem — dzięki temu bułka wygląda bardziej apetycznie i daje lepszy efekt przy pierwszym kąsie.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1

Przygotuj burgera z grillowanych warzyw zgodnie z możliwościami lokalu — w piecu, na płycie grillowej lub we fryturze.

2

Podgrzej brioszkę. Przed podgrzaniem możesz delikatnie posmarować ją od zewnętrznej strony tłuszczem maślanym, żeby uzyskać lepszy kolor, aromat i przyjemniejszą strukturę pieczywa.

KOLEJNOŚĆ SKŁADANIA

dół bułki, sałata lodowa, sos, burger, ser cheddar, cebula, pomidor i góra bułki.

FROSTA
FOOD
SERVICE

5 ZASAD IDEALNEGO CHRUPNIĘCIA



1

Startuj z produktu zamrożonego

Produktów nie rozmrażamy przed przygotowaniem. Najlepszą strukturę, chrupkość i powtarzalny efekt uzyskasz, pracując bezpośrednio z produktu zamrożonego

2

Wybierz metodę pod serwis

Frytura daje najlepsze chrupnięcie i szybki efekt przy dużej wydawce. Piec sprawdza się tam, gdzie ważniejsza jest łatwiejsza kontrola procesu, organizacja pracy i przygotowanie większej liczby porcji jednocześnie.

3

Nie przeładuj urządzeń

Zbyt duża ilość produktu w koszu frytownicy albo na blasze obniża jakość przygotowania. We fryturze spada temperatura oleju, a w piecu produkt może dogrzewać się nierówno. Lepiej pracować partiami.

4

Trzymaj się instrukcji z etykiety

Każdy produkt ma określony czas i sposób przygotowania. Instrukcja na etykiecie to punkt wyjścia do uzyskania właściwej temperatury, chrupiącej panierki i dobrej struktury produktu.

5

Nie podgrzewaj drugi raz

Produkty w panierce najlepiej wydawać bezpośrednio po przygotowaniu. Ponowne podgrzewanie wysusza rybę lub wkład warzywny i pogarsza strukturę panierki

Efekt końcowy

Gorący środek, chrupiąca panierka i powtarzalna jakość każdej porcji — właśnie tak produkty FRoSTA Foodservice najlepiej pracują w bułach, bowlach i zestawach Fish & Chips.

SOS TZATZIKI, KTÓRY ROBI RÓŻNICĘ

Wariant foodtruckowy na majonezie

Dlaczego majonez?

W gastronomii eventowej sos musi być stabilny, powtarzalny i wygodny w serwisie. Dlatego w tej wersji bazą jest majonez, a nie jogurt czy śmietana. Majonez lepiej trzyma strukturę w wydawce, dobrze pracuje w dyspenserze lub GN-ie i daje mniejsze ryzyko rozwodnienia sosu.

RECEPTURA BAZOWA:

Ogórek zielony — 60 g
Majonez — 60 g
Koperek FRoSTA — 3 g
Czosnek świeży lub granulowany — 5 g
Sok z cytryny — 5 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ogórek zetrzeć lub bardzo drobno pokroić. Jeśli puszcza dużo wody, lekko odcisnąć. Dodać majonez, koperek FRoSTA, czosnek i sok z cytryny. Wymieszać i odstawić na chwilę, żeby smaki się połączyły.



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 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.

Buły FRoSTA Foodservice to format, który łączy prostą komunikację z realną pracą gastronomiczną. Operator ma tylko oprzeć menu na kotletach od FRoSTA Foodservice, przygotować dodatki wcześniej i składać dania według jasnej kolejności. Gość dostaje natomiast coś, co od razu rozumie: ciepłą, konkretną bułkę z wyraźnym bohaterem, dobrym sosem i atrakcyjnym wyglądem. Do tych burgerów wystarczy dołożyć dobre pieczywo, sery, świeże dodatki, sosy i elementy chrupiące. Dzięki temu powstają buły, które wyglądają atrakcyjnie, mają wyraźny charakter i można je przygotować w warunkach ograniczonego miejsca, czasu oraz zespołu pracującego według prostych procedur. Produkty FRoSTA Foodservice nie są tutaj dodatkiem ani „zamiennikiem” — są głównym bohaterem dania.



Produkty FRoSTA Foodservice użyte w przepisach:



Szczegółowe wyliczenia kosztu surowcowego dla każdego przepisu:

GREEK CIABATTA		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Ciabatta śródziemnomorska	1 szt.	3,05
Filet z mintaja Excellent	1 szt.	5,51
Tzatziki: ogórek zielony	9 g	0,05
Tzatziki: majonez	9 g	0,12
Tzatziki: Koper FRoSTA Foodservice	0,5 g	0,02
Tzatziki: czosnek	1 g	0,04
Tzatziki: sok z cytryny	1 g	0
Mozzarella wiórki	50 g	1,34
Mix sałat z rukolą	25 g	0,57
Bazylia FRoSTA Foodservice	3 g	0,07
Oliwki krojone / połówki	20 g	0,56
Ogórek zielony	20 g	0,12
Food cost surowcowy (netto) razem		11,45
TZATZIKI SPINACH		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Mała brioszka / mini bułka hamburgerowa	1 szt.	1,60
Burger szpinakowy FRoSTA Foodservice	1 szt.	1,64
Tzatziki: ogórek zielony	9 g	0,05
Tzatziki: majonez	9 g	0,12
Tzatziki: Koper FRoSTA Foodservice	0,5 g	0,02
Tzatziki: czosnek	1 g	0,04
Tzatziki: sok z cytryny	1 g	0,00
Ogórek zielony	20 g	0,12
Mix sałat z rukolą	15 g	0,34
Bazylia FRoSTA Foodservice	2 g	0,05
Mozzarella (opcjonalnie)	10-15 g	0,32
Food cost surowcowy (netto) razem		4,30
GOLDEN NUGGET DOG		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Bułka typu longer / hot dog	1 szt.	1,10
MSC Fish nuggets w cieście FRoSTA Foodservice	4 szt.	2,57
Ogórek konserwowy w plastrach	15 g	0,16
Cheddar	1 plaster	0,61
Cebula czerwona	5 g	0,01
Salata lodowa	20 g	0,09
Sos musztardowo-lodowy	10 g	0,14
Majonez	10 g	0,14
Food cost surowcowy (netto) razem		4,82
NACHO CRUNCH		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Bułka hamburgerowa maślana / brioszka	1 szt.	1,60
Burger chilli con quinoa FRoSTA Foodservice	1 szt.	5,13
Salsa mexicana	25 g	0,41
Cheddar	1 plaster	0,61
Mix sałat z rukolą	30 g	0,68
Cebula czerwona	30 g	0,09
Ogórek piklowany / konserwowy	25 g	0,26
Nachosy	22 g	0,56
Food cost surowcowy (netto) razem		9,34
PEAR & GOAT BEETBURGER		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Bułka hamburgerowa maślana / brioszka	1 szt.	1,60
Burger buraczkowy FRoSTA Foodservice	1 szt.	1,32
Sos musztardowo-miodowy	10 g	0,14
Ser kozi w plastrach	40 g	2,15
Mix sałat z rukolą	20 g	0,46
Gruszka cięta w plastry	25 g	0,28
Ogórek zielony	25 g	0,15
Food cost surowcowy (netto) razem		6,10
VEGGIE GRILL BUN		
SKŁADNIK	GRAMATURA	KOSZT SUROWCÓW (ZŁ)
Bułka hamburgerowa maślana / brioszka	1 szt.	1,60
Burger z grillowanych warzyw FRoSTA Foodservice	1 szt.	5,86
Sos spicy mango mayo: sos mango-jalapeño	7,5 g	0,16
Spicy mango mayo: majonez	7,5 g	0,10
Cheddar	1 plaster	0,61
Salata lodowa	15 g	0,07
Cebula czerwona	15 g	0,04
Pomidor	36 g	0,55
Food cost surowcowy (netto) razem		8,99

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

NAZWA PRZEPISU		SKŁAD PRODUKTU
GREEK CIABATTA	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.
GOLDEN NUGGET DOG	Fish nuggets w cieście	Filety z MINTAJA 57 %, mąka (PSZENNA, kukurydziana), woda, olej rzepakowy, sól, JAJA w proszku, modyfikowana skrobia kukurydziana, mąka z GORCZYCY, cukier, substancje spulchniające (difosforany, węglany sodu), skrobia PSZENNA, drożdże, dekstroza.
PEAR & GOAT BEETBURGER	Burger buraczkowy	Buraki 46 %, mąka z PSZENICY durum, gotowana soczewica brązowa 8 % (woda, soczewica brązowa), cebula, pomidory, olej rzepakowy, mąka PSZENNA, czosnek, sok pomidorowy, skrobia ziemniaczana, woda, pietruszka, sól, przyprawy (kmin rzymski, pieprz czarny), pasta chili (woda, koncentrat pomidorowy, sól, papryka w proszku, ocet spirytusowy, chilli, pieprz kajeński), drożdże.
TZATZIKI SPINACH	Burger szpinakowy	Warzywa 56 % (szpinak 28 %, ziemniaki, czerwona fasola (woda, czerwona fasola), cebula), mąka PSZENNA, mąka z PSZENICY durum, SER MOZZARELLA 7 %, olej rzepakowy, JAJA, czosnek, skrobia ziemniaczana, sól, bazylia, pieprz czarny, drożdże, gałka muskatowa.
NACHO CRUNCH	Burger chilli con quinoa	Gotowana komosa ryżowa 13 % (woda, komosa ryżowa), gotowana fasola czerwona 12 % (woda, fasola czerwona), gotowana fasola czarna 12 % (woda, fasola czarna), słodka papryka 12 %, kukurydza, smażona cebula (cebula, zawiera olej słonecznikowy i/lub olej rzepakowy), przecier pomidorowy, olej słonecznikowy, mąka z PSZENICY durum, przyprawy (papryka, kmin rzymski, pieprz kajeński) sól, substancja zagęszczająca metyloceluloza, woda, cukier, pasta chili (woda, przecier pomidorowy, sól, papryka, ocet spirytusowy, chili, pieprz kajeński), czosnek.
VEGGIE GRILL BUN	Burger z grillowanych warzyw	Cukinia 27 %, smażona czerwona papryka (czerwona papryka, olej słonecznikowy), baktażan 14 %, SER 9 % (CHEDDAR, MOZZARELLA), olej roślinny (słonecznikowy, rzepakowy), mąka z PSZENICY durum, suszone pomidory (pomidory, woda, sól), przecier pomidorowy, zioła (bazylia, 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.

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	BIĄŁKO (G)	SÓL (G)
F68680	EAN 5905009020019	Filet z mintaja Excellent	869	207	9,5	0,8	17,5	0,2	12,5	0,94
F6577G	EAN 4024776005263	MSC Fish nuggets w cieście	847	202	9,2	0,9	17,2	2,5	12,2	0,93
F15830	EAN 5900972003175	Burger buraczkowy	652	155	5,5	0,5	20,6	5,2	4,5	0,68
F16820	EAN 5900972003182	Burger szpinakowy	766	183	7,5	1,7	20,6	2,9	6,9	0,82
F1581A	EAN 4024776008486	Burger chilli con quinoa	724	173	8,6	1,0	16,9	5,2	4,6	1,29
F1581A	EAN 4024776008479	Burger z grillowanych warzyw	780	188	13,8	3,2	9,8	4,9	4,7	1,52

PRODUKT FRoSTA			SPOSOBY PRZYGOTOWANIA				DANE LOGISTYCZNE				
KOD	EAN	NAZWA	PIEC KONWEKCYJNO-PAROWY	PIEC KONWEKCYJNO-MIKROFALOWY	FRYTOWNICA	PATELNICIA	LICZBA PRODUKTÓW W KARTONIE	WAGA 1 SZT. (G)	WAGA 1 KARTONU (KG)	KARTONY NA WARSZTWE	KARTONY NA PALECIE
F68680	EAN 5905009020019	Filet z mintaja Excellent	12 min	-	8 min	7-9 min	28	185	5,18	12	120
F6577G	EAN 4024776005263	MSC Fish nuggets w cieście	12-14 min	-	4 min	-	286	21	6	10	90
F15830	EAN 5900972003175	Burger buraczkowy	8-10 min	1 min 40 s	4-5 min	6-8 min	43	70	3	12	156
F16820	EAN 5900972003182	Burger szpinakowy	8-10 min	1 min 40 s	2-3 min	6-8 min	43	70	3	12	156
F1581A	EAN 4024776008486	Burger chilli con quinoa	12 min	2 min 5 s	2-3 min	6-8 min	25	120	3	19	228
F1581A	EAN 4024776008479	Burger z grillowanych warzyw	12 min	2 min 5 s	2-3 min	6-8 min	25	120	3	19	228



MASZ PYTANIA?

SKONTAKTUJ SIĘ Z 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)