



FROSTA Foodservice dla szkół i przedszkoli

Tygodniowy jadłospis opracowany we współpracy z dietetykiem



CO DLA DZIECI?

Co jedzą dzieci?

Osoby zajmujące się żywieniem dzieci oraz młodzieży często zastanawiają się, jak komponować dania, by były smaczne, proste i pożywne, a jednocześnie spełniały wymagania prawne. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, FRoSTA Foodservice proponuje dobre, szybkie i zbilansowane propozycje gotowych posiłków.

Przepisy te powstały we współpracy z profesjonalnym dietetykiem oraz zgodnie są z normami żywienia dla populacji Polski (wraz z uwzględnieniem nowelizacji ustawy z 2017 roku).

Dlaczego my?

Jesteśmy specjalistami od mrożenia! Dzięki FRoSTA Foodservice możesz w szybki sposób przygotować wspaniałe posiłki, minimalizując czas przygotowania i koszty pracy. A co nas wyróżnia? Łatwość porcjowania dań, apetyczny wygląd, wygodne i szybkie metody przygotowania oraz zawsze ten sam smak domowej kuchni.

Produkty mrożone – dlaczego warto?

Mrożenie szokowe to jedna z najlepszych metod konserwacji żywności – szybkie obniżenie temperatury sprawia, że żywność zachowuje swój pierwotny smak, kolor, aromat oraz wilgotność. Nasze warzywa i owoce zbieramy i mrozimy w sezonie, kiedy mają najwięcej wartości odżywczych oraz najlepszy smak.

Nasze ryby – zrównoważone połowy.

Większość naszych ryb ma certyfikat MSC – oznacza to, że poławiane są zgodnie z zasadami zrównoważonego rybołówstwa, które zapobiega niszczeniu naturalnych zasobów mórz i oceanów. Najczęściej są mrożone zaraz po połowie, jeszcze na statku.



Normy żywienia dzieci i młodzieży

Zgodne z normami żywienia dla populacji Polski wraz z uwzględnieniem nowelizacji z 2017 roku.

Stan na: 01.10.2020

Normy dla poszczególnych grup ludności	Energia	Białko g/d	Tłuszcze g/d	Węglowodany g/d	Obiad 35-40 % Energii
Dzieci 1-3	1000 kcal	14	39	*130	
Dzieci 4-6	1400kcal	21	47	*130	490-560 kcal
Dzieci 7-9	1800kcal	30	60	*130	630-720 kcal
Chłopcy 10-12	2400kcal	42	80	*130	840-960 kcal
Dziewczeta 10-12	2100kcal	41	70	*130	735-840 kcal
Chłopcy 13-15	3000kcal	58	100	*130	1050-1200 kcal
Dziewczeta 13-15	2450kcal	56	82	*130	860-980 kcal
Chłopcy 16-18	3400kcal	64	113	*130	1190-1360 kcal
Dziewczeta 16-18	2500kcal	53	83	*130	875-1000 kcal
*50 – 70% w tym: cukrów 10-20%, a cukrów dodanych nie więcej niż 10%					

Zawartość soli? To już nie Twój problem!

Zgodnie z zaleceniami Instytutu Żywności i Żywienia (IŻŻ) oraz rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) codzienne spożycie soli nie powinno przekraczać 5g na osobę. Żaden z zaproponowanych przez nas posiłków nie przekracza tej normy.

Skład:

Warzywa (brokuł, mini kolby kukurydzy, czerwona papryka) (43%), smażone słodkie ziemniaki (słodkie ziemniaki, olej słonecznikowy) (27%), ananas (13%), woda, mleko kokosowe (ekstrakt kokosowy, woda) (5%), sól, cukier, przyprawy (pieprz kajeński, kolendra, kmin rzymski, nasiona GORCZYCY, nasiona kozieradki, kurkuma, koper włoski)

Może zawierać śladowe ilości: glutenu, skorupiaków, jaj, ryb, soi, mleka, selera, mięczaków.

Wartości energetyczne na 300 g produktu:

Energia (kcal)	309
Tłuszcz [g]	12,9
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	4,5
Węglowodany [g]	40,2
- w tym cukry [g]	16,8
Białko [g]	4,8
Sól [g]	2,82



F1580G | 4024776004792 | 6 op. x 1,5kg = 6kg
Warzywa ze słodkimi ziemniakami i ananasem

Skład:

filety z MINTAJA (74%), mąka PSZENNA, olej słonecznikowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy (papryka, kurkuma), drożdże.

Może zawierać śladowe ilości: jaj, soi, mleka, selera, gorczycy.

Wartości energetyczne na 120 g produktu:

Energia (kcal)	206,4
Tłuszcz [g]	9,64
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,2
Węglowodany [g]	12
- w tym cukry [g]	0,72
Białko [g]	16,92
Sól [g]	0,67



F6878A | 4024776007106 | ok. 100 szt. x 60 g = 6kg
MSC Paluszki rybne XXL (Combi Class)

Dzień 1

Warzywa ze słodkimi ziemniakami, ananaseм i paluszkami rybnymi*

Jedna porcja zawiera 300g Warzyw ze słodkimi ziemniakami i ananaseм oraz 120g Paluszków rybnych XXL (Combi Class)

Rekomendowany sposób przygotowania to piec konwekcyjno-parowy.

Rozgrzej piec do 180°C i wyłóż na blachę całe opakowanie zamrożonych warzyw. Piecz je przez 10-12 minut, a w połowie tego czasu przemieszaj. Po przygotowaniu zostaw na minutę do ostygnięcia i dokładnie pomieszaj.

Paluszki rybne przygotuj w piecu konwekcyjno-parowym, w temperaturze 200°C przez 10-12 minut.

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup wiekowych:

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	36,8	47,3	14,9	48	103,4
Dzieci 7-9	28,63	37,08	11,6	42	72,4
Chłopcy 10-12	21,47	27,81	8,7	35,3	51,7
Dziewczęta 10-12	24,54	31,7	9,94	35,3	52,9
Chłopcy 13-15	17,18	22,25	6,96	35,3	37,44
Dziewczęta 13-15	21,03	27,13	8,52	35,3	38,98
Chłopcy 16-18	15,15	19,69	6,14	32	33,93
Dziewczęta 16-18	20,6	26,80	8,35	32	40,98

*Pamiętaj, że warzywa możesz wymienić na dowolny dodatek skrobiowy, których lista wraz z wartościami energetycznymi wymieniona jest na ostatnich stronach, a paluszki rybne na dowolną panierowaną rybę FroSTA Foodservice.



Skład:

warzywa (pomidory koktajlowe, żółta i zielona cukinia, grillowana czerwona papryka, cebula, żółta papryka, grillowany bakłażan), woda, oliwa z oliwek extra vergi-ne, sól, cukier, zioła (tymianek, rozmaryn), pieprz.

Może zawierać śladowe ilości: glutenu, skorupiaków, jaj, ryb, soi, mleka, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 300 g produktu:

Energia (kcal)	114
Tłuszcz [g]	4,2
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,6
Węglowodany [g]	13,2
- w tym cukry [g]	11,7
Białko [g]	3,6
Sól [g]	2,7



F1580G | 4024776004792 | 6 op. x 1,5kg = 6kg
Mieszanka grillowanych warzyw
w stylu hiszpańskim

Skład:

Filety z dzikiego ŁOSOSIA 100% mrożone metodą IQF (indywidualne szybkie mrożenie).

Wartości energetyczne na 125 g produktu:

Energia (kcal)	117,5
Tłuszcz [g]	1,875
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,375
Węglowodany [g]	0
- w tym cukry [g]	0
Białko [g]	325
Sól [g]	0,412



F6956Y | 4024776004792 | ok. 40 szt. x 150g = 5kg
MSC Filety z dzikiego łososia

Dzień 2

Grillowane warzywa w stylu hiszpańskim* z łososiem

Jedna porcja zawiera 300g mieszanki grillowanych warzyw w stylu hiszpańskim oraz 125g filetów z łososa.

Rekomendowany sposób przygotowania to piec konwekcyjno-parowy.

Rozgrzej piec do 180°C z gorącym powietrzem i wyłóż na blachę z papierem do pieczenia całe opakowanie zamrożonych warzyw. Piecz je przez 20 – 22 minuty, a w połowie w tego czasu przemieszaj. Pozostaw do ostygnięcia i przemieszaj ponownie.

4 porcje filetów z łososa wyłóż na blachę do pieczenia wyłożoną papierem i piecz w temperaturze 180°C przez około 18-20 minut. Przed przygotowaniem możesz doprawić solą oraz pieprzem, a także skropić sokiem z cytryny.

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup wiekowych:

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	16,50	12,92	3,77	bd	136,10
Dzieci 7-9	12,86	10,12	2,90	bd	95,30
Chłopcy 10-12	9,64	7,59	2,20	bd	68,09
Dziewczęta 10-12	11,02	8,67	2,51	bd	69,75
Chłopcy 13-15	7,71	6,07	1,76	bd	49,31
Dziewczęta 13-15	9,44	7,40	2,15	bd	51,07
Chłopcy 16-18	6,80	5,37	1,55	bd	44,68
Dziewczęta 16-18	9,26	7,31	2,11	bd	53,96

* Pamiętaj, że warzywa możesz wymienić na dowolny dodatek skrobiowy, których lista wraz z wartościami energetycznymi wymieniona jest na ostatnich stronach, a paluszeki rybne na dowolną panierowaną rybę FRoSTA Foodservice.



Skład:

gotowane ziarna pszenicy (woda, ziarna PSZENICY) (48%), żółta i czerwona papryka (14%), pomidorki koktajlowe (10%), liście szpinaku (10%), cebula (6%), przecier pomidorowy, woda, cukier, sól, olej rzepakowy, czosnek, pasta chili (przecier pomidorowy, sól, przyprawy (papryka, pieprz cayenne), woda, ocet spirytusowy, chili), maltodekstryna, przyprawy (lubczyk, kurkuma, pieprz czarny, goździki, liść laurowy), warzywa suszone (pasternak, marchew), borowiki w proszku, pietruszka.

Może zawierać śladowe ilości: skorupiaków, jaj, ryb, soi, mleka,

Wartości energetyczne na 200 g produktu:

Energia (kcal)	176
Tłuszcz [g]	1,9
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,2
Węglowodany [g]	31,6
- w tym cukry [g]	5,6
Białko [g]	6
Sól [g]	1,5



F1282G | 4024776004792 | 6 op. x 1,5kg = 9kg
Wegańska mieszanka warzywna z pszenną kaszą pęczak

Skład:

burak (44%), mąka z PSZENICY durum, soczewica brązowa (woda, soczewica brązowa) (8%), przecier pomidorowy, cebula, JAJO, olej słonecznikowy, mąka PSZENNA, czosnek, woda, pietruszka, sól, sambal olek (woda, koncentrat pomidorowy, sól, papryka w proszku, ocet spirytusowy, chilli, pieprz kajeński), kmin rzymski, pieprz czarny, drożdże

Produkt może zawierać śladowe ilości: skorupiaków, ryb, soi, mleka, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 180 g produktu:

Energia (kcal)	279
Tłuszcz [g]	10,8
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,62
Węglowodany [g]	33,66
- w tym cukry [g]	10,62
Białko [g]	9,36
Sól [g]	1,24



F1581G | 4024776004792 | ok. 71 szt. x 70g = 5kg
Burgery buraczkowe

Dzień 3

Burger buraczkowy z warzywami i kaszą pęczak*

Jedna porcja zawiera 200g mieszanki warzywnej z kaszą pęczak oraz 180g burgera buraczkowego (ok. 2 sztuki).

Rekomendowany sposób przygotowania to piec konwekcyjno-parowy oraz piekarnik.

Rozgrzej piec do 160°C i wyłóż na blachę z papierem do pieczenia całe opakowanie zamrożonych warzyw. Piecz je przez 13-15 minut, a w połowie tego czasu przemieszaj.

Burgery buraczkowe przygotuj w piekarniku. Rozgrzej go do temperatury 230°C. Zamrożone burgery utóź na blasze (możesz użyć papieru do pieczenia). Piecz przez 11 - 12 minut (z włączonym termoobiegiem 10 - 11 minut).

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup wiekowych:

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	32,5	27,02	18,6	37,28	72,84
Dzieci 7-9	25,27	21,16	14,5	32,62	51
Chłopcy 10-12	18,9	15,87	10,87	27,47	36,42
Dziewczęta 10-12	21,66	18,14	12,43	27,47	37,3
Chłopcy 13-15	15,16	12,7	8,7	27,47	26,37
Dziewczęta 13-15	18,57	15,48	10,65	27,47	27,32
Chłopcy 16-18	13,38	11,23	7,67	24,85	23,9
Dziewczęta 16-18	18,2	15,30	10,44	24,85	28,86

*Pamiętaj, że warzywa możesz wymienić na dowolny dodatek skrobiowy, których lista wraz z wartościami energetycznymi wymieniona jest na ostatnich stronach, a paluszki rybne na dowolną panierowaną rybę FroSTA Foodservice.



Skład:

woda, ryż Basmati, sól

Produkt może zawierać śladowe ilości: glutenu, skorupiaków, jaj, ryb, soi, mleka, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 100 g produktu:

Energia (kcal)	124
Tłuszcz [g]	0,4
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,4
Węglowodany [g]	26,9
- w tym cukry [g]	0,1
Białko [g]	2,8
Sól [g]	0,5



F1083G | 4024776004792 | 10 op. x 1kg = 10 kg
Ryż basmati

Skład:

warzywa (marchew, fasola szparagowa, papryka czerwona, pasternak, czerwona cebula) (90%), suszone pomidory (4%), MASŁO (1,8%), czosnek, sól, oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy), woda, cukier, maltodekstryna, przyprawy (lubczyk, kurkuma, pieprz, goździki, liść laurowy)), borowiki w proszku, pietruszka. Może zawierać śladowe ilości: glutenu, skorupiaków, jaj, ryb, soi, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 200 g produktu:

Energia (kcal)	126
Tłuszcz [g]	5,6
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	2,6
Węglowodany [g]	13,6
- w tym cukry [g]	8,6
Białko [g]	2,8
Sól [g]	1,98



F1788G | 4024776004792 | 6 op. x 1,5kg = 9kg
Warzywa rustykalne na patelnię

Skład:

filety z MINTAJA (67%), mąka PSZENNA, olej rzepakowy, woda, skrobia ziemniaczana, sól, drożdże

Produkt może zawierać śladowe ilości: skorupiaków, jaj, soi, mleka, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 100 g produktu:

Energia (kcal)	204
Tłuszcz [g]	9,7
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,8
Węglowodany [g]	15,5
- w tym cukry [g]	0,2
Białko [g]	13,2
Sól [g]	0,75



67760 | 4024776004792 | ok. 60 szt. x 100g = 6kg
Filety rybne w chrupiącej panierce

Dzień 4

Filety rybne z ryżem oraz warzywami w stylu rustykalnym*

Jedna porcja zawiera 100g filetów rybnych w chrupiącej panierce, 100g ryżu basmati oraz 200g warzyw w stylu rustykalnym na patelnię.

Rekomendowany sposób przygotowania to piec konwekcyjno-parowy oraz patelnia.

Warzywa przygotuj w piecu rozgrzanym do 180°C. Wyłóż na blachę całe opakowanie zamrożonych warzyw. Piecz je przez 13-15 minut, a w połowie tego czasu przemieszaj.

Ryż przygotuj w piecu rozgrzanym do 130°C z 25% pary. Rozłóż równomiernie całe opakowanie zamrożonego dania na blachę i piecz przez 10-12 minut. Przymieszaj 1 lub 2 razy podczas przygotowania.

Zamrożone filety rybne smaż na rozgrzanym oleju przez 8-10 minut, przewracając kilkakrotnie w trakcie smażenia.

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup wiekowych:

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	32,42	33,4	16	49,28	89,52
Dzieci 7-9	25,22	26,16	12,44	43,12	62,6
Chłopcy 10-12	18,91	19,62	9,33	36,31	44,76
Dziewczęta 10-12	21,61	22,42	10,66	36,31	45,85
Chłopcy 13-15	15,13	15,7	7,46	36,31	32,41
Dziewczęta 13-15	18,53	19,14	9,14	36,31	33,57
Chłopcy 16-18	13,35	13,89	6,58	32,85	29,37
Dziewczęta 16-18	18,16	18,91	8,96	32,85	35,47

*Pamiętaj, że warzywa możesz wymienić na dowolny dodatek skrobiowy, których lista wraz z wartościami energetycznymi wymieniona jest na ostatnich stronach, a paluszki rybne na dowolną panierowaną rybę Frosta Foodservice.



Skład:

gotowany makaron penne (woda, mąka z PSZENICY durum) (28%), czerwona i żółta papryka (15%), ŚMIE-TANKA (10%), pomidory (10%), brokuł, MLEKO, cebula, oleje roślinne (słonecznikowy, rzepakowy), przecier pomidorowy, sól, czosnek, woda, zioła (bazylia, pietruszka), przyprawy (papryka, pieprz kajeński, lubczyk, kurkuma, pieprz, goździki, liść laurowy), skrobia ryżowa, cukier, maltodekstryna, pasternak w proszku, marchew w proszku, sproszkowane borowiki.

Może zawierać śladowe ilości: skorupiaków, jaj, ryb, soi, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 180 g produktu:

Energia (kcal)	444
Tłuszcz [g]	27
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	9,9
Węglowodany [g]	38,1
- w tym cukry [g]	9,3
Białko [g]	9,6
Sól [g]	2,67



39856| 4024776004792 | 6 op. x 1,5 kg = 9 kg
Penne w stylu śródziemnomorskim

Skład:

Lfilety z MINTAJA (82%), woda, olej słonecznikowy, suszone pomidory, skrobia ryżowa, czerwona papryka, zioła (bazylia, rozmaryn, oregano, pietruszka), oliwa, suszona czerwona papryka, pomidory, sól, LAKTOZA, przyprawy (czosnek, lubczyk, buława, goździki, jajo-wiec), sproszkowane warzywa (cebula, por), cukier.

Może zawierać śladowe ilości: pszenicy, żyta, skorupia-ków, jaj, soi, selera, gorczycy, mięczaków.

Wartości energetyczne na 200 g produktu:

Energia (kcal)	91,25
Tłuszcz [g]	0,87
- w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	0,25
Węglowodany [g]	0
- w tym cukry [g]	0
Białko [g]	20,87
Sól [g]	1



F6494G | 4024776004792 | ok. 48 szt. x 125 g = 6 kg
Filety z mintaja w marynacie

Dzień 5

Penne w stylu śródziemnomorskim z mintajem w marynacie

Jedna porcja zawiera 300g Penne w stylu śródziemnomorskim oraz 125g filetów z mintaja w marynacie.

Rekomendowany sposób przygotowania to piec konwekcyjno-parowy.

Warzywa przygotuj w rozgrzanym piecu do 130°C z 25% pary. Wyłóż na blachę całe opakowanie zamrożonego makaronu. Piecz go przez około 11 minut, a w połowie w tego czasu przemieszaj.

Zamrożone filety z mintaja przygotuj w rozgrzanym piecu do 130°C z 25% pary. Wyłóż na blachę całe opakowanie zamrożonego makaronu. Piecz go przez około 11 minut, a w połowie w tego czasu przemieszaj.

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup wiekowych:

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	38,23	59,3	10,88	b d	145,1
Dzieci 7-9	29,73	46,45	8,46	b d	101,58
Chłopcy 10-12	22,30	34,84	6,35	b d	72,55
Dziewczęta 10-12	25,48	39,82	7,25	b d	74,32
Chłopcy 13-15	17,84	27,87	5,08	b d	52,54
Dziewczęta 13-15	21,84	33,99	6,22	b d	54,41
Chłopcy 16-18	15,74	24,66	4,48	b d	47,61
Dziewczęta 16-18	21,41	33,58	6,09	b d	57,5

*Pamiętaj, że warzywa możesz wymienić na dowolny dodatek skrobiowy, których lista wraz z wartościami energetycznymi wymieniona jest na ostatnich stronach, a paluszki rybne na dowolną panierowaną rybę FroSTA Foodservice.



ZAMIENNIKI WARZYWNE DO DAŃ



Ziemniak z wody porcja 150 g

energia 115,5 kcal; **T** 0,15 g; **kw. tł. nasycone** 0,015 g; **W** 27,45g
w tym cukry 0,75 g; **błonnik** 2,25 g; **białko** 2,85 g; **sód** 0,01 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	8,25	0,31	7,84	16,07	13,57
Dzieci 7-9	6,41	0,25	6,1	14,06	9,5
Chłopcy 10-12	4,81	0,18	4,57	11,84	6,78
Dziewczęta 10-12	5,5	0,21	5,22	11,84	6,95
Chłopcy 13-15	3,85	0,15	3,66	11,84	4,91
Dziewczęta 13-15	4,71	0,18	4,48	11,84	5,08
Chłopcy 16-18	3,39	0,13	3,22	10,71	4,45
Dziewczęta 16-18	4,62	0,18	4,39	10,71	5,37

Ziemniaki puree 150 g

energia 135 kcal; **T** 2,1 g; **kw. tł. nasycone** 1,365 g; **W** 27,6 g **w tym**
cukry 0,75; **błonnik** 2,25 g; **białko** 3,15 g; **sód** 0,015 g

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	9,64	4,46	7,88	16,07	15
Dzieci 7-9	7,5	3,5	6,1	14,06	10,5
Chłopcy 10-12	5,62	2,62	4,6	11,84	7,5
Dziewczęta 10-12	6,42	3	5,25	11,84	7,68
Chłopcy 13-15	4,5	2,1	3,68	11,84	5,43
Dziewczęta 13-15	5,51	2,56	4,50	11,84	5,62
Chłopcy 16-18	3,97	1,85	3,24	10,71	4,92
Dziewczęta 16-18	5,4	2,53	4,41	10,71	5,94

Fasolka szparagowa gotowana z masłem 150g

energia 145,5 kcal; **T** 10,35 g; **kw. tł. nasycone** 6,855 g; **W** 15,45 g **w tym**
cukry 0,75 g; **błonnik** 6,45 g; **białko** 4,35 g; **sód** 0,031 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	10,39	22,02	4,41	46,07	20,71
Dzieci 7-9	8,08	17,25	3,43	40,31	14,5
Chłopcy 10-12	6,06	12,93	2,57	33,94	10,35
Dziewczęta 10-12	6,92	14,78	2,94	33,94	10,60
Chłopcy 13-15	4,85	10,35	2,06	33,94	7,5
Dziewczęta 13-15	5,93	12,62	2,52	33,94	7,76
Chłopcy 16-18	4,27	9,15	1,81	30,71	6,79
Dziewczęta 16-18	5,82	12,46	2,47	30,71	8,2

Kalafior gotowany z masłem 150 g

energia 124,5 kcal; **T** 10,2 g; **kw. tł. nasycone** 6,81 g; **W** 8,25 g **w tym**
cukry 3,15 g; **błonnik** 2,7 g; **białko** 3 g; **sód** 0,048 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	8,89	21,7	2,35	19,28	14,28
Dzieci 7-9	6,91	17	1,83	16,87	10
Chłopcy 10-12	5,18	12,75	1,37	14,21	7,13
Dziewczęta 10-12	5,92	14,57	1,57	14,21	7,31
Chłopcy 13-15	4,15	10,2	1,1	14,21	5,17
Dziewczęta 13-15	5,08	12,43	1,34	14,21	5,35
Chłopcy 16-18	3,66	9,02	0,97	12,85	4,68
Dziewczęta 16-18	4,98	12,28	1,32	12,85	5,66

Surówka z kwaszonej kapusty 150g

energia 102 kcal; **T** 7,05 g; **kw. tł. nasycone** 0,765 g; **W** 11,25 g w tym **cukry** 5,1 g; **błonnik** 2,85 g; **białko** 1,35 g; **sód** 0,176 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	7,28	15	3,21	20,35	6,42
Dzieci 7-9	5,66	11,75	2,5	17,81	4,5
Chłopcy 10-12	4,25	8,81	1,87	15	3,21
Dziewczeta 10-12	4,85	10,07	2,14	15	3,29
Chłopcy 13-15	3,4	7,05	1,5	15	2,32
Dziewczeta 13-15	4,16	8,59	1,83	15	2,41
Chłopcy 16-18	3	6,23	1,32	13,57	2,1
Dziewczeta 16-18	4,08	8,49	1,8	13,57	2,54

Surówka z białej kapusty 150g

energia 100,5 kcal; **T** 7,05 g; **kw. tł. nasycone** 0,75 g; **W** 10,5 g w tym **cukry** 0,9; **błonnik** 3,45 g; **białko** 2,4 g; **sód** 0,025 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	7,17	15	3	24,64	0,95
Dzieci 7-9	5,58	11,75	2,33	21,56	8
Chłopcy 10-12	4,18	8,81	1,75	18,15	5,71
Dziewczeta 10-12	4,78	10,07	2	18,15	5,85
Chłopcy 13-15	3,35	7,05	1,4	18,15	4,13
Dziewczeta 13-15	4,1	8,59	1,71	18,15	4,28
Chłopcy 16-18	2,95	6,23	1,23	16,42	3,75
Dziewczeta 16-18	4,02	8,49	1,68	16,42	4,52

Surówka z marchwi i jabłek 150g

energia 88,5 kcal; **T** 0,45 g; **kw. tł. nasycone** 0,075 g; **W** 24,9 g w tym **cukry** 11,55 g; **błonnik** 5,7 g; **białko** 1,5 g; **sód** 0,105 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	6,32	0,95	7,11	40,71	7,14
Dzieci 7-9	4,91	0,75	5,53	35,62	5
Chłopcy 10-12	3,68	0,56	4,15	30	3,57
Dziewczeta 10-12	4,21	0,64	4,74	30	3,65
Chłopcy 13-15	2,95	0,45	3,32	30	2,58
Dziewczeta 13-15	3,61	0,54	4,06	30	2,67
Chłopcy 16-18	2,60	0,39	2,92	27,14	2,34
Dziewczeta 16-18	3,54	0,54	3,98	27,14	2,83

Buraki zasmażane 150 g

energia 124,5 kcal; **T** 8,25 g; **kw. tł. nasycone** 3,795 g; **W** 12,9 g w tym **cukry** 7,35 g; **błonnik** 2,55 g; **białko** 2,4 g; **sód** 0,058 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	8,89	17,55	3,68	18,21	0,95
Dzieci 7-9	6,91	13,75	2,86	15,93	8
Chłopcy 10-12	5,18	10,31	2,15	13,42	5,71
Dziewczeta 10-12	5,92	11,78	2,45	13,42	5,85
Chłopcy 13-15	4,15	8,25	1,72	13,42	4,13
Dziewczeta 13-15	5,08	10,06	2,10	13,42	4,28
Chłopcy 16-18	3,66	7,30	1,51	12,14	3,75
Dziewczeta 16-18	4,98	9,93	2,06	12,14	4,52

Marchew z groszkiem gotowana 150 g

energia 96 kcal; **T** 4,65 g; **kw. tł. nasycone** 1,035 g; **W** 16,05 g w tym **cukry** 4,8; **błonnik** 5,1g; **białko** 2,55 g; **sód** 0,135 g;)

Udział % dziennego zapotrzebowania na energię i poszczególne składniki odżywcze dla określonych grup ludności

Grupa wiekowa	Energia %	Tłuszcz %	Węglowodany %	Błonnik %	Białko %
Dzieci 4-6	6,85	9,89	4,58	36,42	12,14
Dzieci 7-9	5,33	7,75	3,56	31,875	8,5
Chłopcy 10-12	4	5,81	2,675	26,842	6,07
Dziewczeta 10-12	4,57	6,64	3,05	26,842	6,21
Chłopcy 13-15	3,2	4,65	2,14	26,842	4,39
Dziewczeta 13-15	3,91	5,67	2,62	26,842	4,55
Chłopcy 16-18	2,82	4,11	1,88	24,285	3,98
Dziewczeta 16-18	3,84	5,6	2,56	24,285	4,81



INNE PRODUKTY DEDYKOWANE OŚWIACIE

Kod produktu	Nazwa produktu	Kod EAN kartonu	Pakowanie
F68490	30 Paluszków rybnych	5900972010265	5 x 900 g = 4,5 kg
F64790	Paluszki rybne	4024776007106	4 x 1500 g = 6 kg
F6878A	MSC Paluszki rybne XXL	4024776007106	ok. 60 szt. x 100 g = 6 kg
F67760	Filety rybne w chrupiącej panierce	5900972006398	ok. 60 szt. x 100 g = 6 kg
F6565G	Panierowane filety z morskczuka	4024776006949	ok. 40 szt. x 120 g = 4,8 kg
F6763K	Steki rybne z ziołami	5905009023102	ok. 26 szt. x 120 g = 3,25 kg
F6262G	Filety z karmazyna w panierce	4008366626298	ok. 50szt x 150 g = 7,5 kg
F6166G	Filety gotowane z mintaja	4024776009308	ok. 66szt. x 90 g = 6 kg
F6862A	Filety gotowane z mintaja	4024776008707	ok. 50 szt. x 120 g = 6 kg
F6664G	Ogonki z mintaja	4024776007694	ok. 67 szt. x 90 g = 6 kg
F6494G	Grillowany mintaj w marynacie pomidorowo-bazyliowej	4024776007823	ok. 48szt. x 125 g = 6 kg
F6956Y	Porcje z łososia	5900972003274	ok. 40 szt. x 125 g = 5 kg
F1080G	Ryż biały	4024776004488	10 op. x 1000 g = 10 kg
F1083G	Ryż Basmati	4024776004884	10 op. x 1000 g = 10 kg
F1282G	Pszenna kasza pęczak ze szpinakiem i pomidorkami	4024776007632	6 op. X 1500 g = 9 kg
F1580G	Warzywa w stylu hiszpańskim	4024776004785	6 op. X 1500 g = 9 kg
F1586G	Warzywa z batatami i ananasem	4024776007311	6 op. X 1500 g = 9 kg
F1780G	Ratatouille	4024776004822	6 op. X 1500 g = 9 kg
F1788G	Warzywa rustykalne cięcie z pasternakiem	4024776008066	6 op. X 1500 g = 9 kg
F3985G	Penne w stylu śródziemnomorskim	4024776000510	6 op. X 1500 g = 9 kg
F15810	Burger Buraczkowy	5900972009627	ok. 71 szt. x 70 g = 5 kg





Regionalny Kierownik Sprzedaży:

509 720 552

Młodszy Kierownik Sprzedaży:

504 145 841



Polska Północna:

 **609 234 393**

Polska Zachodnia:

 **607 230 091**

Polska Centralna:

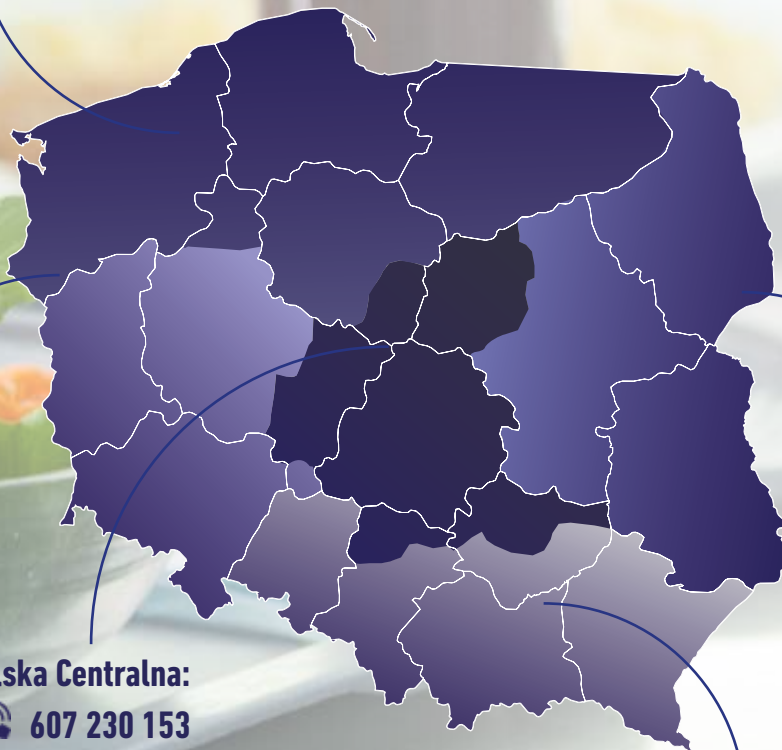
 **607 230 153**

Polska Wschodnia:

 **516 058 870**

Polska Południowa:

 **609 231 089**





Masz pytania?

Skontaktuj się z nami!

Zadzwoń: **+48 52 567 08 36**

lub napisz maila: **foodservice@frosta.pl**

