



PROSTA I SMACZNA

Dieta planetarna

Inspirownik kulinarny B2B dla cateringów szkolnych oraz przedszkolnych

SAWEX
foods

www.sawexfoods.pl

Spis treści

Dieta planetarna

Inspirownik kulinarny
B2B dla cateringów
szkolnych oraz
przedszkolnych

2026

Dlaczego powstał ten e-book	3
Normy żywieniowe i rozwiązania technologiczne	4
Zalety stosowania produktów Sawex Foods	5
Miruna z pomidorową kasza bulgur	6
Gulasz warzywny z ciecierzycą	7
Salatka z kuskusem izraelskim	8
Kasza manna z owocami	9
Gnocchi ziemniaczane z dynią	10
Wiśniowy chłodnik z kaszą jaglaną	11
Kaszotto z porem i indykiem	12
Ryż brązowy z warzywami i pestkami	13
Zapiekana owsianka ze śliwką i malinami	14
Zupa z soczewicy zielonej	15
Polenta z sosem paprykowym	16
Kuchenne porady	17
O Sawex Foods Kontakt	18

O projekcie: dlaczego powstał ten e-book?

Nowoczesne żywienie dzieci w szkołach i przedszkolach stawia przed stołówkami i firmami cateringowymi ogromne wyzwanie: jak połączyć rygorystyczne normy żywieniowe z atrakcyjnością smakową posiłków oraz efektywnością kosztową kuchni?

Szerokie portfolio marek Sawex Foods stanowi bezpośrednią odpowiedź na te potrzeby. Nasze surowce – kasze, ryże, nasiona roślin strączkowych oraz płatki – stanowią niezawodną bazę do komponowania pożywnych jadłospisów.

Dieta Planetarna to model żywienia przyjazny zarówno zdrowiu dzieci, jak i naszej planecie. Opiera się na zwiększeniu udziału zbóż pełnoziarnistych, białka roślinnego ze strączków oraz warzyw, przy jednoczesnym ograniczeniu mięsa.

Produkty Sawex Foods idealnie wpisują się w te wytyczne – dostarczają węglowodanów złożonych o niskim indeksie glikemicznym, wartościowego błonnika oraz czystego białka roślinnego.

Każdy przepis w e-booku został przeliczony na 20 porcji dziecięcych.



Normy żywieniowe i rozwiązania technologiczne

Obowiązujące rozporządzenia dotyczące żywienia dzieci i młodzieży nakładają na placówki oświatowe konkretne wymagania. Poniżej przedstawiamy 7 kluczowych zasad oraz rozwiązań, które zrealizujesz dzięki przepisom w tym e-booku:

1. Obowiązkowy posiłek bezmięśny ze strączkami: pełnowartościowe białko roślinne z soczewicy, ciecierzycy lub fasoli serwowane w formie atrakcyjnej dla dzieci alternatywy dla mięsa.

2. Obowiązkowy posiłek rybny: filety rybne ze zbożowymi dodatkami wypiekane w piecu zamiast tradycyjnego smażenia w panierce.

3. Stosowanie zbóż z pełnego przemiału i węglowodanów złożonych: urozmaicenie codziennego menu o gruboziarniste kasze, ryż brązowy i płatki owsiane dostarczające niezbędnego błonnika.

4. Obowiązkowa porcja warzyw w posiłku: bezpośrednie łączenie zbóż z warzywami, co ułatwia realizację norm gramaturowych nawet u dzieci grymaszących.

5. Eliminacja cukru dodanego: osładzanie posiłków wyłącznie owocami

6. Zbilansowane dania jednogarnkowe i normy bemarowe: łączenie białka, zbóż i warzyw w jednym daniu, co gwarantuje stabilną strukturę potrawy i bezpieczeństwo cieplne w bemarze.

7. Wartościowe śniadania i podwieczorki zbożowo-owocowe: przygotowanie dań w formie pieczonych porcji piecowych (Zero Waste), ułatwiających szybkie wydawanie oraz zachowanie stałej gramatury.

Publikacja ma charakter wyłącznie informacyjno-inspiracyjny oraz technologiczny. Przepisy stanowią propozycje zastosowania surowców marek Sawex Foods w kuchni zbiorowej. Publikacja nie zawiera wyliczeń wartości odżywczych ani oświadczeń zdrowotnych. Ostateczne bilansowanie posiłków oraz ustalanie gramatur leży po stronie dietetyków i intendentów danej placówki.

Zalety stosowania produktów marek Sawex Foods

Szerokie portfolio produktów marek Sawex Foods gwarantuje najwyższą jakość surowców, powtarzalność wypieku oraz pełną przewidywalność dostaw dla gastronomii. Łącząc bogaty wybór kasz, ryżu i strączków z optymalną logistyką, dostarczamy sprawdzone rozwiązania B2B, które usprawniają pracę kuchni zbiorowych i ułatwiają komponowanie wartościowych jadłospisów.



Szeroki wybór strączków i kasz

Idealna baza do tworzenia różnorodnych posiłków w żywieniu zbiorowym



Pełnowartościowa baza żywieniowa

Produkty, które pozwalają bezproblemowo realizować wytyczne żywieniowe oraz wyznaczniki Diety Planetarnej



Polska firma

Zakład konfekcjonujący w Kościerzynie gwarantuje stabilność łańcucha dostaw oraz terminową realizację zamówień



Wygoda magazynowania i wydajność kuchni

Produkty o długim terminie przydatności sprawdzają się przy przygotowywaniu dużych partii posiłków



Przewidywalność kosztowa

Stabilne ceny surowców i ich stała dostępność umożliwiają precyzyjne planowanie budżetu stołówek oraz długoterminowych kontraktów.



Gotowe inspiracje kulinarne

Baza zdrowych i sycących przepisów z portalu zdrowaporcja.pl





Miruna z pomidorową kaszą bulgur

Delikatna i krucha ryba, pomidorowa kasza bulgur, a wszystko to podane w smaczny i przystępny sposób – bez smażenia.

Porcje 

20

Składniki

- Kasza Bulgur Halina: 1 kg
- Filet z miruny bez skóry: ok. 1,5 kg
- Pomidory krojone w puszcze (lub passata): 10 puszek (ok. 4 kg)
- Bulion warzywny: ok. 3 litry
- Cebula: 2 sztuki
- Czosnek: 5 ząbków
- Sok z cytryny: z 5 cytryn
- Przyprawy: sól, pieprz, świeża bazylia

Sposób przygotowania:

- Filety z miruny osusz, skrop sokiem z cytryny, dopraw solą, pieprzem i czosnkiem.
- W garnku lub kociołku zagotuj pół szklanki bulionu, dodaj drobno posiekaną cebulę oraz resztę czosnku. Duś pod przykryciem przez około 3 minuty, aż cebula zmięknie i stanie się szklista.
- Do uduszonej cebuli wsyp suchą Kaszę Bulgur Halina, wlej pomidory z puszeki oraz gorący bulion. Całość wymieszaj i doprowadź do wrzenia.
- Przełóż pomidorową masę z kaszą do głębokiej blachy do pieczenia lub naczyni żaroodpornych. Na wierzchu ułóż przygotowane filety z miruny. Przykryj blachę folią gastronomiczną lub papierem do pieczenia i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 20–25 minut, aż kasza wchłonie płyn i zmięknie, a ryba będzie upieczona

Do tego przepisu sprawdzą się również:



NISKA ZAWARTOŚĆ
TŁUSZCZU

ŹRÓDŁO
BŁONNIKA

GOTOWA
W 12 MINUT



Gulasz warzywny z ciecierzycą

Gulasz pełny warzyw i doskonałego źródła białka roślinnego – ciecierzycy Halina doprawiony wyrazistymi przyprawami.

Porcje  20

Składniki

- Ciecierzycza Rani 1 kg
- Marchew: 6-7 dużych sztuk (ok. 1 kg) – plastry
- Cukinia: 4 średnie sztuki (ok. 1 kg) – plastry
- Cebula: 2 sztuki, posiekana
- Czosnek: 3 ząbki, posiekany
- Papryka zielona: 6 sztuk – plastry
- Papryka czerwona: 6 sztuk – plastry
- Fasolka szparagowa mrożona: 650 g
- Groszek mrożony: 350 g
- Pieczarki: 2 kg, ćwiartki
- Świeży szpinak: 650 g
- Koncentrat pomidorowy: 650 g
- Bulion warzywny lub woda: 4,5 litra
- Sos sojowy: 100 ml
- Tłuszcz
- Przyprawy: po 2 łyżki: ziół prowansalskich, papryki wędzonej, papryki słodkiej, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Ciecierzycę zalej wodą i zostaw na noc. Następnego dnia ugotuj w świeżej, lekko osolonej wodzie do miękkości (powinna być miękka, ale nie rozpływająca się).
- W garnku zagotuj pół szklanki bulionu, wrzuć posiekaną cebulę, czosnek oraz marchew. Duś pod przykryciem na małym ogniu przez ok. 5 minut, aż warzywa lekko zmiękną.
- Do garnka dodaj pokrojone pieczarki, cukinię, paprykę, przyprawy oraz koncentrat pomidorowy. Całość wymieszaj i duś przez kolejne 5 minut.
- Zalej warzywa pozostałym gorącym bulionem lub wodą, dodaj sos sojowy oraz ugotowaną ciecierzycę. Gotuj na wolnym ogniu przez ok. 10-12 minut.
- Na koniec dodaj mrożony groszek, fasolkę szparagową oraz świeży szpinak. Gotuj całość jeszcze przez 5-8 minut, aż warzywa będą miękkie. W razie potrzeby dopraw do smaku solą i ziołami.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



**ŹRÓDŁO
BIAŁKA ROŚLINNEGO**

**NISKI IDEKS
GLIKEMICZNY**

**ŹRÓDŁO
BŁONNIKA**



Sałatka z kuskusem perłowym

Sałatka z kuskusem perłowym to idealne połączenie smaku i zdrowia – delikatna kasza perłowa, kremowa mozzarella, chrupiące orzechy i aromatyczne suszone pomidory.

Porcje 

20

Składniki

- 1 kg kaszy perłowej kuskus Rani
- 4 opakowania (600 g) mini mozzarelli
- 200 g pomidorów suszonych z zalewy
- 1 czerwona cebula
- 200 g rukoli
- 280 g orzechów włoskich
- oliwa do skropienia
- 12 łyżek soku z cytryny (~¾ szklanki)
- 4 łyżeczki miodu
- 4 łyżeczki musztardy ostrej musztardy
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu, wystudź i przełóż do miski.
- Cebulę obierz i posiekaj w drobną kostkę. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki. Warzywa przełóż do miski. Następnie dodaj grubo posiekane orzechy włoskie, rukolę i mozzarellę odsączoną z zalewy.
- Z oliwy, soku z cytryny, miodu i musztardy zrób sos winegret. Sosem polej sałatkę, dopraw do smaku.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



ŹRÓDŁO
BIAŁKA

DELIKATNY
SMAK

GOTOWY
W 10 MINUT



Kasza manna z owocami

Błyskawiczne i pyszne danie, bez dodatku cukru, które zapewni energię na pełen wyzwań dzień w przedszkolu i szkole.

Porcje 

20

Składniki

- 6 l mleka
- 50 łyżek (ok. 1,25 kg) kaszy manny Halina
- 10 bananów
- 1 kg owoców jagodowych (np. borówki, jagody, maliny, jeżyny)

Sposób przygotowania:

- Mleko zagotować w dużym garnku/kotle
- Do gotującego się mleka dodać kaszę manną i gotować kilka minut do zgęstnienia, cały czas energicznie mieszając, by nie utworzyły się grudki.
- Banany pokroić w plastry, maliny i owoce jagodowe umyć i osuszyć.
- Kaszkę rozlać do misek (20 porcji), podawać z pokrojonymi bananami, malinami i owocami jagodowymi – to one odpowiadają za słodki smak dania.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



KREMOWA

DO ŚNIADAŃ
I DESERÓW

GOTOWA W KILKA
MINUT



Gnocchi ziemniaczane z dynią

Dynia to wspaniałe i zdrowe warzywo, które powinniśmy wykorzystywać na jak najwięcej sposobów. Idealnie sprawdzi się jako dodatek do ziemniaczanych gnocchów.

Porcje 

20

Składniki

- Składniki:
- 5 kg ziemniaczanych gnocchów Rani
- 5 dyń hokkaido
- 2 średnie cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 kg szpinaku
- 1 l bulionu warzywnego + sok z 2 cytryn
- tłuszcz smażenia

Sposób przygotowania:

- Dynię obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Przelóż na blachy do pieczenia, delikatnie skrop tłuszczem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez ok. 25–30 minut, aż zmięknie.
- W dużym garnku zagotuj pół szklanki bulionu, dodaj posiekaną cebulę oraz czosnek. Duś pod przykryciem przez 3 minuty aż zmięknie.
- Do garnka z uduszoną cebulą dodaj upieczoną dynię, wsyp gnocchi Rani i wlej pozostały bulion wymieszany z sokiem z cytryny.
- Całość gotuj na wolnym ogniu przez około 5–7 minut pod przykryciem, aż gnocchi ugotują się i wchłoną aromat sosu. Pod koniec dodaj świeży szpinak i delikatnie wymieszaj, aż zwiędnie.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



PROSTE
PRZYGOTOWANIE

ODPOWIEDNIA
KONTYSTENCJA

GOTOWE
W KILKA MINUT



Wiśniowy chłodnik z kaszą jaglaną

Chłodnik wiśniowy z kaszą jaglaną łączy orzeźwienie z sytością. Kaszę jaglaną Halina podajemy jako dodatek wprost do miseczki.

Porcje 

20

Składniki

- 1 kg kaszy jaglanej Halina
- 3 kg mrożonych wiśni
- 5 łyżeczek cynamonu
- 2 kg jogurtu greckiego
- 10 białek jaj
- 1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

- Kaszę jaglaną dobrze wypłukać i ugotować według instrukcji na opakowaniu (w dużym garnku/kotle, partiami jeśli potrzeba), następnie pozostawić do ostygnięcia.
- Wiśnie rozmrozić. Część odłożyć do dekoracji, resztę przełożyć do rondla/kotła, dodać cynamon i dusić kilka minut na małym ogniu, aż zmiękną i puszczą sok. Pozostawić do lekkiego przestudzenia.
- Do wiśni dodać jogurt grecki i całość zmiksować na gładki krem. Bazę schłodzić.
- Płatki migdałów uprażyć na suchej patelni, aż nabiorą złotego koloru.
- Schłodzony chłodnik rozlać do miseczek (20 porcji). Dodać ugotowaną kaszę jaglaną oraz odłożone wcześniej wiśnie. Całość posypać prażonymi płatkami migdałów i podawać dobrze schłodzone.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



LEKKO-
STRAWNA

Z NASION
PROSA

GOTOWA
W 18 MINUT



Kaszotto z porem i indykiem

Kasza gryczana w nowej odsłonie – kremowe kaszotto z indykiem, porem i pieczarkami, które połączy w sobie zdrowie i niesamowity smak.

Porcje 

20

Składniki

- 1 kg kaszy gryczanej prażonej SOTTO
- 2 kg piersi z indyka
- 200 g parmezanu
- 500 g pora
- 1 kg brązowych pieczarek
- 2 czerwone cebule
- 4 ząbki czosnku
- 300g listków szpinaku
- 200 g suszonych pomidorów z zalewy
- 2,5 l bulionu warzywnego
- 40 łyżek posiekanej natki pietruszki
- 5 łyżeczek tymianku
- sól, pieprz do smaku
- tłuszcz do smażenia

Sposób przygotowania:

- Kaszę gryczaną prażoną ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (w dużych garnkach/kotle, partiami jeśli potrzeba) i odstawić na chwilę, aby odpoczęła.
- W międzyczasie na dużych patelniach/w kotle rozgrzać odrobinę tłuszczu i podsmażyć pokrojoną w kostkę pierś z indyka, aż lekko się zrumieni. Dodać posiekaną czerwoną cebulę, czosnek oraz cienko pokrojonego pora, po chwili dorzucić pokrojone w plasterki brązowe pieczarki i smażyć, aż warzywa zmiękną.
- Do podsmażonych składników dodać ugotowaną kaszę i wymieszać całość, doprawiając solą, pieprzem i tymiankiem. Wlać bulion warzywny i dusić na niewielkim ogniu, aż kasza wchłonie część płynu i stanie się przyjemnie kremowa. Pod koniec dodać pokrojone suszone pomidory, świeże listki szpinaku oraz tarty parmezan, pozwalając, by składniki połączyły się w jednolite, aromatyczne kaszotto.
- Gotowe danie zdjąć z ognia, posypać natką pietruszki.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



ŹRÓDŁO MAGNEZU,
ŻELAZA I POTASU

ŹRÓDŁO
BIAŁKA

GOTOWA
W 18 MINUT



Ryż brązowy z warzywami i pestkami

Pełnowartościowy, kolorowy i pełen smaku. Naturalny ryż brązowy z brokułami, szpinakiem, papryką i szalotką to danie, które łączy w sobie zdrowie i przyjemność jedzenia.

Porcje 

20

Składniki

- 1 kg ryżu brązowego Halina
- 5 całych brokułów
- 5 szalotek
- 5 czerwonych papryk
- 4 ząbki czosnku
- 20 dużych garści liści szpinaku
- 10 łyżek oliwy do smażenia
- 4,5 litra bulionu
- 20 łyżek pestek dyni
- 20 łyżek pestek słonecznika
- 5 łyżeczek oregano
- 5 łyżeczek papryki wędzonej
- 2,5 łyżeczki kurkumy
- Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Brokuły podziel na małe różyczki. Szalotki, paprykę i czosnek drobno posiekaj.
- W dużym garnku lub kotle zagotuj pół szklanki bulionu, dodaj szalotkę, czosnek oraz paprykę i duś pod przykryciem przez 3 minuty. Dodaj brokuły, oregano, słodką paprykę, kurkumę oraz odrobinę soli. Całość wymieszaj i duś przez chwilę, aby warzywa pokryły się przyprawami.
- Wsyp suchy ryż brązowy Halina i dokładnie wymieszaj z warzywami. Wlej bulion, doprowadź do wrzenia, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj do miękkości ryżu oraz wchłonięcia płynu.
- Pod koniec gotowania dodaj liście szpinaku i wymieszaj, aż zwiędną pod wpływem ciepła.
- W międzyczasie upraż pestki dyni i słonecznika na suchej patelni (lub w piecu), aż lekko się zarumienią i staną się aromatyczne.
- Gotowe danie przełóż do pojemników GN i posyp uprażonymi pestkami dyni oraz słonecznika.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



NAJMNIEJ
PRZETWORZONY RYŻ

ŹRÓDŁO
BŁONNIKA

WYSOKA ZAWARTOŚĆ
SKŁADNIKÓW
MINERALNYCH



Zapiekana owsianka z śliwką i jeżynami

Klasyczna owsianka w nowym wydaniu. Zapiekana owsiankę ze śliwkami i malinami to wartościowe i sycące danie bez dodatku cukru.

Porcje 

20

Składniki

- 1 kg płatków owsianych zwykłych Halina
- 1,5 l wody
- 7 bananów
- 30 śliwek
- 600 g jeżyn lub malin
- 5 łyżeczek cynamonu

Sposób przygotowania:

- Płatki owsiane zalać wodą i gotować (w dużych garnkach/kotle, partiami jeśli potrzeba). Kiedy pochłoną całą wodę, dodać pokrojone banany i wymieszać.
- Następnie dodać cynamon, pokrojone śliwki i jeżyny.
- Przełożyć do naczyń żaroodpornych (w ilości dostosowanej do wielkości blach/naczyń) i zapiekać w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 30 minut.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



ŹRÓDŁO MAGNEZU
I CYNKU

ŹRÓDŁO
BŁONNIKA

GOTOWE
W 5 MINUT



Zupa z soczewicy zielonej z grzanką i serem

Zielona soczewica to ważny składnik diety roślinnej, ale również pyszny dodatek lub baza do zup i różnego rodzaju dań.

Porcje  20

Składniki

- 1 kg zielonej soczewicy Rani
- 2 duże cebule pokrojone w kostkę
- 5 marchewek, pokrojonych w kostkę
- 5 łodyg selera naciowego, pokrojonych w kostkę
- 5 ząbków czosnku, pokrojonych w plasterki
- ok. 3,5 kg passaty (ok. 5 słoików)
- bagietka – proporcjonalnie więcej, do serwowania (grzanki na 20 porcji)
- 300 g sera feta lub sałatkowego
- 2 łyżki oregano
- oliwa
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Soczewicę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu (w dużych garnkach/kotle, partiami jeśli potrzeba).
- W dużym garnku lub kotle zagotuj pół szklanki bulionu, dodaj pokrojoną cebulę, marchewkę, seler i część czosnku. Duś, aż cebula się zeszkli. Dodaj passatę. Do opróżnionych słoików z passaty nalej wody do pełna i dodaj do zupy (niewielka ilość wody, żeby zachować gęstą konsystencję). Posolić i gotować przez 5 minut.
- Po tym czasie dodać ugotowaną soczewicę i całość gotować przez kolejne 10–15 minut, aż zgęstnieje do konsystencji gulaszu strączkowego. Na sam koniec doprawić solą, pieprzem oraz dodać posiekane pozostałe ząbki czosnku. Podawać z grzanką, pokruszonym serem korycińskim i świeżym oregano.

Do tego przepisu sprawdzą się również:



ŹRÓDŁO
BIAŁKA ROŚLINNEGO

NISKA ZAWARTOŚĆ
TŁUSZCZU

ŹRÓDŁO
BŁONNIKA



Polenta z sosem paprykowym

Polenta to tradycyjna potrawa kuchni włoskiej – z dodatkiem sosu paprykowego będzie pełnoprawnym daniem obiadowym.

Porcje 

20

Składniki

Polenta:

- Kasza kukurydziana: 1 kg
- Bulion warzywny: ok. 4,5 litra
- Parmezan lub inny twarde ser – 200g
- Masło: ok. 130 g
- Szczypota pieprzu / ziół do smaku

Sos z pieczonej papryki:

- Papryka czerwona: 2 kg
- Papryka żółta: 2 kg
- Pomidory krojone z puszki – ok 5 kg
- Cebula: 2–3 średnie sztuki
- Czosnek: 4 ząbki
- Zioła prowansalskie: 2–2,5 łyżki
- Sok z cytryny (opcjonalnie do smaku)

Sposób przygotowania:

- Papryki pokrój na ćwiartki i piecz w 200°C przez 15–20 min, aż zmiękną, po czym obierz ze skórki.
- W garnku lub kotle zagotuj 4,5 l bulionu, powoli wsypuj 1 kg kaszy kukurydzianej, mieszając rózgą i gotuj na małym ogniu 3–5 min do zgęstnienia.
- Dodaj masło oraz ser, wymieszaj do rozpuszczenia, po czym rozsmaruj polentę na blachach (grubość 1,5–2 cm) i odstaw do zastygnięcia.
- Do osobnego garnka wlej szklankę bulionu, wrzuć cebulę z czosnkiem i duś pod przykryciem 4–5 min, po czym wlej pomidory lub passatę i zagotuj.
- Dodaj paprykę oraz zioła prowansalskie i gotuj na wolnym ogniu przez 10–15 min do zgęstnienia sosu.
- Zastygniętą polentę pokrój na porcje i zapiekaj w 190°C przez 12–15 min, aż brzegi będą chrupiące.
- Polentę wyłóż do naczyń i polej gorącym sosem z pieczonej papryki.

Sprawdź również:



KREMOWA

UNIWERSALNA

ŹRÓDŁO
BŁONNIKA

Kuchenne porady w duchu kuchni planetarnej

1. **Piecz zamiast smażyć** – mięsa, ryby i warzywa z pieca mają mniej tłuszczu, a pozostają chrupiące.
2. **Chrupiąca panierka z płatków** – zastąp bułkę tartą rozdrobnionymi płatkami owsianymi lub kukurydzianymi.
3. **Warzywa jako baza, nie dodatek** – przemycaj marchew, cukinię czy brokuły w sosach, pulpetach i farszach.
4. **Zamieniaj mięso na strączki** – dodawaj soczewicę, fasolę lub ciecierzycę do sosu bolońskiego i gulaszu.
5. **Wybieraj pełne ziarno** – stopniowo wprowadzaj kasze, ryż brązowy, pieczywo pełnoziarniste i płatki owsiane.
6. **Mieszaj znane z nowym** – łączenie lubianych składników z nowymi ułatwia dzieciom akceptację zmian.
7. **Zagęszczaj zupy i sosy warzywami** – zblendowana dynia, kalafior czy biała fasola idealnie zastępują mąkę i śmietanę.
8. **Używaj jogurtu zamiast śmietany** – to prosty sposób na odchudzenie sosów i dipów.
9. **Doprawiaj ziołami, ograniczaj sól** – czosnek, majeranek, bazylia czy kurkuma naturalnie podbijają smak.
10. **Piecz warzywa** – pieczona marchew czy kalafior są aromatyczne, słodsze i chętniej jedzone przez dzieci.
11. **Korzystaj z naturalnej słodczy owoców** – do owsianki i deserów dodawaj banany czy owoce jagodowe zamiast cukru.
12. **Wybieraj oleje roślinne** – stawiaj na zdrowe tłuszcze nienasycone zamiast zwierzęcych.
13. **Dbaj o sezonowość i kolory** – wybieraj warzywa i owoce dopasowane do pory roku i dbaj o różnorodność barw na talerzu.
14. **Dostosuj teksturę** – eksperymentuj z konsystencją (krem, puree, chrupiące słupki), aby zachęcić dzieci do jedzenia.
15. **Pamiętaj o proporcjach talerza** – ½ to warzywa i owoce, a reszta to produkty pełnoziarniste i białko (głównie roślinne).

O nas

SAWEX FOODS to polska, rodzinna firma z ponad 35-letnim doświadczeniem w branży spożywczej. Od 1989 roku konsekwentnie budujemy pozycję wiarygodnego partnera biznesowego, dostarczając rozwiązania dla rynku detalicznego, sektora HoReCa oraz odbiorców B2B w Polsce i za granicą.

Posiadamy bogate doświadczenie w tworzeniu projektów marek własnych (Private Label), a w naszym portfolio znajdują się znane i cenione marki, takie jak Halina, Britta, Rani, Sotto, Sugoi oraz bezglutenowe Ocelio.

Fundamentem naszej działalności jest nowoczesny zakład produkcyjny w Kościerzynie z własnym laboratorium. Pozwala nam to na pełną, wieloetapową kontrolę jakości – od surowca aż po gotowy produkt. Bezpieczeństwo i najwyższe standardy produkcji potwierdza międzynarodowy certyfikat IFS.

Łącząc tradycję rodzinnego biznesu z elastycznym i nowoczesnym podejściem, stale śledzimy rynkowe trendy i dostarczamy profesjonalnej gastronomii oraz partnerom B2B funkcjonalne, wysokiej jakości produkty, które odpowiadają na rosnące wymagania współczesnych konsumentów.

Kontakt:

Artur Pieprzowski

Kierownik Sprzedaży | Sales Manager ds. B2B i Cateringu

 artur.pieprzowski@sawexfoods.pl

 +48 609 794 775

Beata Michalak

Specjalista ds. Obsługi Sprzedaży B2B/Catering

 beata.michalak@sawexfoods.pl

 +48 505 917 501

SAWEX
foods

www.sawexfoods.pl