

Docieraj do osób, które decydują, co trafia do koszyka i na talerz

Jak Po Maśle to blog kulinarno-konsumencki prowadzony od 2013 roku przez Paulę Andrzejewską — technologa żywności i audytora ISO 22000. Czytelnicy sprawdzają u nas skład, porównują produkty i gotują z naszych przepisów.

28 208

sesji · lipiec 2026

22 216

użytkowników · lipiec 2026

87%

ruchu z Google · lipiec

38

zrealizowanych kampanii

AUTORKA I EKSPERTYZA

Kto stoi za treściami

**Paula Andrzejewska****Technolog żywności (mgr inż.) · certyfikowany audytor ISO 22000**

Od 2013 roku prowadzi Jak Po Maśle. Ukończyła technologię żywności na Uniwersytecie Przyrodniczym w Lublinie oraz studia podyplomowe z zarządzania jakością i bezpieczeństwem zdrowotnym żywności. Uczy w technikum gastronomicznym, wcześniej pracowała w laboratorium i na stanowiskach kierowniczych w zakładach przemysłu spożywczego. Sprawdza składki, tłumaczy etykiety i testuje przepisy, zanim trafią na blog.

mgr inż.**Technolog żywności**

Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie; studia podyplomowe z zarządzania jakością i bezpieczeństwem żywności. Doświadczenie laboratoryjne i kierownicze w przemyśle spożywczym.

ISO 22000**Certyfikowany audytor**

Audytor wewnętrzny systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności wg PN-EN ISO 22000; nauczyciel przedmiotów zawodowych w technikum gastronomicznym.

Prasa**Publikacje o autorce**

Wysokie Obcasy (Gazeta Wyborcza, 2018), Mistrz Branży (2018), Nowy Tydzień Chełmski.

GDZIE MOŻE POJAWIĆ SIĘ TWOJA MARKA

Filary treści serwisu

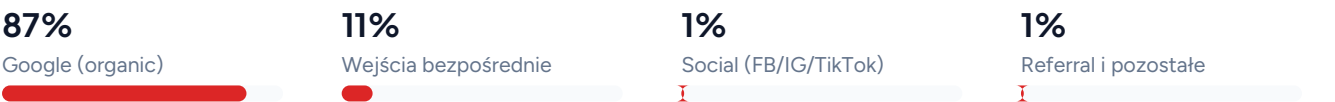
Z**Zdrowe przepisy**
449 przepisów**C****Ciasta i desery**
202 przepisy**D****Dania główne i zupy**
172 przepisy**P****Poradnik konsumenta**
25 analiz składów**O****Zdrowe odżywianie**
21 artykułów**S****Przetwory i sezon**
18 przepisów, szczyt Q3

RUCH W SERWISIE (GA4)

Ile osób tu trafia i skąd



Źródła ruchu



WIDOCZNOŚĆ W WYSZUKIWARCE

Google Search Console · 1–31 lipca 2026



Najczęściej czytane treści — lipiec 2026

1	Prosta zupa szczawiowa — przepis na pyszną zupę z jajkiem	3 175
2	Domowe hamburgery z mięsa mielonego — prosty przepis	1 470
3	Ogórki z kurkumą na zimę — najlepszy przepis	1 233
4	Krem budyniowy do ciast i tortów — sprawdzony przepis	1 025
5	Placek po węgiersku — placki ziemniaczane z gulaszem	718

kliknięcia z wyszukiwarki

FORMATY WSPÓŁPRACY

Cennik (netto, ceny „od”)

FORMAT	ZAKRES	CENA NETTO
Artykuł sponsorowany	publikacja dostarczonego tekstu po redakcji; min. 3 500 znaków; 1 link dofollow; oznaczenie: materiał promocyjny	500 zł
Wpis ekspercki — pisze technolog żywności	artykuł naszej redakcji z osadzeniem produktu; merytoryka poparta kwalifikacjami autorki; 2 linki	900 zł
Analiza produktu okiem technologa	ocena składu i etykiety + test w kuchni; autorskie zdjęcia; szczerza ocena, także wad	od 1200 zł
Baner display / 30 dni	w treści artykułów lub sidebar; cała witryna lub wybrana kategoria; raport wyświetleń	350 zł

Pakiety 3+ publikacji wyceniamy indywidualnie z rabatem. Wycena briefu w 24 h robocze. Faktura VAT, termin 7 dni.

Publikacje sponsorowane realizowaliśmy m.in. dla:



Tefal



zelmer

TRAVELIST.PL

Allegro · Dr Max · House of Asia · Bio Babalscy · Cake Land · Wygodna Dieta · Gastropaczka · Prymus AGD · Ale Młyn · Edinos

ZASADY REDAKCYJNE

Co przyjmujemy, a czego nie — bez wyjątków

✓ **Przyjmujemy**

- ✓ żywność i napoje, AGD i akcesoria kuchenne, catering dietetyczny, gastronomia
- ✓ treści merytoryczne, realnie pomocne — także sponsorowane
- ✓ kampanie długofalowe i patronaty kategorii

✗ **Nie przyjmujemy**

- ✗ hazardu, finansów, kryptowalut, wyrobów tytoniowych i e-papierosów
- ✗ suplementów i produktów z niepotwierdzonymi twierdzeniami zdrowotnymi
- ✗ twierdzeń żywieniowych i zdrowotnych niezgodnych z rozporządzeniem (WE) 1924/2006
- ✗ wymogu ukrycia oznaczenia treści sponsorowanej

Oznaczanie treści: każda publikacja komercyjna jest oznaczona („Artykuł sponsorowany” / „Materiał promocyjny”) zgodnie z wytycznymi Prezesa UOKiK. Twierdzenia zdrowotne weryfikujemy merytorycznie. Warunki nienegocjowalne.

DANE WYDAWCY

Rozliczamy się jak firma

Blog firmowany jest imieniem i nazwiskiem autorki, a rozliczenia prowadzi zarejestrowany podmiot.
Faktura VAT w 24 h od zaksięgowania płatności.

WYDAWCA

Podmiot	Food Plan Sp. z o.o.
NIP	5273107604
KRS	0001099032
Adres	ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
Faktury	faktura VAT, przelew, termin 7 dni

KONTAKT — WSPÓŁPRACA

Autorka	Paula Andrzejewska, technolog żywności
E-mail	kontakt@foodplan.pl
WWW	jakpomasle.pl/reklama/
Odpowiedź	do 24 h w dni robocze
Brief	temat, cel kampanii, link do produktu

PROCES

Jak wygląda współpraca — 4 kroki

1 Brief

Wysyłasz temat, cel i link.
Odpowiadamy z wyceną w 24 h.

2 Akceptacja

Potwierdzasz zakres i termin.
Wystawiamy fakturę proforma.

3 Realizacja

Tekst lub kreacja do Twojej
akceptacji przed publikacją.

4 Publikacja

Publikujemy, oznaczamy,
wysyłamy link i raport.

PISALI O AUTORCE

„Zdrowa żywność” nie istnieje. Wszystko, co jest w sklepie, możemy zjeść bez uszczerbku na zdrowiu
Wysokie Obcasy (Gazeta Wyborcza) · Dominika Danicka · 11.06.2018

Czym słodzić, aby nie zaszkodzić?

Mistrz Branży · Helena Chmielewska · listopad 2018

Publikacja lokalna

Nowy Tydzień Chełmski

Profile: facebook.com/jakpomasle · instagram.com/foodplan.pl · tiktok.com/@sorkaodgastro