

	część 1 max. 8 (6+2)	część 2 max. 4 (2+2)	część 3 max. 4 (2+2)	część 4 max. 4 (3+1)	łącznie 20
KOD	Liczba punktów za zadanie praktyczne				

XXVII OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU
ETAP Okręgowy w roku szkolnym 2022/2023

Zadanie praktyczne

Wykonaj skrócony projekt żywienia dla osób dorosłych będących na diecie łatwo strawnej, na który składa się:

1. Planowanie posiłków.
2. Przedstawienie przebiegu procesu technologicznego wskazanych potraw.
3. Przygotowanie wykazu zastawy stołowej niezbędnej do przygotowania nakrycia do wybranych posiłków i przy zastosowaniu serwisu kelnerskiego metodą niemiecką.
4. Dokonanie oceny żywienia poprzez określenie zawartości białka i wskazanie procentu energii pochodzącej z białka w określonym posiłku.

1.

Z podanych poniżej potraw (tabela 1.), zaplanuj dla diety łatwo strawnej dwa posiłki obiadowe, składające się z zupy, II dania oraz deseru, w których potrawy nie mogą się powtarzać.

Tabela 1. Asortyment potraw

ZUPY	DESERY
<ul style="list-style-type: none"> • Krem z ciecierzycy. • Barszcz ukraiński. • Koperkowa z kostką z kaszy kukurydzianej. • Żurek z kiełbasą. • Krem z brokułów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Krem karmelowy z bitą śmietaną. • Mus z przecieru z czarnej porzeczki. • Galaretka jogurtowa z sosem morelowym. • Gruszka w sosie waniliowym. • Pancake z syropem klonowym.
II DANIA	
<ul style="list-style-type: none"> • Krokiety ziemniaczane z gulaszem, surówka z kapusty białej. • Łosoś panierowany, ziemniaki puree, sałata masłowa ze śmietaną. • Łosoś na parze, ziemniaki z wody, szparagi białe i zielone z wody. • Królik w sosie potrawkowym, kasza gryczana nieprażona na sypko, sałatka z buraków z jabłkiem i oliwą. • Kaczka pieczona z jabłkiem, pyzy drożdżowe, kapusta czerwona zasmażana. 	

ZESTAW (obiad) I	ZESTAW (obiad) II

2.

Podane poniżej czynności uszereguj zgodnie z procesem technologicznym gotowania kasz na sypko i sporządzania galaretki jogurtowej

Kasza gryczana nieprażona na sypko	Galaretka jogurtowa
<i>zagotowanie wody z tłuszczem; przebieranie kaszy; gotowanie na wolnym ogniu pod przykryciem do chwili wchłonięcia wody; dogotowanie (kąpiel wodna, brzeg płyty, piekarnik); mierzenie objętości</i>	<i>połączenie jogurtu z żółtkiem, wanilią i cukrem; obróbka wstępna jaj; namoczenie i upłynnianie żelatyny; dodanie upłynnionej żelatyny do masy jogurtowej; wyporcjowanie i zestalenie galaretki</i>
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)

3.

Do wybranych zestawów potraw (z pierwszej części zadania) przygotuj wykaz zastawy stołowej ceramicznej, szklanej i sztućców, niezbędnych do przygotowania nakrycia i serwisu kelnerskiego metodą niemiecką. Do wykonania zadania wykorzystaj poniższy wykaz zastawy stołowej (tabela 2).

Tabela 2. Wykaz zastawy stołowej

Zastawa stołowa ceramiczna	Zastawa stołowa szklana	Sztućce
<ul style="list-style-type: none">• Talerz płaski Ø 32 cm• Talerz płaski Ø 28 cm• Talerz głęboki Ø 26 cm• Talerz płaski Ø 21 cm• Talerz głęboki Ø 23 cm• Bulionówka poj. 250 ml• Podstavek pod bulionówkę• Filiżanka poj. 200 ml• Podstavek pod filiżankę• Waza poj. 2500 ml• Sosjerka• Półmisek duży• Półmisek średni	<ul style="list-style-type: none">• Tumbler poj. 150 ml• Goblet poj. 400 ml• Pucharek poj. 300 ml• Salaterka szklana poj. 220 ml• Podstavek szklany	<ul style="list-style-type: none">• Widelec stołowy duży• Widelec stołowy średni• Widelec do ryb• Nóż stołowy duży• Nóż stołowy średni• Nóż do ryb• Nóż do masła• Łyżka stołowa duża• Łyżka stołowa średnia• Łyżeczka deserowa

ZESTAW I	
Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania	Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego
Zupa	
II danie	
Deser	

ZESTAW II	
Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania	Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego
Zupa	
II danie	
Deser	

4.

- Oblicz zawartość białka w 1 porcji kolacji, na którą składa się 250 g budyniu z warzyw i kaszy, 100 g sosu koperkowego i 100 g surówki z marchwi.
- Podaj jaki % energii w posiłku kolacyjnym pochodzi z białka przy założeniu że wartość energetyczna 1 porcji kolacji wynosi 440 kcal.

Nazwa surowca/potrawy	J.m.	Ilość surowców (g) na 1 kg budyniu z warzyw i kaszy	Zawartość białka (g)	
			w 100 g produktu	w potrawie
Włoszczyzna bez kapusty	g	600	1,4	
Kasza jęczmienna	g	280	6,9	
Masło	g	50	0,08	
jaja	g	120	12,6	
Natka pietruszki	g	20	4,4	
Bułka tarta	g	20	10,0	
			Razem	
			1 porcja budyniu z warzyw i kaszy	
Sos koperkowy 1 porcja (100 g)			1,80	
Surówka z marchwi 1 porcja (100 g)			1,00	
			Ogółem zawartość białka w jednej porcji kolacji	
			Wynik po zaokrągleniu do jednego miejsca po przecinku	

Miejsce na obliczenia:

Odpowiedź:

- Zawartość białka w 1 porcji kolacji wynosi g, po zaokrągleniu do jednego miejsca po przecinku g.
- Procent (%) energii z białka w posiłku kolacyjnym wynosi przy założeniu że wartość energetyczna 1 porcji kolacji wynosi 440 kcal.

Podpisy Komisji Oceniającej

*Podpis Przewodniczącego
Komisji Oceniającej*