

	Zad. 1 max. 6 (4+2)	Zad. 2 max. 4 (2+2)	Zad. 3 max. 2 (1+1)	Zad. 4 max. 4 (2+2)	Zad. 5 max. 2	Zad. 6 max. 2	Łącznie 20
KOD	Liczba punktów						

XXVIII OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU – ETAP OKRĘGOWY
Rok szkolny 2023/2024

Witamy w eliminacjach okręgowych Olimpiady Wiedzy o Żywieniu

1. Eliminacje okręgowe składają się z **testu** oraz **zadania praktycznego**. Test odbędzie się on-line w dniu 04 grudnia 2023 r.
2. **Zadanie praktyczne** polega na wykonaniu projektu lub jego części z zakresu planowania, organizacji i oceny żywienia.
3. Kodowanie – wypełnij czytelnie kartkę znajdującą się w kopercie i włóż ją z powrotem do koperty. **Kopertę zaklei członek komisji**, który do Ciebie podejdzie i oznaczy zadanie praktyczne oraz kopertę tym samym kodem.
4. **Zadanie praktyczne** składa się z sześciu części. Przed ich realizacją przeczytaj uważnie ich treść. Aby ułatwić liczenie w części 6 przyjęto działania na liczbach całkowitych.
5. Pisz czytelnie długopisem lub piórem. Wszelkie poprawki traktowane będą jako brak odpowiedzi.
6. **Nie wpisuj pochopnie żadnych rozwiązań**. Masz dodatkową czystą kartkę na brudnopis.
7. Odpowiedzi wpisuj **tylko i wyłącznie** w odpowiednim miejscu formularza.
8. Masz **90 minut** na rozwiązanie zadania, w tym czasie nie powinieneś wychodzić z sali.
9. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości lub chcesz zadać pytanie, podnieś rękę i poczekaj aż podejdzie przewodniczący komisji.

ZADANIE PRAKTYCZNE

Wykonaj skrócony projekt uroczystego obiadu dla 30 osób z okazji 25 rocznicy ślubu, na który składa się:

1. Planowanie menu na uroczysty posiłek.
2. Przedstawienie przebiegu procesu technologicznego wskazanych potraw.
3. Określenie składników we wskazanych potrawach/wyrobach kulinarnych.
4. Przygotowanie wykazu zastawy stołowej niezbędnej do przygotowania stołu do określonego menu przy zastosowaniu serwisu kelnerskiego metodą talerzową.
5. Wskazanie miejsc honorowych oraz kierunku przemieszczania się kelnera podczas obsługi gości.
6. Dokonanie oceny żywienia poprzez określenie wartości energetycznej i wskazanie procentu pokrycia przez obiad zapotrzebowania energetycznego dla wskazanych osób.

1.

Z podanych poniżej potraw (tabela 1), przygotuj dwie propozycje menu na uroczysty obiad dla 30 osób z okazji 25 rocznicy ślubu. Menu składające się z przekąski, zupy, II dania oraz deseru, w których:

- potrawy nie mogą się powtarzać,
- jednym z głównych składników przekąski muszą być warzywa,
- w każdym menu musi być potrawa z ryb,
- mięso i przetwory zwierząt rzeźnych oraz drobiu mogą być tylko jeden raz w każdym z menu i nie mogą zawierać dużej ilości tłuszczu.

Tabela 1. Asortyment potraw

PRZEKĄSKI
<ul style="list-style-type: none">• Carpaccio z buraków z gorgonzolą, orzeszkami pinii i sosem vinaigrette• Szparagi w szynce parmeńskiej, pieczywo z masłem kaporowym• Melon z wędzonym łososiem i grzanką z masłem ziołowym• Galantyna z kaczki z sosem cumberland, masło, pieczywo• Łosoś marynowany z sosem miodowo-musztardowym, masło i pieczywo
ZUPY
<ul style="list-style-type: none">• Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym• Krem z pieczarek z chipsami z boczku• Pomidorowa czysta z drożdżowym pasztecikiem z nadzieniem z borowików• Bulion z kołdunami• Żur na białej kiełbasie z pieczarkami
DANIA ZASADNICZE
<ul style="list-style-type: none">• Karkówka pieczona z owocami, z frytkami z batatów i modrą kapustą duszoną z winem i żurawiną• Turbot pieczony z ziemniakami drążonymi z wody oraz grillowanymi warzywami (mix kolorowych cukinii i papryk)• Pieczeń rzymska z sosem pieczarkowym, kluskami śląskimi, buraczkami ze śmietaną• Udko kurczaka faszerowane masą knelową z puree zielonego groszku i konfiturą żurawinową podaną w gruszce• Golonka peklowana z puree z ciecierzycy, chrzanem ze śmietaną i kapustą kiszoną zasmażaną z pieczarkami
DESERY
<ul style="list-style-type: none">• Kisiel z wiśni z kruchym ciasteczkiem• Racuchy z jabłek z wiśniową konfiturą• Kompot z białych owoców pestkowych• Tiramisu• Tort bezowy z kremem kawowym i sorbetem malinowym

MENU I	MENU II
Przekąska	Przekąska
Zupa	Zupa
II danie	II danie
Deser	Deser

2.

Podane poniżej czynności uszereguj zgodnie z procesem technologicznym sporządzania zup kremów i sporządzania zrazików wieprzowych

Zupa krem z kalafiora	Zraziki wieprzowe
<i>ugotowanie wywaru; zagotowanie zupy; przygotowanie składnika głównego – ugotowanie i przetarcie; dodanie do zupy podprawy zacieranej; połączenie wywaru z przetartym kalafiozem; zahartowanie żółtek ze śmietanką i połączenie z zupą;</i>	<i>sporządzenie masy mielonej; obsmażenie półproduktów; oprószanie mąką; formowanie zrazików; wyporcjowanie półproduktów; podlanie zrazików wywarem i krótkie duszenie;</i>
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)

6)	6)
----	----

3.

Wskaż (zaznacz **+**) surowce wchodzące w skład niżej wymienionych ciast pieczonych i gotowanych

Nazwa surowca Nazwa wyrobu	Mąka pszenna	Mąka ziemniaczana	Jaja (lub żółtko)	Tłuszcz	Cukier	Proszek do pieczenia	Płyn (woda, mleko)	Śmietana
Ciasto biszkoptowe								
Ciasto biszkoptowo-tłuszczowe								
Ciasto kruche								
Ciasto ptysiowe								
Ciasto półkruche								
Kluski półfrancuskie								
Kluski francuskie								
Ciasto pierogowe								

4.

Do zaplanowanych dwóch menu (z pierwszej części zadania) przygotuj wykaz zastawy stołowej ceramicznej i sztućców, niezbędnych do przygotowania nakrycia stołu oraz obsługi kelnerskiej serwisem talerzowym. Do wykonania zadania wykorzystaj poniższy wykaz zastawy stołowej (tabela 2).

Tabela 2. Wykaz zastawy stołowej

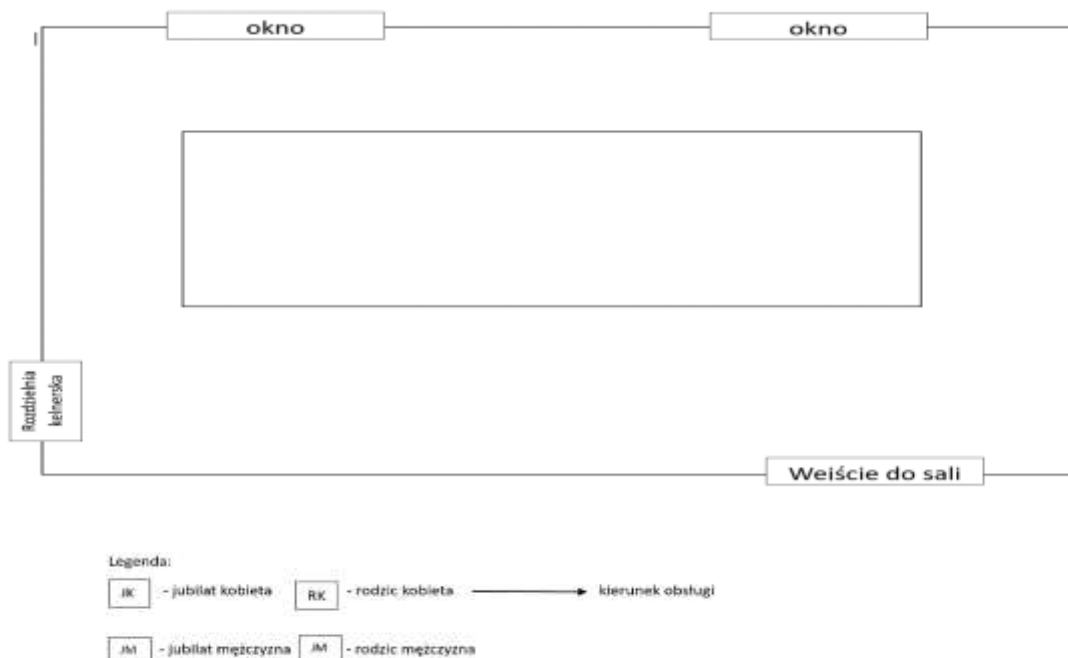
Zastawa stołowa ceramiczna	Sztućce
<ul style="list-style-type: none"> ○ Talerz płaski Ø 32 cm ○ Talerz płaski Ø 28 cm ○ Talerz głęboki Ø 26 cm ○ Talerz płaski Ø 21 cm ○ Talerz płaski Ø 17 cm ○ Talerz głęboki Ø 23 cm ○ Bulionówka poj. 250 ml ○ Podstawkę pod bulionówkę ○ Filiżanka poj. 200 ml ○ Podstawkę pod filiżankę ○ Waza poj. 2500 ml 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sosjerka ○ Półmisek duży ○ Półmisek średni ● Widelec stołowy duży ● Widelec stołowy średni ● Widelec do ryb ● Widelczyk do ciasta ● Nóż stołowy duży ● Nóż stołowy średni ● Nóż do ryb ● Nóż do masła ● Łyżka stołowa duża ● Łyżka stołowa średnia ● Łyzeczka deserowa

MENU I	
Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania	Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego
Toast: <i>Prosecco Giusti</i>	- <i>Kieliszek do szampana</i>
Przekąska	
Zupa	
II danie	
Deser	
Napoje: woda mineralna z limonką oraz kawa lub herbata	- <i>Goblet do wody</i> - <i>Filizanka poj. 200 ml i podstawek pod filizankę</i> - <i>Łyzeczka</i>

MENU II	
Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania	Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego
Toast: <u>Prosecco Sublime</u>	- <i>Kieliszek do szampana</i>
Przekąska	
Zupa	
II danie	
Deser	
Napoje: woda mineralna z limonką oraz kawa lub herbata	- <i>Goblet do wody</i> - <i>Filizanka poj. 200 ml i podstawek pod filizankę</i> - <i>Łyzeczka</i>

5.

Na poniższym rzucie sali restauracyjnej zamieszczono schemat ustawienie stołu na uroczysty obiad z okazji 25 rocznicy ślubu dla 30 osób. Zaznacz miejsca honorowe dla jubilatów i ich rodziców zgodnie z legendą oraz kierunek poruszania się obsługi kelnerskiej zgodnie z przyjętym w punkcie 3. systemem obsługi.



6.

Oblicz wartość kaloryczną/energetyczną 1 porcji uroczystego obiadu i podaj % pokrycia dziennego zapotrzebowania na energię dla uczestników obiadu, zakładając, że dzienne zapotrzebowanie na energię wynosi dla kobiet 2100 kcal, mężczyzn 2600 kcal.

Menu:

- Przekąska Jajo faszerowane wędzonym łososem
- Zupa Krem z zielonego groszku
- II danie Schab pieczony, ziemniaki drążone, sałatka z czerwonej kapusty
- Deser Gruszka w sosie waniliowym

1. Obliczanie wartości energetycznej/kalorycznej 1 porcji przekąski na podstawie zawartości białka, tłuszczów i węglowodanów w produktach (tabela 3).

Składniki jaj faszerowanych	Ilość w g na 1 porcję (100 g)	Energia /kcal/ z:			
		białek	tłuszczów	węglowodanów	Ogółem
Jajo	50				
Łosoś wędzony	50				
Majonez	10				
Razem					
Straty w procesie technologicznym (10%)					
Ogółem wartość energetyczna 1 porcji przekąski					
Wynik po zaokrągleniu do liczby całkowitej					

Tabela 3. Zawartość wybranych składników w 100 g określonych produktów

Nazwa produktu	Białko (g)	Tłuszcze (g)	węglowodany (g)
Jaja kurze całe	12	11	1
Majonez	1	80	2
Łosoś wędzony	20	8	2

2. Obliczanie wartości energetycznej

Nazwa potrawy	Wielkość porcji w gramach	Wartość energetyczna /kcal/	
		100 g potrawy	1 porcji potrawy
Jaja nadziewane łososiem	100		
Zupa krem z zielonego groszku	200	64	
Schab pieczony	100	213	
Ziemniaki drążone z wody	120	106	
Sałatka z kapusty czerwonej	80	84	
Gruszka w sosie waniliowym	150	153	
Razem			
Wynik po zaokrągleniu do liczby całkowitej			
Wartość energetyczna dań przewidzianych w menu dla 1 osoby			

Odpowiedź – wyniki podaj w liczbach całkowitych

- Wartość energetyczna dań przewidzianych dla 1 osoby w menu uroczystego obiadu wynosi kcal
- Pokrycie dziennego zapotrzebowania na energię dla uczestników uroczystego obiadu wynosi dla kobiet% a dla mężczyzn%

Podpisy Komisji Oceniającej

Podpis Przewodniczącego
Komisji Oceniającej