

	Zad. 1 max. 6 (4+2)	Zad. 2 max. 4 (2+2)	Zad. 3 max. 2 (1+1)	Zad. 4 max. 2	Zad. 5 max. 2	Zad. 6 max. 1	Zad. 7 max. 1	Zad. 8 max. 2	Ogółem max. 20
KOD	Liczba punktów								

XXIX OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU – ETAP OKRĘGOWY

Rok szkolny 2024/2025

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 09 grudnia 2024 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 ośmiu (8) części. Przed ich realizacją przeczytaj uważnie ich treść.
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 **100 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 uroczystej kolacji dla 20 osób z okazji urodzin seniorów rodu (75 lat babci i 80 lat dziadka), na który składa się:

1. Planowanie menu - uroczysta kolacja.
2. Przedstawienie przebiegu procesu technologicznego wskazanych potraw.
3. Określenie roli składników we wskazanych potrawach/wyrobach kulinarnych.
4. Przygotowanie wykazu zastawy stołowej niezbędnej do przygotowania stołu do określonego menu przy zastosowaniu serwisu francuskiego do podania przekąski.
5. Uzupelnienie menu na rodzinne śniadanie.
6. Określenie produktów w piramidzie żywieniowej.
7. Wskazanie kierunku przemieszczania się kelnera podczas podawania przekąski serwisem francuskim.
8. Dokonanie oceny żywienia poprzez określenie wartości energetycznej i procentu pokrycia przez śniadanie zapotrzebowania energetycznego dla wskazanych osób.

1.

Z podanych poniżej potraw (tabela 1), przygotuj dwie propozycje menu na uroczystą rodzinną kolację dla 20 osób z okazji urodzin seniorów rodu (75 lat babci i 80 lat dziadka). Menu składające się z przekąski, zupy, II dania oraz deseru, w których:

- jeden z planowanych zestawów musi być lekkostrawny ze względu na wiek jubilatów i części ich gości,
- potrawy nie mogą się powtarzać,
- w każdym menu musi być jedna potrawa z ryb,
- mięso i przetwory zwierząt rzeźnych oraz drobiu dopuszcza się tylko jeden raz w każdym z menu i nie mogą zawierać dużej ilości tłuszczu.

Tabela 1. Asortyment potraw

PRZEKĄSKI ZIMNE
<ul style="list-style-type: none">• Zielone szparagi w szynce parmeńskiej z pastą chrzanową, pieczywo z masłem• Sandacz w galarecie z sosem ravigotte (na bazie majonezu dietetycznego), pieczywo z masłem• Tatar ze śledzia, pieczywo z masłem• Pasztet pieczony z dziczyzny z sosem cumberland, pieczywo z masłem• Galantyna z kaczki z żurawiną i sosem tatarskim, pieczywo z masłem
ZUPY
<ul style="list-style-type: none">• Barszcz czysty z drożdżowym pasztecikiem z nadzieniem ze szpinaku i ricotty• Krupnik na podróbkach gęsich ze śmietaną• Krem z pietruszki i gruszki z zielonym pesto i diablótką z ciasta francuskiego• Krem z pomidorów i papryki z groszkiem ptysiowym• Zupa porowo-serowa
DANIA ZASADNICZE
<ul style="list-style-type: none">• Filet z żabnicy z rusztu z sosem z zielonego pieprzu, ziemniaki pieczone z ziołami, mix gotowanych warzyw• Rolada z karkówki pieczona z grzybami, frytki i modra kapusta duszona z winem i rodzynekami• Pieczeń rzymska z sosem korniszonowym, kopytka, buraczki ze śmietaną• Pierś z indyka faszerowana masą knelową, puree z batatów, zielony groszek glazurowany z imbirem• Golonka peklowana z puree z cieciorke, chrzan ze śmietaną i kapusta kiszona zasmażana z pomidorami
DESERY
<ul style="list-style-type: none">• Budyń z twarogu z sosem waniliowym i sorbetem malinowym• Kompot z owoców mieszanych• Kisiel z czarnej porzeczki z bitą śmietaną• Tort orzechowy z kremem kawowym• Racuchy z jabłek z cukrem pudrem

MENU I LEKKOSTRAWNE	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 ruskich pierogów

Zupa krem z cukinii	Ruskie pierogi
<i>ugotowanie wywaru; zagotowanie zupy; przygotowanie składnika głównego – obróbka cieplna i przetarcie; dodanie do zupy podprawy zacieranej; połączenie wywaru z przetartą cukinią; zahartowanie żółtek ze śmietanką i połączenie z zupą;</i>	<i>sporządzenie ciasta pierogowego; ugotowanie ziemniaków; rozwałkowanie ciasta i wycinanie krążków; zmielenie ziemniaków, sera i zeszkłonej cebuli; uformowanie kulek; nakładanie nadzienia;</i>
1)	1)
2)	2)
3)	3)
4)	4)
5)	5)
6)	6)

3.

Wskaż (**zaznacz +**) jedną główną funkcję jaką spełniają jaja w podanych potrawach

Potrawy	Spulchniające	Zagęszczające	Emulgujące	Wiążące
Sos beszamelowy				
Sos holenderski				
Pasztet z zająca				
Kotleciki z jaj				
Mleczko karmelowe				
Kluski francuskie				
Krem cytrynowy				
Zupa krem z brokułów				

4.

Do zaplanowanego lekkostrawnego menu (z pierwszej części zadania) przygotuj wykaz zastawy stołowej ceramicznej i sztuców, niezbędnych do przygotowania nakrycia stołu oraz obsługi kelnerskiej, uwzględniając podanie przekąski serwisem francuskim (metodą francuską). Do wykonania zadania wykorzystaj poniższy wykaz zastawy stołowej (tabela 2).

Tabela 2. Wykaz zastawy stołowej

Zastawa stołowa ceramiczna		Sztuce
<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 ○ Podstavek pod bulionówkę ○ Filiżanka poj. 200 ml ○ Podstavek pod filiżankę ○ Waza poj. 2500 ml 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sosjerka ○ Półmisek duży ○ Półmisek średni 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ Łyżeczka deserowa

MENU LEKKOSTRAWNE	
Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania	Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego
Toast: Aperol spritz virgin	<i>Kieliszek do czerwonego wina lub szklanka typu highball</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>łyżeczka</i>

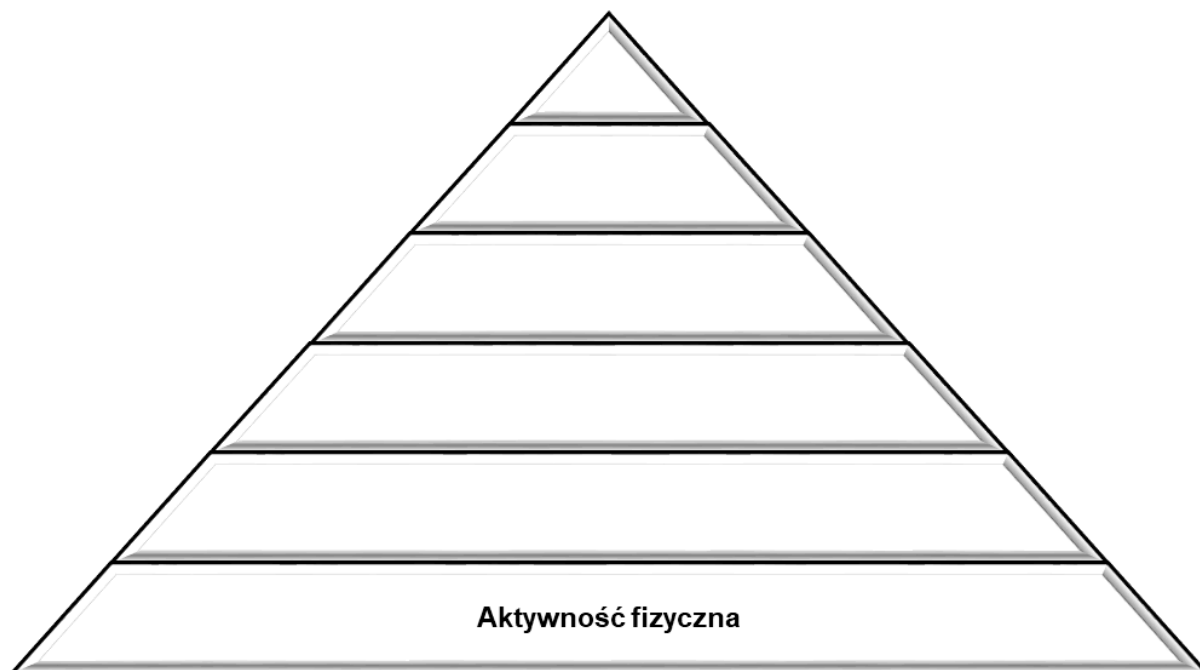
5.

Uzupełnij poniższe menu na rodzinne śniadanie potrawą z jaj, w której żółtko ma postać półpłynną lub płynną. Do każdego menu dobierz inną potrawę.

ŚNIADANIE 1.	ŚNIADANIE 2.
<ul style="list-style-type: none"> • Musli z jogurtem i owocami • • Świeże warzywa: papryka, pomidor, roszponka • Pieczywo mieszane, masło • Kawa, kakao i herbata do wyboru 	<ul style="list-style-type: none"> • Sok pomidorowy • Pasta z twarogu, awokado • • Pieczywo mieszane, masło • Kawa, kakao i herbata do wyboru

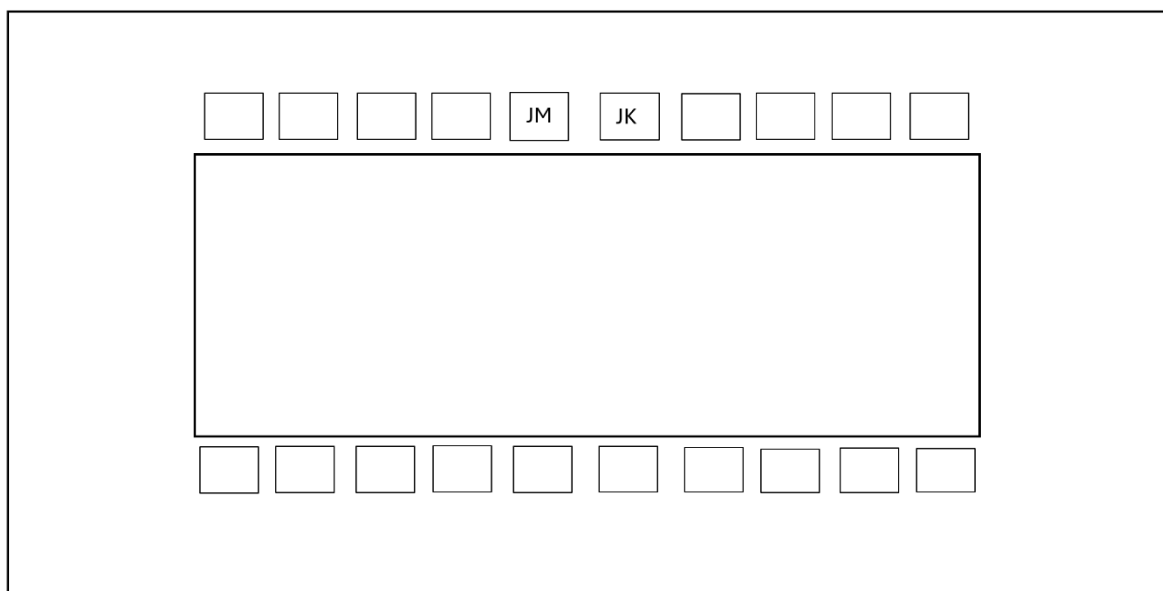
6.

Wpisz w schemat piramidy żywieniowej grupy produktów spożywczych **zgodnie** z piramidą żywienia zalecaną obecnie przez Instytut Żywności i Żywienia:



7.

Podczas uroczystej kolacji zaplanowano podanie przystawki z wykorzystaniem serwisu francuskiego (metody francuskiej). Zaznacz na poniższym schemacie stołu (za pomocą strzałek), w którym kierunku powinien poruszać się kelner w trakcie podawania przystawki z zastosowaniem tej metody, przyjmując rozpoczęcie serwisu od Jubilatki kobiety



Legenda: JK – jubilat kobieta / JM – jubilat mężczyzna / → - kierunek obsługi kelnerskiej

8.

Oblicz wartość energetyczną 1 porcji śniadania, podaj % pokrycia dziennego zapotrzebowania na energię dla uczestników śniadania, zakładając, że dzienne zapotrzebowanie na energię wynosi dla kobiet 2000 kcal, a mężczyzn 2200 kcal.

Menu śniadania:

- Sok pomidorowy 150 g
- Pasta z twarogu i awokado 100 g
- Jajecznica 120g
- Pieczywo mieszane 80 g
- Masło 10 g
- Herbata bez cukru

1. Obliczanie wartości energetycznej 1 porcji pasty z twarogu na podstawie zawartości białka, tłuszczów i węglowodanów w produktach (tabela 3).

Tabela 3. Zawartość wybranych składników w 100 g określonych produktów

Nazwa produktu	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)
Twaróg półtłusty	18,7	4,8	3,6
Awokado	2,0	15	7,4
Przyprawy	--	--	--

Składniki pasty z twarogu	Ilość w g na 1 porcję	Energia /kcal/ z:			
		białek	tłuszczów	węglowodanów	Ogółem
Twaróg półtłusty	50				
Awokado	80				
Przyprawy	+	--	--	--	----
Razem					
Straty w procesie technologicznym (10%)					
Ogółem wartość energetyczna 1 porcji					
Wynik po zaokrągleniu do liczby całkowitej					

2. Obliczanie wartości energetycznej 1 porcji posiłku/śniadania

Nazwa potrawy	Wielkość porcji w gramach	Wartość energetyczna /kcal/	
		100 g potrawy	1 porcji potrawy
Sok pomidorowy	150	18	
Pasta z twarogu	100		
Jajecznicą	120	119	
Pieczycwo mieszane	80	251	
Masło	20	735	
Razem			
Wynik po zaokrągleniu do liczby całkowitej			
Wartość energetyczna śniadania dla 1 osoby			

Odpowiedź – wyniki podaj w liczbach całkowitych

- Wartość energetyczna śniadania dla 1 osoby wynosi kcal
- Pokrycie (%) dziennego zapotrzebowania na energię dla uczestników śniadania wynosi dla kobiet %, a dla mężczyzn%
- Wyniki są zgodne z zaleceniami: **TAK** **NIE** (*podkreśl właściwą odpowiedź*)