

|     |                           |                           |                                 |                  |                  |                           |                  |                   |
|-----|---------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------|------------------|---------------------------|------------------|-------------------|
|     |                           |                           |                                 |                  |                  |                           |                  |                   |
|     | Zad. 1<br>max. 5<br>(3+2) | Zad. 2<br>max. 4<br>(2+2) | Zad. 3<br>max. 3<br>(1,5 +,1,5) | Zad. 4<br>max. 1 | Zad. 5<br>max. 2 | Zad. 6<br>max. 3<br>(2+1) | Zad. 7<br>max. 2 | Ogółem<br>max. 20 |
| KOD | Liczba punktów            |                           |                                 |                  |                  |                           |                  |                   |

**XXX OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU – ETAP OKRĘGOWY**  
**Rok szkolny 2025/2026**

*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 08 grudnia 2025 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 członkiem komisji**, który do Ciebie podejdzie i oznaczy zadanie praktyczne oraz kopertę tym samym kodem.
4. **Zadanie praktyczne** składa się z siedmiu 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 żywienia dla osób w podeszłym wieku będących na diecie łatwo strawnej, na który składa się:

1. Planowanie codziennych 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. Dobranie napojów do określonego menu.
5. Określenie produktów w piramidzie żywieniowej.
6. Dokonanie oceny żywienia poprzez określenie zawartości białka i wskazanie procentu (%) energii pochodzącej z białka w określonym posiłku.
7. Dokonanie korekty jadłospisu dla potrzeb określonej diety.

1

Z podanych poniżej potraw (tabela 1.), zaplanuj dla osób w podeszłym wieku (dieta łatwo strawna) dwa posiłki obiadowe, składające się z zupy, II dania i deseru, w których potrawy nie mogą się powtarzać.

Tabela 1. Asortyment potraw

| ZUPY                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | DESERY                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Krem z brokułów</li> <li>Żurek na białej kiełbasie</li> <li>Koperkowa z domowymi łazankami</li> <li>Kwaśnica</li> <li>Krem z ciecierzycy</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kisiel karmelowy z kruchym ciasteczkiem</li> <li>Mus truskawkowy</li> <li>Galaretka jogurtowa z sosem morelowym</li> <li>Gruszki w sosie czekoladowym</li> <li>Pancake z syropem klonowym</li> </ul> |
| II DANIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Sandacz panierowany z masłem ziołowym, puree z batatów, sałata masłowa z ogórkiem i śmietaną</li> <li>Łosoś pieczony w pergaminie z pomidorkami cocktailowymi, ziemniaki i brokuł z wody</li> <li>Placki ziemniaczane z gulaszem wieprzowym, surówka z kapusty włoskiej z majonezem</li> <li>Pulpety cielęce w sosie cytrynowym, kuskus na sypko, sałatka z buraków z jabłkiem i oliwą</li> <li>Gęś pieczona z jabłkiem, kluski drożdżowe, kapusta czerwona zasmażana</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                             |

| MENU I   | MENU II  |
|----------|----------|
| Zupa     | Zupa     |
|          |          |
| II danie | II danie |
|          |          |
| Deser    | Deser    |
|          |          |

2.

Podane poniżej czynności uszereguj zgodnie z procesem technologicznym sporządzania potraw z mięsnej masy mielonej i deserów

| Pulpety cielęce                                                                                                                                                                                                                             | Mus truskawkowy                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>obróbka wstępna mięsa, mielenie mięsa i bułki, przygotowanie składników spulchniających i smakowych, tablerowanie masy mielonej, dodanie składników sklejających i przypraw, obtaczanie w mące, formowanie pulpetów, obróbka cieplna</i> | <i>przygotowanie przecieru z owoców, wymieszanie przecieru z żelatyną, ubicie i wymieszanie piany z przecierem, namoczenie i rozpuszczenie żelatyny, doprowadzenie przecieru do smaku, schłodzenie deseru, dekorowanie musu, porcjowanie deseru</i> |
| 1)                                                                                                                                                                                                                                          | 1)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2)                                                                                                                                                                                                                                          | 2)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3)                                                                                                                                                                                                                                          | 3)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 4)                                                                                                                                                                                                                                          | 4)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5)                                                                                                                                                                                                                                          | 5)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6)                                                                                                                                                                                                                                          | 6)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7)                                                                                                                                                                                                                                          | 7)                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 8)                                                                                                                                                                                                                                          | 8)                                                                                                                                                                                                                                                  |

### 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"> <li>Talerz płaski Ø 32 cm</li> <li>Talerz płaski Ø 28 cm</li> <li>Talerz głęboki Ø 26 cm</li> <li>Talerz płaski Ø 21 cm</li> <li>Talerz głęboki Ø 23 cm</li> <li>Bulionówka poj. 250 ml</li> <li>Spodek pod bulionówkę</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tumbler poj. 150 ml</li> <li>Goblet poj. 400 ml</li> <li>Pucharek poj. 300 ml</li> <li>Salaterka szklana poj. 220 ml</li> <li>Spodek szklany</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Widelec stołowy duży</li> <li>Widelec stołowy średni</li> <li>Widelec do ryb</li> <li>Widelczyk deserowy (do ciasta)</li> <li>Nóż stołowy duży</li> <li>Nóż stołowy średni</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filiżanka poj. 200 ml</li> <li>• Spodek pod filiżankę</li> <li>• Waza poj. 2500 ml</li> <li>• Sosjerka</li> <li>• Półmisek duży</li> <li>• Półmisek średni</li> <li>• Salaterka mała</li> <li>• Salaterka duża</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nóż do ryb</li> <li>• Nóż do masła</li> <li>• Łyżka stołowa duża</li> <li>• Łyżka stołowa średnia</li> <li>• Łyzeczka deserowa</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| MENU I                                        |                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania | Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego |
| Zupa                                          |                                                      |
|                                               |                                                      |
| II danie                                      |                                                      |
|                                               |                                                      |
| Deser                                         |                                                      |
|                                               |                                                      |
| Woda mineralna z limonką                      | - <i>Goblet do wody</i>                              |

| MENU II                                       |                                                      |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Wybrana potrawa/danie w kolejności serwowania | Zastawa stołowa do konsumpcji i serwisu kelnerskiego |
| Zupa                                          |                                                      |
|                                               |                                                      |
| II danie                                      |                                                      |
|                                               |                                                      |
| Deser                                         |                                                      |
|                                               |                                                      |
| Woda mineralna z limonką                      | - <i>Goblet do wody</i>                              |

4.

Do poniższego menu dobierz odpowiedni rodzaj napoju. Do wykonania zadania wykorzystaj tabelę nr 3.

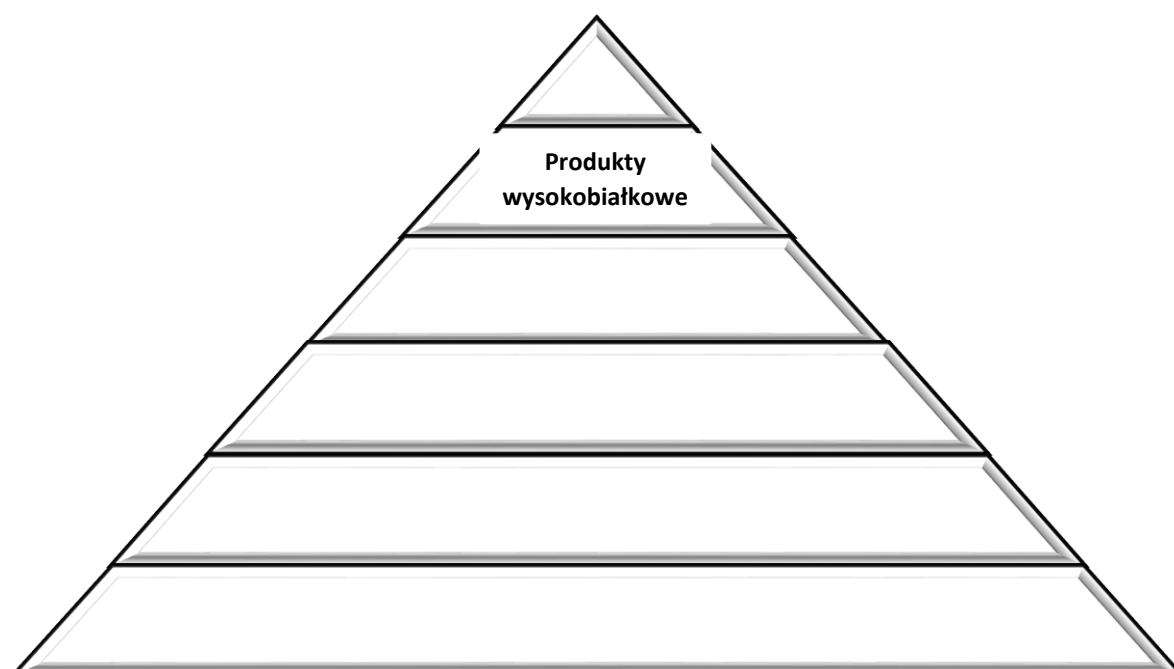
| Zamówione potrawy |                                                               | Proponowane napoje |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| Przystawka zimna  | Salatka caprese, pieczywo, masło                              |                    |
| Zupa              | Krem z kalafiora z grzankami                                  |                    |
| Danie główne      | Wołowina po burgundzku, kluski półfrancuskie, szparagi z wody |                    |
| Deser             | Szarlotka na ciepło z lodami orzechowymi                      | Espresso           |

Tabela 3. Fragment karty napojów alkoholowych

| Nazwa alkoholu | Rodzaj alkoholu             |
|----------------|-----------------------------|
| Wina białe     | Semi dry, semi sweet, sweet |
| Wina czerwone  | Semi dry, semi sweet, sweet |
| Wódki          | Starka, brandy              |
| Likiery        | Cointreau, Melon, Bailey`s  |

5.

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



6.

- I. Oblicz zawartość białka w 1 porcji kolacji, na którą składa się 250 g zapiekanki z warzyw i kaszy, 100 g sosu pomidorowego i 100 g surówki z selera.
- II. Podaj jaki % energii w posiłku kolacyjnym pochodzi z białka przy założeniu że wartość energetyczna 1 porcji kolacji wynosi 420 kcal.

| Nazwa surowca/potrawy                                        | J.m. | Ilość surowców (g) na 1 kg zapiekanki z warzyw i kaszy | Zawartość białka (g) |            |
|--------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|----------------------|------------|
|                                                              |      |                                                        | w 100 g produktu     | w potrawie |
| Warzywa korzeniowe                                           | 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 zapiekanki z warzyw i kaszy (250g)                  |      |                                                        |                      |            |
| Sos pomidorowy 1 porcja (100 g)                              |      |                                                        |                      | 1,80       |
| Surówka z selera 1 porcja (100 g)                            |      |                                                        |                      | 1,20       |
| Ogółem zawartość białka w jednej porcji kolacji              |      |                                                        |                      |            |
| <b>Wynik po zaokrągleniu do jednego miejsca po przecinku</b> |      |                                                        |                      |            |

Miejsce na obliczenia:

Odpowiedź:

- I. Zawartość białka w 1 porcji kolacji wynosi ..... g.
- II. Procent (%) energii z białka w posiłku kolacyjnym wynosi ..... przy założeniu że wartość energetyczna 1 porcji kolacji wynosi 420 kcal.

7.

Dokonaj korekty poniższego jadłospisu do potrzeb diety łatwo strawnej z ograniczoną ilością tłuszczów. Wymień (zmień) **tylko** potrawy niewskazane w tej diecie **zachowując** ich **składnik główny** (przykład „sałatka z buraków z oliwą” zamiast „buraczki zasmażane”).

| Dieta podstawowa                          | Dieta łatwo strawna z ograniczoną ilością tłuszczów |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Zupa z cukinii na wywarze jarskim         |                                                     |
| Antrykot cielęcy panierowany w grzankach  |                                                     |
| Frytki                                    |                                                     |
| Marchew zasmażana                         |                                                     |
| Roszkponka z granatem i sosem majonezowym |                                                     |
| Jabłko pieczone w cieście francuskim      |                                                     |

*Podpisy Komisji Oceniającej*

*Podpis Przewodniczącego  
Komisji Oceniającej*