

# **ĆWICZENIA I ZADANIA Z TECHNOLOGII GASTRONOMICZNEJ Z ELEMENTAMI TOWAROZNAWSTWA**



2015

## **SPIS TREŚCI:**

<b>ROZDZIAŁ 1</b> .....	<b>2</b>
Wiadomości wstępne i organizacja produkcji, higiena	
<b>ROZDZIAŁ 2</b> .....	<b>7</b>
Metody utrwalanie żywności, normalizacja i przyprawy	
<b>ROZDZIAŁ 3.</b> ....	<b>10</b>
Procesy technologiczne w produkcji gastronomicznej	
<b>ROZDZIAŁ 4.</b> .....	<b>14</b>
Tłuszcze	
<b>ROZDZIAŁ 5.</b> .....	<b>16</b>
Warzywa i grzyby	
<b>ROZDZIAŁ 6.</b> .....	<b>22</b>
Owoce	
<b>ROZDZIAŁ 7.</b> .....	<b>25</b>
Zupy	
<b>ROZDZIAŁ 8.</b> .....	<b>28</b>
Mleko i jego przetwory	
<b>ROZDZIAŁ 9.</b> .....	<b>31</b>
Jaja	
<b>ROZDZIAŁ 10.</b> .....	<b>34</b>
Zboża i mąka	
<b>ROZDZIAŁ 11.</b> .....	<b>40</b>
Kasze	
<b>ROZDZIAŁ 12.</b> .....	<b>42</b>
Ciasta	
<b>ROZDZIAŁ 13.</b> .....	<b>52</b>
Mięso, dziczyzna, podroby i wędliny	
<b>ROZDZIAŁ 14.</b> .....	<b>68</b>
Potrawy półmieszne	
<b>ROZDZIAŁ 15.</b> .....	<b>69</b>
Drób i dzikie ptactwo	
<b>ROZDZIAŁ 16.</b> .....	<b>74</b>
Ryby	
<b>ROZDZIAŁ 17.</b> .....	<b>79</b>
Kawa, herbata, kakao	
<b>ROZDZIAŁ 18.</b> .....	<b>82</b>
Napoje zimne i bezalkoholowe	
<b>ROZDZIAŁ 19.</b> .....	<b>83</b>
Napoje alkoholowe	
<b>ROZDZIAŁ 20.</b> .....	<b>87</b>
Technika obsługi konsumenta	
<b>ROZDZIAŁ 21.</b> .....	<b>97</b>
Kuchnia polska i międzynarodowa	
<b>ROZDZIAŁ 22.</b> .....	<b>102</b>
Żywnienie dietetyczne	

# ROZDZIAŁ 1

## WIADOMOŚCI WSTĘPNE I ORGANIZACJA PRODUKCJI, HIGIENA

1. Higiena pracowników zatrudnionych w zakładach żywienia zbiorowego powinna charakteryzować się:

Strona | 3

2. Jak powinien wyglądać strój w pracowni gastronomicznej ( zakładzie gastronomicznym) wymień elementy zasadnicze, opisując poniższy rysunek ( uzasadnij odpowiedź)?



3. Przelicz poniższe miary i wagi stosowane w gastronomii

Np. 1 kilogram [kg] = 1000 gram [g]

1 kg (kilogram) = 100 dag (dekagramów) = 1000 g (gramów)

1 kg = .....dekagramy[ dag]	1 l = .....dm <sup>3</sup>
250 g = .....dag	0, 2 dm <sup>3</sup> = .....ml
1 litr [l] = .....ml	1 l = .....cm <sup>3</sup>
500 mililitrów [ml] = .....l	250 cm <sup>3</sup> = .....l

4. Co rozumiesz pod pojęciem układ funkcjonalny pomieszczeń zakładu gastronomicznego?

**5. Które z poniższych twierdzeń jest błędne?**

- A. Obieralnia warzyw i owoców nie może się krzyżować ze zmywalnią  
 B. Pomieszczenia ekspedycyjne mogą się krzyżować ze zmywalnią naczyń kuchennych  
 C. Zmywalnia naczyń może krzyżować się z obieralnią warzyw i owoców

**6. Scharakteryzuj poniższe pomieszczenia produkcyjne:**

*Kuchnia właściwa:*

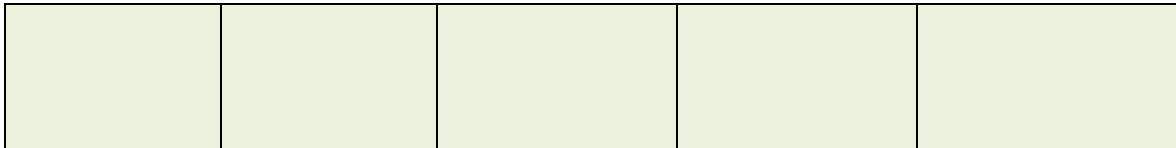
.....

*Pracownia cukiernicza*

.....

*Przygotownia I i II*

.....

**7. Opisz schemat mycia naczyń na podstawie poniższego diagramu**

Kierunek

**8. Co rozumiesz pod pojęciem oceny organoleptycznej produktów i potraw?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**9. Opisz cechy charakterystyczne oceny organoleptycznej**

*Wygląd ogólny określa się, jako:* .....

.....  
 .....

*Barwę określa się, jako:* .....

.....  
 .....

*Zapach określa się, jako:* .....

.....  
 .....

*Konsystencję określa się, jako:* .....

.....  
 .....

*Smakowitość wyrobów, ich intensywność i typowość określa się oceną doustną, przy czym smakowitość ustala się, jako: .....*

.....  
.....  
.....

### **10.Co oznacza skrót HACCP**

.....  
.....

### **11. Uzasadnij poniższe stwierdzenia**

*Źródłem zakażenia żywności może być:*

*Człowiek, ponieważ.....*

.....  
.....

*Woda, ponieważ.....*

.....  
.....

*Brudne naczynia, ponieważ.....*

.....  
.....

### **12.Do wzrostu mikroorganizmów potrzebne są pewne warunki, jakie to warunki**

.....  
.....  
.....  
.....

### **13. Najczęściej spotykanymi drobnoustrojami chorobotwórczymi są**

*Salmonella występująca w .....*

.....  
.....  
.....

*Gronkowce (Staphylococcus aureus) występujące w .....*

.....  
.....  
.....

*Escherichia coli występująca w .....*

.....  
.....  
.....

*Laseczka jadu kielbasianego (Clostridium botulinum) występująca w .....*

.....  
.....

**14. Do produktów wysokiego ryzyka zatruc pokarmowych zaliczamy**  
*Lody, ciastka i wyroby cukiernicze z dodatkiem kremów (torty, ptysie, eklery, napoleonki, serniki) i.....*

.....  
.....  
..... *jaja w majonezie*.....  
.....  
.....  
.....

**15. Jak można zapobiegać zatruciom pokarmowym?**

.....  
.....  
.....

**16. Wymień elementy chodzące w skład systemu HACCP**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**17. Co oznacza pojęcie „krytyczny punkt kontrolny” w systemie HACCP**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**18. Wymień siedem zasad systemu HACCP**

- 1 zasada*.....
- 2 zasada*.....
- 3 zasada*.....
- 4 zasada*.....
- 5 zasada*.....
- 6 zasada*.....
- 7 zasada*.....

**ROZDZIAŁ 2**  
**METODY UTRWALANIE ŻYWNOSĆCI, NORMALIZACJA I**  
**PRZYPRAWY**

**1. Do fizycznych metod utrwalania żywności wysoką temperaturą zaliczamy**

- A.....
- B.....
- C.....

**2. Co oznacza skrót UHT uzasadnij odpowiedź?**

.....  
.....  
.....

**3. Dobierz odpowiednią metodę utrwalania żywności do poniższych produktów:**

- Kompot* - .....
- Kapusta* - .....
- Koperek* - .....
- Śledź* - .....
- Makaron* - .....
- Konserwa mięsna* - .....
- Schab wieprzowy* - .....

**4. Dlaczego produkt rozmrożony nie powinien być po raz kolejny zamrożony??**

.....  
.....  
.....

**5. Środek konserwujący np. sorbinian potasu, sorbinian sodu, benzoesan sodu ma na celu przedłużenie trwałości produktu gotowego. Jakie są konsekwencje zdrowotne stosowania chemicznych środków konserwujących?**

.....  
.....  
.....  
.....

**6. Do jakiej metody utrwalania żywności zaliczamy kiszenie i jakie produkty możemy kisić?**

.....  
.....  
.....

## 7. Korzystając z poniższej tabeli uszereguj produkty, które powinny być przechowywane w odpowiednich warunkach.

*Suche artykuły zbożowe: pieczywo trwałe, suche nasiona roślin strączkowych, cukier, susz, używki i przyprawy, koncentraty*

*Artykuły o dużej zawartości wody: warzywa owoce, ziemniaki*

*Artykuły łatwo psujące się: tłuszcze, czekolada, chałwa, mleko, jaja, mięso i wędliny, drób, orzechy*

*Artykuły zamrożone: mięso, drób, ryby, mrożonki warzywne i owocowe, inne półprodukty mrożone*

Pomieszczenia suche (wilgotność względna 60%), Przewiewne, Temp. 8 – 10 °C	Pomieszczenia wilgotne (wilgotność względna 95 °C) przewiewne, temp. 0 - 5 °C	Pomieszczenia suche (wilgotność względna 60%), Temp. 0 - 4 °C	Pomieszczenia wilgotne (wilgotność względna 90 °C), temp. – 18 do - 26 °C

## 8. Uzupełnij poniższe zdania

A- pasteryzacja przeprowadzona jest w temperaturze .....

B- sterylizacja przeprowadzona jest w temperaturze .....

C- tyndalizacja jest procesem złożonym polegającym na .....

D- liofilizacja polega na .....

## 9. W gastronomii ważną rolę odgrywa receptura potrawy, wzorując się na poniższej recepturze stwórz własną indywidualną recepturę opisując sposób wykonania.

### *Surówka z kapusty kwaszonej*

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania
Kapusta kwaszona	900	<i>Kapustę odcisnąć, pokroić i wymieszać ze startą na tarce marchwią i jabłkiem, pokrojoną cebulą, dodać olej i cukier dokładnie wymieszać. Można dodać pokrojoną natkę pietruszki</i>
Jabłka	200	
Marchew	120	
Cebula	100	
Cukier	25	
Olej	70	



Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**10. Przyprawy w gastronomii to podstawa udanej potrawy scharakteryzuj poniższe przyprawy uwzględniając ich charakterystyczne cechy.**

- *Wanilia: aromatyczna, delikatny zapach, ma formę strąka, najbardziej aromatyczne są nasiona, używana do potraw słodkich i cukierniczych*

- *Kardamon:*

.....

- *Cynamon:*

.....

- *Kminek:*

.....

- *Liść laurowy:*

.....

- *Pieprz czarny:*

.....

- *Lubczyk :*

.....

- *Gałka muszkatołowa :*

.....

.....

## 11. Opisz przyprawy znajdujące się na zdjęciu



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

### ROZDZIAŁ 3. PROCESY TECHNOLOGICZNE W PRODUKCJI GASTRONOMICZNEJ

#### 1. Scharakteryzuj elementy wchodzące w skład obróbki wstępnej

- *Sortowanie:*

.....  
.....

- *Mycie ręczne i mechaniczne:*

.....  
.....

- *Oczyszczanie:*

.....  
.....

- *Płukanie :*

.....  
.....

- *Rozdrabnianie ręczne i mechaniczne :*

.....  
.....

## 2. Opisz poniższe noże używane w obróbce



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....

## 3. Podaj sposoby rozdrabniania warzyw.

- Ziemniaki* - .....
- Buraki* - .....
- Kapusta* - .....
- Marchew* - .....
- Cebula* - .....
- Por* - .....

## 4. Wymień metody obróbki termicznej

- Gotowanie* .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**5. Jakie są różnice między gotowaniem na parze i w wodzie ( uwzględnij naczynia, temperaturę, wartość odżywczą itp?)**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

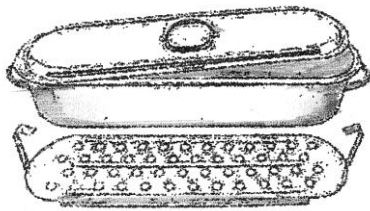
.....

.....

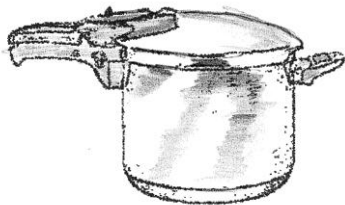
.....

.....

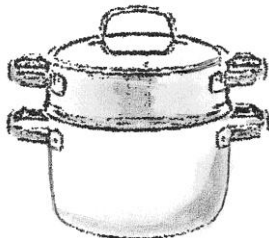
**6. Opisz poniższe naczynia, do jakich potraw się ich używa.**



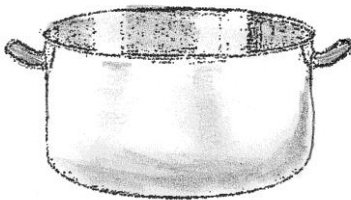
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

**7. Jakie korzystne zmiany zachodzą w produkcie podczas obróbki termicznej?**

.....

.....

.....

.....

.....

**8. Na czym polega reakcja Maillarda podczas ogrzewania w bardzo wysokiej temperaturze, jaki wpływ na tę reakcję mają :**

*Białka* .....

.....

.....

*Tłuszcze* .....

.....

.....

*Węglowodany* .....

.....

.....

**9. W jakich temperaturach przeprowadza się:**

*Smażenie* ..... °C

*Pieczenie* ..... °C

*Gotowanie* ..... °C

*Smażenie*..... °C

**10. Wyjaśnij poniższe metody obróbki termicznej**

*Gotowanie w szybkowarze* .....

.....

*Pieczenie i gotowanie w piecu konwekcyjno –parowym* .....

.....

*Grillowanie* .....

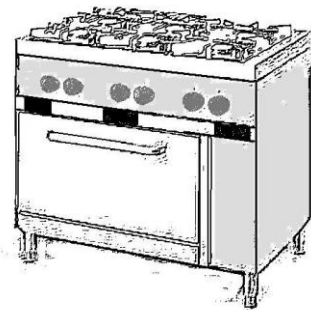
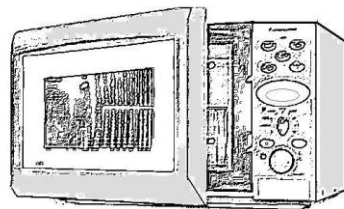
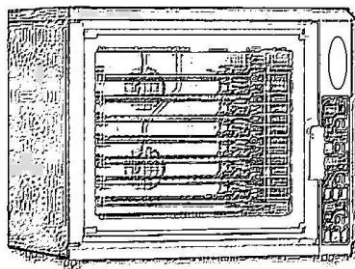
.....

*Gotowanie w kuchence mikrofalowej* .....

.....

.....

**11. Opisz poniższe rysunki proponując techniki przygotowania potraw**



.....

.....

.....

## ROZDZIAŁ 4 TŁUSZCZE

### 1. Wymień, jakie są rodzaje tłuszczów używanych w gastronomii

Zwierzęce	Roślinne

### 2. Co wpływa na stopień topliwości tłuszczu?

.....  
.....

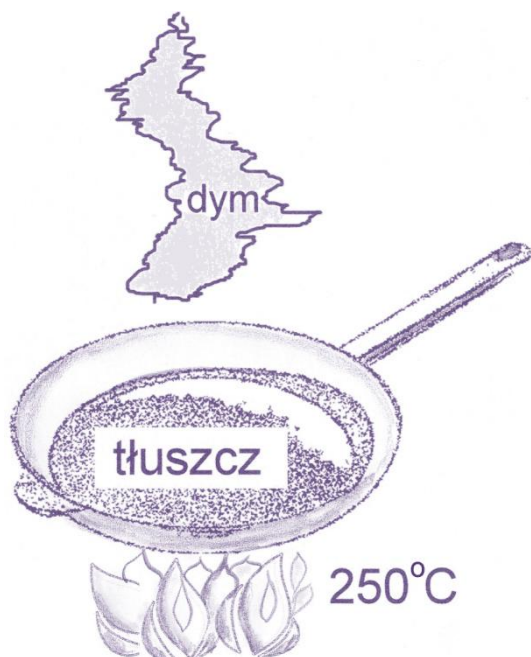
### 3. Tłuszcze przechowywane w odpowiednich warunkach i w nieodpowiedniej temperaturze zaczynają jęlczyć, opisz proces jęlczenia tłuszczów z uwzględnieniem najważniejszych czynników wpływających na ich trwałość.

Woda-.....  
Temperatura.....  
.....  
.....  
.....

### 4. Opisz proces produkcji masła, jakie są najważniejsze etapy tej produkcji

.....  
.....  
.....

### 5. Jaką reakcję chemiczną przedstawia poniższy rysunek i uzasadnij swoją odpowiedź?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 6. Na czym polega produkcja olejów roślinnych metodą zimnego tłoczenia

.....  
.....  
.....

## 7. Podkreśl nasiona, z których produkowane są oleje jadalne

*Soja, orzech, dynia, kukurydza, orzech ziemny, rzepak, słonecznik, kokos, pomarańcza, sezam*

## 8. Podkreśl prawidłowe zdania

*Łój wołowy produkowany jest ze słoniny*  
*Łój wołowy produkowany jest ze stopionego tłuszczu nerkowego*  
*Słonina jest produktem powstałym przy wytopieniu smalcu*  
*Smalec jest produktem po wytopieniu słoniny*  
*Masło produkuje się ze śmietanki słodkiej*  
*Masło produkuje się ze śmietanki ukwaszonej*

## 9. Dokończ zdanie

*Margaryna jest produktem powstałym w wyniku.....*

.....  
.....  
.....

## 10. Jakie zastosowane w technologii gastronomicznej mają tłuszcze?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 11. Za pomocą strzałek dobierz odpowiedni tłuszcz do potrawy

<i>Masło</i>	<i>Frytki</i>
<i>Margaryna</i>	<i>Ciasto kruche</i>
<i>Olej</i>	<i>Kotlet schabowy</i>
<i>Smalec</i>	<i>Jajecznica</i>
<i>Frytura</i>	<i>Pączek</i>

## ROZDZIAŁ 5 WARZYWA i GRZYBY

1. Uwzględniając podział warzyw uzupełnij poniższą tabelkę

<i>Korzeniowe</i>	<i>Seler, marchew,</i>
<i>Cebulowe</i>	
<i>Liściowe</i>	
<i>Kapustne</i>	
<i>Owocowe</i>	
<i>Rzepowate</i>	
<i>Strączkowe</i>	
<i>Różne</i>	
<i>Nowalijki</i>	

2. Wymień najważniejsze barwniki naturalne występujące w warzywach i owocach

Czerwony.....  
Zielony.....  
Pomarańczowy.....

3. Co rozumiesz pod pojęciem blanszowanie warzyw, jakie znaczenie ma ten proces w technologii gastronomicznej?

.....  
.....  
.....

4. Solanina najczęściej występuje w ziemniakach, co to za substancja i jak ją można zneutralizować

.....  
.....  
.....

5. Rysunek przedstawia ważne zjawisko często zachodzącą w technologii gastronomicznej, opisz i wyjaśnij to zjawisko



.....  
.....  
.....



**6. Surówki są nieodzownym elementem każdej diety, jakie są zasady sporządzania surówek**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**7. Dlaczego podczas sporządzania surówki z sałaty i po dodaniu do niej np. soli sałata traci swoje właściwości estetyczne i staje się miękka?.**

.....  
.....  
.....

**8. Nazwij poniższe warzywa <sup>1</sup>**



1.....  
2.....  
3.....  
4.....  
5.....  
6.....  
7.....  
8.....  
9.....  
10.....  
11.....  
12.....

**9. Podczas gotowania warzy zachodzą w nich korzystne zmiany scharakteryzuj najważniejsze.**

*Błonnik* - .....

.....  
.....

*Aromat*- .....

.....  
.....

*Kolor*- .....

.....  
.....

<sup>1</sup> Ilustracja – Marja Ochorowicz-Monatowa : *Uniwersalna książka kucharska* , Lwów, Księgarnia Polska B.  
Opracowanie publikacji : mgr inż. Dariusz Mączka , nauczyciel przedmiotów zawodowych gastronomicznych  
**Materiały przeznaczone do bezpłatnego użytku i rozprowadzania**

.....

**10. Warzywa zabarwione chlorofilem zmieniają swoją barwę podczas blanszowania, jakie to są zmiany**

.....

.....

.....

.....

.....

**11. Podkreśl warzywa zabarwione chlorofilem**

*Salata głowiasta, salata liściasta, kapusta pekińska, pomidor, cykoria, rzeżucha, szpinak, szczaw, boćwina (liście), koperek, natki pietruszki, brokuły, kapusta czerwona, fasola szparagowa, papryka czerwona*

**12. Fitoncydy są naturalnymi środkami bakteriobójczymi, w jakich warzywach się one znajdują i czym charakteryzują.**

.....

.....

.....

.....

**13. Kolorystyka surówek jest ważna zaproponuj surówki, które będą kompozycją wielu kolorów.**

.....

.....

.....

.....

.....

**14. Jakie znaczenie ma blanszowanie pora?**

.....

.....

.....

**15. Jakie właściwości gastronomiczne posiadają pomidory?**

.....

.....

.....

.....

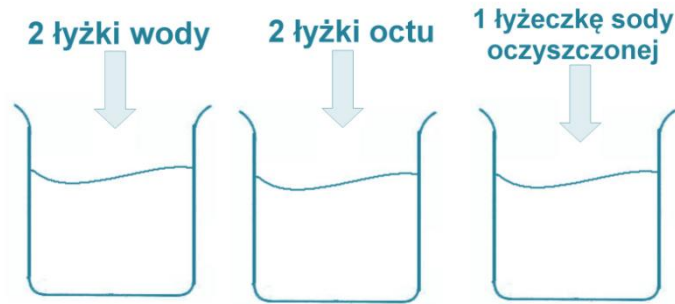
.....

.....

**16. Wyjaśnij, dlaczego nie powinno się łączyć pomidorów i ogórków**

**17. Wykonaj eksperyment**

Poszatkuj ok. 150 g kapusty czerwonej, zalej gorącą wodą ok. 400 ml i odstaw na 10 minut do momentu zabarwienia wody. Następnie zabarwioną wodę rozlej do trzech szklanek i do każdej z nich dodaj wg schematu:



Jakie reakcje zaobserwowałeś po dodaniu?

Wody .....

Octu .....

Sody oczyszczonej .....

Jakie znaczenie w technologii gastronomicznej ma powyższy eksperyment?

.....  
 .....  
 .....

**18. W których warzywach znajdują się silne olejki eteryczne i w jaki sposób można złagodzić intensywność potrawy.**

.....  
 .....  
 .....

**19. Które warzywo ma najwięcej karotenoidów, wyjaśnij pojęcie karotenoidu?**

.....  
 .....  
 .....

**20. Suche nasiona roślin strączkowych należą do warzyw wzdymających, co powoduje te właściwości i jak sposób można zminimalizować niepożądane skutki stosując odpowiednią obróbkę technologiczną.**

.....  
 .....  
 .....

**21. Suche nasiona grochu, fasoli moczymy przed dalszą obróbką, co ma na celu moczenie tych nasion.**

.....  
.....  
.....  
.....

**22. Opisz poniższe typy ziemniaków**

*Typ A* .....

*Typ B*.....

*Typ C*.....

*Typ D*.....

**23. W handlu znajduje się wiele przetworów ziemniaczanych wymień najważniejsze z nich.**

*Suszone* .....

*Mrożone*.....

**24. Wyjaśnij, dlaczego ziemniaki powinniśmy gotować od tzw. wody gorącej.**

.....  
.....  
.....  
.....

**25. Wymień potrawy z ziemniaków, przedstaw proces produkcji jednej z nich**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**26. Jakie znaczenie w technologii gastronomicznej mają grzyby?**

.....

.....

.....

.....

**27. Wymień używane w technologii gastronomicznej grzyby**

Borowik szlachetny, żółtka, gąska, pieczarka

.....

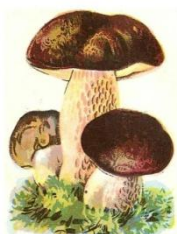
.....

.....

.....

.....

**28. Na poniższym rysunku znajdują się grzyby: prawdziwek maślak, kozak, podpieńnik, rydz, pieczarka. Nazwij poniższe grzyby<sup>2</sup>**



1



2



3

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....



4



5



6

**29. Dlaczego niektóre grzyby są trujące, co warunkuje o właściwościach toksycznych grzybów?**

<sup>2</sup> Ilustracja – Marja Ochorowicz-Monatowa : *Uniwersalna książka kucharska* , Lwów, Księgarnia Polska B. Połanieckiego

30. Wymień potrawy, jakie można sporządzić z grzybów i z dodatkiem grzybów.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ROZDZIAŁ 6 OWOCE

1. Uzupełnij Poniższą tabelkę, odpowiednio dopisz owoce lub grupę owoców

<i>Jagodowe</i>	..... .....
.....	<i>Wiśnie, czereśnie, śliwki, morele, brzoskwinie</i>
<i>Ziarnkowe</i>	..... .....
.....	<i>Orzechy włoskie, laskowe,</i>
<i>Południowe</i>	..... .....

2. Wymień zastosowanie technologiczne owoców jagodowych

.....

.....

3. Wymień wartość odżywczych owoców

*Witaminy*

.....

*Składniki mineralne*

.....

*Węglowodany*

.....

4. Jakie znaczenie w produkcji dżemów mają pektyny znajdujące się w owocach?

.....



- B.....  
 .....  
 C.....  
 .....  
 D.....  
 .....

**9. Wymień owoce suche i ich zastosowanie w technologii gastronomicznej.**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**10. Jakimi kryteriami możemy określić dojrzałość owoców?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....

**11. Omów i opisz sposób wykonania kompotu, kisielu, salatk i żupy**

Sposób wykonania	Sposób wykonania
<i>Kompotu z truskawek</i>	<i>Kisielu z brzoskwini</i>
Sposób wykonania	Sposób wykonania
<i>Salatki wieloowocowej</i>	<i>Zupy wiśniowej</i>

**12. Wyjaśnij pojęcia**

*Pulpa owocowa* .....

.....

*Sok owocowy* .....



.....  
*Marmolada* .....

.....  
*Dżem* .....

.....  
*Powidła* .....

.....  
*Konfitura* .....

.....  
*Jakie zjawisko zachodzi podczas sporządzania powyższych przetworów?*

.....  
.....

## ROZDZIAŁ 7 ZUPY

**1. Co rozumiesz pod pojęciem zupa?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Zupy mleczne biorą nazwę od składnika podstawowego, z jakich składników poza mlekiem składa się zupa mleczna**

*Ryż, kasza,*.....  
.....  
.....  
.....

**3. Uzupełnij tabelkę przypisując zupę do danej zaprawy.**

*Rosół, barszcz czerwony, rybna, zupa kalafiorowa, zupa pomidorowa zabelana, jabłkowa, śliwkowa, krem z brokułów, krem z kalafiora, krupnik, kleik, grochowa, botwinka, jarzynowa, ziemniaczana, grzybowa, selerowa*

<i>Zupy czyste</i>	
<i>Zupy podprawiane żółtkiem i śmietanką</i>	
<i>Zupy podprawiane mąką ziemniaczaną</i>	
<i>Zupy z rozklejonym składnikiem skrobiowym</i>	
<i>Zupa podprawiana mąką i wodą</i>	
<i>Zupa podprawiana zasmażką</i>	

**4. Czym charakteryzują się poszczególne zasmażki?**

*Zasmażka I stopnia*

.....  
 .....

*Zasmażka II stopnia*

.....  
 .....

*Zasmażka III stopnia*

.....  
 .....

**5. Jaka jest zasada gotowania rosółów i bulionów?**

.....  
 .....

**6. Czym charakteryzują się zupy i wywary jarskie?**

**7. Zaproponuj receptury i sposób wykonania poniższych zup***Zupa jarzynowa*

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

*Krupnik z kaszy jęczmiennej*

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

*Zupa krem z groszku zielonego*

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**9. Na podstawie składników napisz jak nazywa się każda zupa**

A) kasza jęczmienna, ziemniaki, jarzyny .....

- B) koncentrat pomidorowy, śmietana, wywar .....
- C) seler, wywar, śmietana, zasmażka .....
- D) wiśnie, mąka ziemniaczana, śmietanka .....
- E) płatki owsiane, mleko, woda .....
- F) buraki, wywar, przyprawy .....
- G) żur, ziemniaki, wywar.....
- H) kalafior, ziemniaki, śmietana .....

**ROZDZIAŁ 8  
MLEKO I JEGO PRZETWORY**

**1. Wymień dwa podstawowe białka występujące w mleku**

.....  
 .....

**2. Opisz elementy produkcji mleka**

*A- oczyszczanie mleka*

.....  
 .....

*B- proces normalizacji*

.....  
 .....

*C- homogenizacja*

.....  
 .....

*D- pasteryzacja*

.....  
 .....

*E- sterylizacja*

.....  
 .....

**3. Czym charakteryzują się jogurty i dlaczego zajmują tak ważne miejsce w żywieniu człowieka?**

.....  
 .....  
 .....

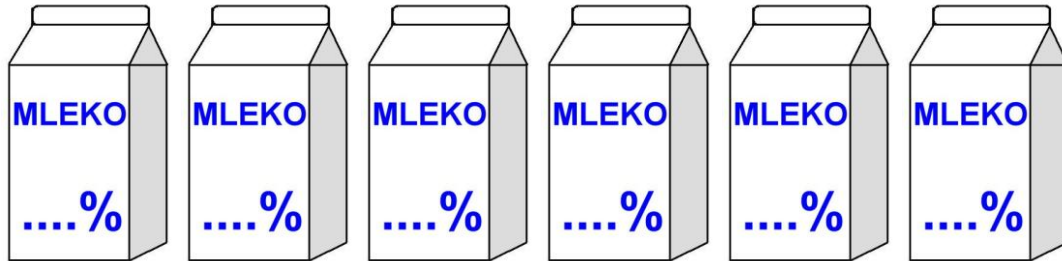
**4. Jaka jest różnica między śmietaną i śmietanką?**

.....  
 .....  
 .....

**8. Napisz, jaka jest zawartość tłuszczu poniższych rodzajów śmietanek.**



### 6. O jakiej zawartości tłuszczu w handlu znajduje się mleko



### 7. Dlaczego z mleka poddanego sterylizacji UHT nie można wyprodukować w sposób bezpośredni np. mleka zsiadłego?

.....

.....

.....

.....

### 8. Wymień napoje mleczne fermentacyjne

.....

.....

.....

.....

### 9. Opisz proces produkcji bitej śmietany z uwzględnieniem surowca i techniki.

.....

.....

.....

.....

### 10. Zaproponuj recepturę na napój mleczno-owocowy np. koktajl z truskawek

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 11. Z jakiego mleka można wyprodukować ser twarogowy

.....  
.....

## 12. Jak możemy sklasyfikować sery:

A-ze względu na rodzaj użytego mleka .....

B- rodzaj skrzepu mleka: .....

C-zawartość tłuszczu w suchej masie .....

## 13. Co to jest podpuszczka i do jakich celów się ją używa w produkcji serów podpuszczkowych?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 14. Połącz sery podpuszczkowe twarde z poszczególnymi typami

<i>Nazwa sera</i>	<i>Typ</i>
<i>Ementaler, grojer</i>	<i>Ser z masy parzonej</i>
<i>Grana , parmezan</i>	<i>Angielski</i>
<i>Edamski , gouda</i>	<i>Holenderki</i>
<i>Tylżycki , trapistów</i>	<i>Szwajcarsko –holenderski</i>
<i>Chader</i>	<i>Szwajcarski</i>
<i>Oscypek</i>	<i>Włoski do tarcia</i>

## 15. Sery twarogowe możemy podzielić ze względu na zawartość tłuszczu

*Śmietankowe* .....%

*Pełnotłuste* .....%

*Tłuste* .....%

*Półtłuste* .....%

*Chude* .....%

## 16. Jak jest różnica między serem twarogowym a serem podpuszczkowym?

.....  
.....  
.....

## 17. Jaka rolę w żywieniu człowieka spełniają sery?

.....  
.....  
.....

## 18. Zaproponuj potrawy na bazie serów

*Twarogowych* .....

.....

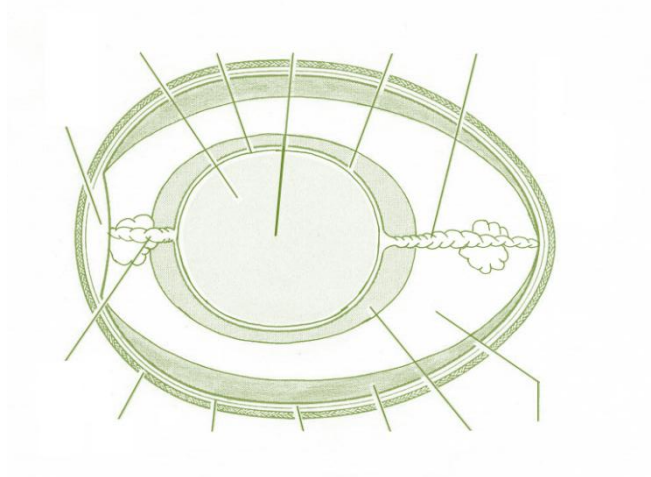
*Podpuszczkowych i topionych* .....

.....

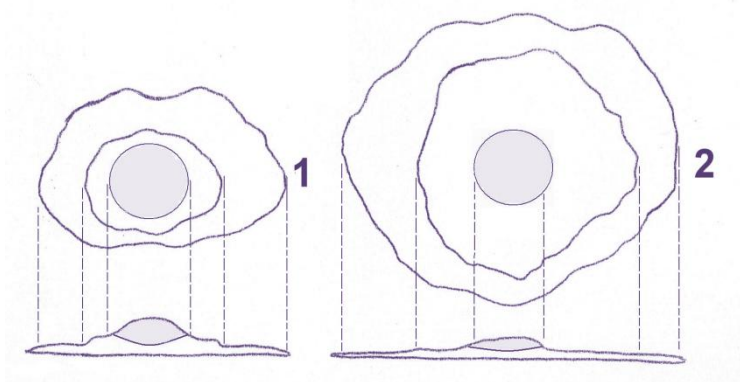
.....

## ROZDZIAŁ 9 JAJA

### 1. Opisz budowę jaja kurzego



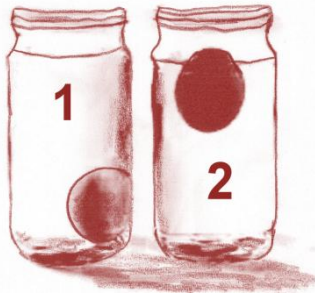
### 2. Opisz poniższe rysunki, przedstawiające ocenę świeżości jaj.



1.....

2.....

### 3. Opisz poniższy rysunek przedstawiający świeżość jaj.



- 1.....  
 .....  
 .....  
 2.....  
 .....  
 .....

**4. W jakich warunkach przechowuje się jaja**

.....  
 .....

**5. Uzupełnij poniższą tabelkę kategorii wagowych jaj dostępnych w handlu.**

Kategoria	Symbol	Masa jaja, g
	<i>XL</i>	
<i>DUŻE</i>		
		<i>Mniej niż 63-53</i>
	<i>S</i>	

**6. Co oznacza poniższy symbol znajdujący się na jajach kurzych?**

2-PL-7877



Co oznacza symbol: 0, 1, 2, 3 znajdujący się przed symbolem kraju pochodzenia

.....  
 .....

**7. Opis poniższe właściwości jaj**

*Emulgujące* .....

.....  
 .....

*Wiążące* .....

.....  
 .....

*Spulchniające* .....

.....  
 .....

**8. Połącz temperatury i potrawy z jaj gotowanych**

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| <i>Jaj na twardo</i>  | <i>3- 4 min</i> |
| <i>Jaja na miękko</i> | <i>4-5 min</i>  |
| <i>Jaja mollét</i>    | <i>8-10 min</i> |

**9. Wymień asortyment z jaj smażonych**



*Jajecznicą,*.....  
.....  
.....

### 10. Opisz proces produkcji jajecznicy po chłopsku

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

### 11. Jaką rolę w żółtku jaj spełnia lecytyna?

.....  
.....

### 12. Opisz proces produkcji majonezu

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

### 13. Scharakteryzuj zakąski z jaj

*Jaja garniowane*.....  
.....

*Jaja w sosie zimnym*.....  
.....

*Jaja faszerowane*.....  
.....

### 14. Czym charakteryzuje się suflet?

.....  
.....  
.....  
.....

### 15. Jakimi metodami można utrwalić ubita na sztywno pianę z białek?



#### 4. Opisz poniższe typy mąki



#### 5. Przedstaw proces technologiczny produkcji makaronu domowego

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 6. Jaką rolę w technologii gastronomicznej spełniają makarony?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 7. Jakie właściwości technologiczne posiada skrobia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 8. Dokończ zdanie

*Gliadyna i gluteina jest składnikiem*

.....

#### 9. Jakie właściwości technologiczne posiada gluten?

.....  
.....  
.....  
**10. Co rozumiesz pod pojęciem mąki ziemniaczanej?**

.....  
.....  
**11. Wymień metody zagęszczania potraw, w których głównym składnikiem jest mąka**

.....  
.....  
.....  
.....  
**12. Wymień gorące sosy do dań głównych**

*Chrzanowy, cebulowy, potrawkowy*.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
**13. Wymień zimne sosy do zakąsek**

*Musztardowy, grecki*.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
**14. Wymień słodkie sosy na bazie mleka**

.....  
.....  
**15. Przedstaw proces produkcji sosu beszamelowego**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**16. Zaproponuj sposób wykonania sosu holenderskiego**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**17. Dlaczego po ugotowaniu makaronu przelewamy go zimną wodą – uzasadnij swoją odpowiedź?**

.....

.....

.....

**18. Co rozumiesz pod pojęciem „makaron ugotowany al dente?„**

.....

.....

.....

**19. Opisz metodę wykonania poniższych dań**

*Pierogi*

.....

.....

.....

*Uszka*

.....

.....

.....

*Kołduny*

.....

.....

.....

## 20. Wymień nadzienia do uszek, pierogów i koldunów

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 21. Zaproponuj recepturę na ciasto ziemniaczane np. kopytka, knedle

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 22. W jaki sposób formuje się:

*Kopytka* .....

.....

.....

.....

*Knedle*

.....

.....

.....

*Paluszki.*

.....

.....

.....

## 23. Co to są kluski lane i jaka jest metoda ich przygotowania

.....

.....

.....

.....

## 24. Do jakich potraw serwujemy kluski kładzione i jakie są metody ich przygotowania.

.....

.....

.....

.....

25. Wymień różnicę między kluskami kładzionymi, półfrancuskimi i francuskimi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

26. Ciasto naleśnikowe przyrządza się wg schematu ilości składników 1: 1: 1, zaproponuj ilość składników do przygotowania ciasta naleśnikowego w gramach.

**mleko + woda + mąka**

.....

.....

.....

27. Jak nazywają się naleśniki, które w swoim składzie zawierają ubite na sztywno białko jaja kurzego?

.....

28. Jakie znasz metody składania naleśników?

.....

.....

29. Przedstaw proces technologiczny naleśników

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

30. Wymień nadzienia stosowane go naleśników

## ROZDZIAŁ 11 KASZE

### 1. Wymień kasze z poniższych surowców

*Jęczmień* .....

.....

*Gryka.* .....

.....

*Proso* .....

.....

*Owies.* .....

.....

*Pszenica.*.....

.....

### 2. Opisz poniższe metody obróbki wstępnej kasz

*Przesiewanie* .....

.....

*Przebieranie*.....

.....

*Płukanie*.....

.....

### 3. Na czym polega metoda zacierania kasz jajem, co ma na celu wymieniona metoda

.....

.....

.....

.....



**4. Poniższe rysunki przedstawiają kaszę jęczmienną i gryczaną oraz płatki owsiane i jęczmienne, podpisz odpowiednio każdy rysunek**



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

**5. Jaka jest zasada przygotowania kaszy na rzadko?**

.....  
.....  
.....

**6. Jaka jest zasada przygotowania kaszy na półgęsto i gęsto?**

.....  
.....  
.....

**7. Jaka jest zasada przygotowania kaszy na sypko**

.....  
.....  
.....

**8. Jakie zastosowanie w technologii gastronomicznej mają kasze**



3. Uzupełnij poniższą tabelkę korzystając z literatury kulinarnej

Nazwa produktu	Ciasto kruche	Ciasto półkruche
	Gramy	
Mąka		
Tłuszcz		
Żółtka		
Jaja		
Cukier		
Śmietana		
Proszek do pieczenia		

4. Jaką rolę w produkcji ciasta kruchego spełnia dodatek tłuszczu?

5. Dlaczego podczas sporządzania ciasta kruchego należy zminimalizować jego ogrzewanie przez dłonie?

6. Scharakteryzuj poniższy asortyment z ciasta kruchego półkruchego

*Babeczki śmietankowe* .....

*Ciastka kruche korpusowe* .....

*Paluszki* .....

*Precelki* .....

*Paszteciki* .....

*Kulebiaki* .....

*Rogaliki* .....

.....  
*Placki* .....

.....  
*Mazurki* .....

**7. Zaproponuj recepturę i proces przygotowania ciasta szarlotki**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**8. Wymień skład mieszanki przyprawy piernikowej**

**9. Wymień metody produkcji ciasta piernikowego**

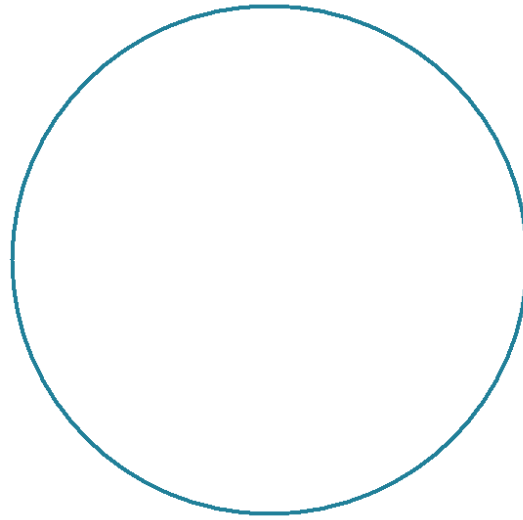
**10. Wyjaśnij pojęcie lukier „pomada”**

**11. Opisz metodę produkcji lukru białkowego „glazury”**

**12. Wymień podstawowy skład ciasta biszkoptowego**

**13. Opisz metodę „na zimno i na ciepło” produkcji ciasta biszkoptowego**





**20. Jakie są cechy ciasta biszkoptowo- tłuszczowego?**

.....  
 .....  
 .....

**21. Przedstaw proces produkcji ciasta biszkoptowo –tłuszczowego**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**22. Czym charakteryzuje się keks**

.....  
 .....  
 .....

**23. Co rozumiesz pod pojęciem krem russel, przedstaw proces produkcji tego kremu?**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**24. Jaka jest receptura na krem Russell?**

<i>Surowce</i>	<i>Gramy</i>
<i>Cukier puder</i>	
	<i>220</i>
	<i>550</i>
	<i>2</i>
<i>Spirytus</i>	

## 25. Wymień zasady dekorowania ciast i tortów

.....

.....

.....

.....

## 26. Ciasto ptysiowe ma specyficzny sposób przygotowania, przedstaw proces produkcji tego ciasta

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 27. Dokończ zdanie

*Czynnikiem spulchniającym w ciście ptysiovym jest .....*

## 28. Scharakteryzuj poniższy asortyment z ciasta ptysiwego

*Ptysie .....*

.....

*Eklery .....*

.....

*Groszek ptysiovym .....*

.....

## 29. Przedstaw recepturę i proces technologiczny produkcji ptysiów z bitą śmietaną

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 30. Przedstaw cechy charakterystyczne mazurków

.....

.....

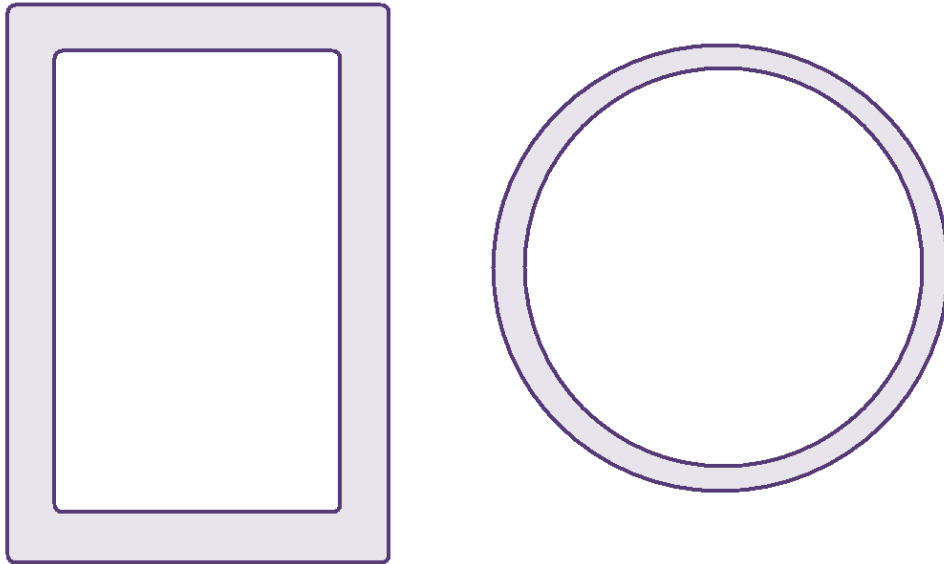
31. Wymień masy używane przy produkcji mazurków

.....

.....

.....

32. Zaproponuj dekorację mazurków



33. Jaki jest skład ciasta drożdżowego podstawowego?

.....

.....

34. Wyjaśnij proces wzrostu ciasta przy użyciu drożdży piekarskich

.....

.....

.....

35. Wyjaśnij dwie metody produkcji ciasta drożdżowego

*Metoda jednofazowa* .....

.....

.....

.....

.....

.....

*Metoda dwufazowa* .....

.....

.....

.....

.....



**36. Scharakteryzuj asortyment z ciasta drożdżowego**

*Strucle*.....

*Babki drożdżowe*.....

*Pączki*.....

*Placki z owocami*.....

*Rogale*.....

*Kluski na parze*.....

*Racuszki*.....

**37. Wymień wady ciasta drożdżowego**

**38. Scharakteryzuj ciasta francuskie**

.....

**39. Opisz etapy produkcji ciasta francuskiego**

*Przygotowanie ciasta podstawowego*.....

*Przygotowanie ciasta  
maślanego*.....

*Walkowanie ciasta podstawowego z ciastem maślanym*.....

.....

**40. W jakiej temperaturze piecze się ciasta francuskie**

.....

**41. Wymień asortyment wyrobów z ciasta francuskiego**

.....

**42. Opisz proces produkcji**

*Diablotek*.....

.....

**43. Uzasadni, dlaczego ciasto francuskie ma strukturę listkową**

**44. Jaka jest różnica pomiędzy ciastem francuskim i półfrancuskim?**

<i>Ciasto francuskie</i>	<i>Ciasto półfrancuskie</i>

**45. Wymień i scharakteryzuj ciasta półfrancuskie, których podstawą są:**

*Drożdże* .....

.....

*śmietana* .....

.....

*Ser*.....

.....

**46. Zaproponuj recepturę i proces technologiczny pasztecików z ciasta półfrancuskiego śmietanowego z dowolnym nadzieniem.**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**47. Zaproponuj recepturę i proces technologiczny rogalików z ciasta półfrancuskiego drożdżowego**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 48. Wymień asortyment ciast smażonych

.....  
.....

## 49. Podaj proces produkcji pączków

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**ROZDZIAŁ 13**  
**MIĘSO, DZICZYŻNA, PODROBY i WĘDLINY**

### 1. Co oznacza termin mięso?

.....  
.....  
.....

### 2. Scharakteryzuj i opisz grupy zwierząt dostarczających mięso.

*Trzoda chlewna* .....

.....  
.....

*Bydło rogate* .....

.....  
.....

*Owce* .....

.....  
.....

*Konie* .....

.....  
.....

*Kozy* .....

.....  
.....

*Króliki* .....

### 3. Wymień klasy mięs

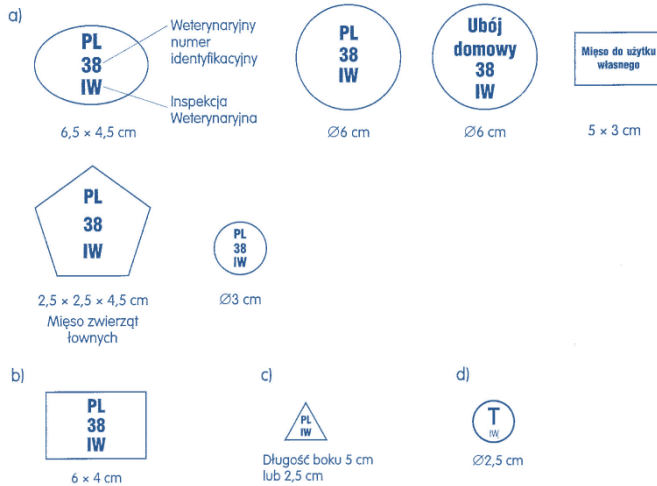
Wieprzowina .....

Wołowina .....

Cielęcina .....

Baranina .....

### 4. Opisz stemple kontroli weterynaryjnej



### 5. Wymień skład chemiczny mięsa

### 6. Scharakteryzuj tkankę mięśniową i tkankę łączną mięsa

.....

**7. Scharakteryzuj ocenę organoleptyczną mięsa**

*Konsystencja* .....

.....

.....

*Barwa mięsa i tłuszczu* .....

.....

.....

*Zapach* .....

.....

**8. Na czym polega dojrzewanie mięsa, jakie czynniki wpływają na proces dojrzewania.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**9. Co rozumiesz pod pojęciem kruchość mięsa?**

.....

.....

.....

**10. Jakie znasz metody utrwalania mięsa?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

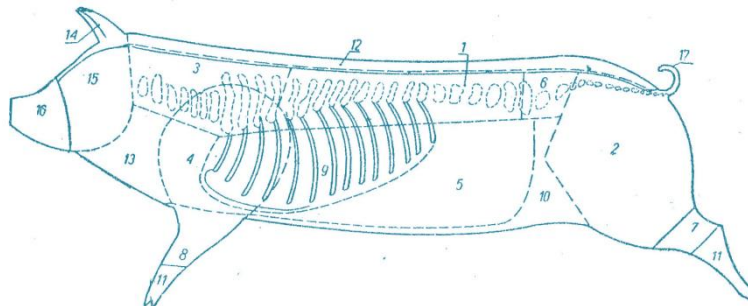
**11. Omów poniższe metody krótkotrwałego utrwalania mięsa.**

*Chłodzenie, przechowywanie w pokrzywach, przechowywanie w kwaśnym mleku, przechowywanie w bejcy, przechowywanie w warzywach.*

## 12. Podaj recepturę oraz proces technologiczny bejcy do mięsa

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 13. Opisz elementy gastronomiczne tuszy wieprzowej <sup>4</sup>



- |         |         |
|---------|---------|
| 1.....  | 2.....  |
| 3.....  | 4.....  |
| 5.....  | 6.....  |
| 7.....  | 8.....  |
| 9.....  | 10..... |
| 11..... | 12..... |
| 13..... | 14..... |
| 15..... | 16..... |
| 17..... |         |

## 14. Wybierz odpowiedni wieprzowy element gastronomiczny do zastosowania kulinarnego

Potrawy duszone	
Potrawy gotowane	
Potrawy smażone	

<sup>4</sup> Ilustracja- Praca zbiorowa . *Kucharz Gastronom* . Warszawa PWG 1968

**15. Scharakteryzuj schab i łopatkę, jako element gastronomiczny mięsa wieprzowego**

*Schab* .....

.....

.....

*Łopátka* .....

.....

.....

**16. Opisz boczek, słoninę i podgardle, jako element gastronomiczny tuszy wieprzowej, do jakich celów kulinarnych są używane te elementy.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**17. Narysuj schemat tuszy cielęcej z zaznaczeniem elementów kulinarnych**

*1-udziec, 2-łopatka, 3-szyja, 4-karkówka, 5-mostek, 6-górka, 7-nerkówka, 8-lata, 9-goleń tylnia, 10- goleń przednia, 11-ogon*

**18. Wymień i opisz gatunki półtuszy cielęcej dostępnej na rynku detalicznym**

.....

.....

.....

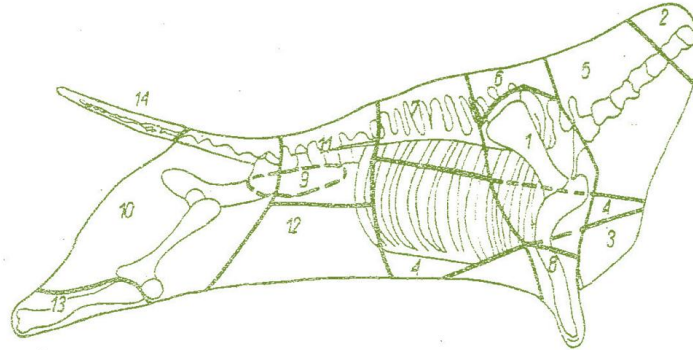
.....



**19. Zaproponuj zastosowanie kulinarne frykanda I, II, III półtuszy cielecej**

.....  
.....  
.....  
.....

**20. Opisz elementy gastronomiczne tuszy wołowej<sup>5</sup>**



1.....	2.....
3.....	4.....
5.....	6.....
7.....	8.....
9.....	10.....
11.....	12.....
13.....	14.....

**21. Opisz gatunki części zasadniczych dostępnych na rynku detalicznym tuszy wołowej**

.....  
.....  
.....  
.....

**22. Wymień elementy gastronomiczne tylne części wołowej**

.....

*Skrzydło*.....

.....

*łata*.....

.....

*Goleń tylna*.....

.....

<sup>5</sup> Ilustracja- Praca zbiorowa . *Kucharz Gastronom* . Warszawa PWG 1968

**23. Czym powinno charakteryzować się mięso przeznaczone do gotowania?**

Wieprzowe.....  
Wołowe.....  
Cielece.....  
Baranie.....

**24. Zaproponuj asortyment z elementu wołowego przeznaczone do gotowania**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**25. Jaka jest zasada gotowania wywaru z kości i mięsa?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**27. Zaproponuj produkty i proces technologiczny potrawy cielecej.**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**28. Mięso peklowane charakteryzuje się specjalnym procesem przygotowania, podaj metodę peklowania mięsa i proces gotowania mięsa peklowanego.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 29 Scharakteryzuj mięso przeznaczone do smażenia

.....  
.....  
.....  
.....

## 30. Co rozumiesz pod pojęciem mięso sout?

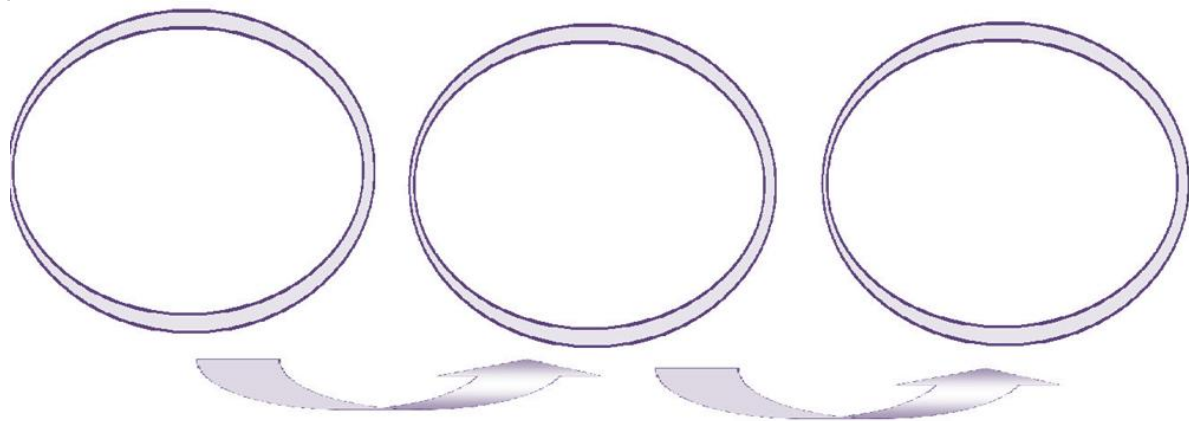
? .....

.....  
.....  
.....

## 31. Wyjaśnij pojęcie panierowania pojedynczego i podwójnego

.....  
.....  
.....

## 32. Opisz skład poniższych talerzy przygotowanych do panierowania podwójnego.



## 33. Opisz poniższy asortyment potraw z mięsa smażonego

*Bryzol* .....

*Befsztyk* .....

*Medalion* .....

*Rumsztyk* .....

*Stek* .....

*Filet* .....

*Kotlet* .....

*Szaszłyk* .....

### 34. Scharakteryzuj cztery stopnie wysmażenia mięsa po angielsku

*I stopień (Bleu)* .....

.....

*II stopień (Saignant)*.....

.....

*III stopień (A point)* .....

.....

*IV stopień (Bien cuit)* .....

.....

### 35. Opisz metodę wykonania smażonych mięs panierowanych

*Sznyce* .....

.....

*Medaliony* .....

.....

*Kotlety panierowane*

.....

.....

### 36. Jakie zmiany zachodzą w mięsie smażonym?

.....

.....

.....

### 37. Zaproponuj dobór surowca na potrawy z mięsa duszonego.

.....

.....

.....

### 38. Scharakteryzuj poniższe potrawy z mięsa duszonego

*Pieczeń* .....

.....

.....

*Sztufada*.....

.....

.....

*Zrazy bite i nadziewane*.....

.....

.....

*Boeuf Strogonow*.....

.....

.....

*Ragoût baranie* .....

Gulasz .....

Paprykarz .....

### 39. Zaproponuj recepturę i proces technologiczny sztufady wołowej

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

### 40. Jakie zaproponujesz dodatki do mięs duszonych

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 41. Wymień elementy mięs przeznaczonych do pieczenia

Wieprzowina .....

Ciełęcina .....

Wołowina .....

Baranina .....

## 42. Przedstaw recepturę i proces technologiczny wybranego mięsa pieczonego zwijanego

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

Strona | 62

## 43. Jaka jest odpowiednia temperatura i czas pieczenia mięs, odpowiedź uzasadnij?

.....

.....

.....

.....

.....

## 44. Jaki jest dobór surowca na mięso mielone?

.....

.....

.....

## 45. Uzupełnij poniższą tabelkę

<i>Skład mięsnej masy mielonej</i>			
<i>Rodzaj mięsa</i>	<i>Substancje spulchniające</i>	<i>Substancje wiążące</i>	<i>Substancje smakowo-zapachowe</i>

**46. Scharakteryzuj poniższe potrawy podaj ich metody obróbki termicznej dobór surowca, wykończenie i porcję.**

<i>Pulpety</i>	
<i>Kotlety</i>	
<i>Kotlety pożarskie</i>	
<i>Sznyce ministerskie</i>	
<i>Zrazy i klopsiki</i>	
<i>Klops, pieczeń rzymska</i>	

**47. Scharakteryzuj obróbkę wstępną poniższych podrobów**

*Mózg* .....

*Flaki* .....

*Nerki* .....

*Płuca* .....

*Ozory* .....

*Nogi* .....

**48. Wymień potrawy, jakie można sporządzić z powyższych podrobów**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 49. Przedstaw recepturę i proces technologiczny cynaderek wieprzowych

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

#### 50. Wymień zwierzynę łowną zaliczaną do dziczyzny

<i>Zwierzyna drobna</i>	
<i>Zwierzyna gruba</i>	
<i>Dzikie ptactwo leśne</i>	
<i>Dzikie ptactwo polne</i>	
<i>Dzikie ptactwo błotno-wodne</i>	

#### 51. Jakie cechy organoleptyczne posiada mięso dziczyzny?.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 52. Wymień elementy kulinarne dziczyzny przeznaczone do smażenia

.....  
.....  
.....  
.....

#### 53. Wymień elementy kulinarne dziczyzny przeznaczone do pieczenia

*Jeleń* .....

*Sarna* .....

*Zajac* .....

*Dzik* .....



#### 54. Dlaczego dziczyznę powinniśmy bejcować

.....  
.....  
.....  
.....

#### 55. Przedstaw recepturę i proces technologiczny dowolnej potrawy z dziczyzny

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

#### 56. Co rozumiesz pod pojęciem wędlina?

.....  
.....  
.....

#### 57. Scharakteryzuj poniższe wędzonki

*Wędzonki trwałe* .....

*Wędzonki półtrwałe* .....

*Wędzonki nietrwałe* .....

#### 58. Połącz strzałkami kielbasy z odpowiednią grupą

<i>Kielbasy parzone półtrwałe</i>		<i>Kujawska, zwyczajna, mortadela</i>
<i>Kielbasy surowe trwałe</i>		<i>Salami, węgierska</i>
<i>Kielbasy pieczone bezsłonkowe</i>		<i>Jałowcowa, limanowska, tarnowska, łowiecka, rzeszowska, krakowska, żywiecka, litewska</i>

**59. Wymień fazy produkcji kielbas**

- a..... b.....
- c..... d.....
- e..... f.....
- g..... h.....

**60. Opisz poniższe wędliny podrobowe**

*Pasztetowa* .....

*Wątrobianka* .....

*Krupniok* .....

*Kaszanka* .....

*Salceson ozorkowy* .....

**61. Wymień kryteria oceny organoleptycznej wędlin**

.....  
.....  
.....  
.....

**62. Co rozumiesz pod pojęciem konserwy mięsne i mięsno- jarzynowe?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**63. Jakie jest zastosowanie wędlin, kielbas i konserw w technologii gastronomicznej?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## 68. Podaj skład półmiska firmowego z wędlinami.

.....  
.....  
.....  
.....

## ROZDZIAŁ 14 POTRAWY PÓŁMIĘSNE

### 1. Co rozumiesz pod pojęciem potrawy półmięsne?

.....  
.....  
.....

### 2. Zaproponuj potrawy z poniższych połączeń składników.

*Mięsno-warzywne* .....

*Mięsa i kasz* .....

*Mięsa i ciast* .....

### 3. U szereguj poniższe potrawy według procesu obróbki termicznej

*Gołąbki z ryżem, kotlety z kaszy gryczanej, kotlety z ryżu, naleśniki z mięsem, pierogi z mięsem, fasolka po bretońsku, gulasz segedyński, paszteciki z mięsem, pomidory nadziewane mięsem, papryka nadziewana mięsem, rozotto z mięsem, makaron zapiekany z mięsem, naleśniki z mięsem i grzybami, bigos Staropolski, knedle z mięsem, pyzy z mięsem, żeberka wieprzowe w kapuście.*

*A -gotowane* .....

*B- smażone* .....

*C- duszone* .....

*D- pieczone* .....

#### 4. Przedstaw recepturę i proces technologiczny gołąbków z mięsem

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

#### 5. Wymień warzywa, które można nadziać mięsem

.....

.....

.....

.....

#### 4. Przedstaw recepturę i proces technologiczny bigosu staropolskiego

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## ROZDZIAŁ 15 DRÓB I DZIKIE PTACTWO

#### 1. Scharakteryzuj mięso drobiu uwzględniając strukturę, stawność i czas obróbki termicznej

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Drób możemy podzielić na:

- A- grzebiący .....
- B- wodny .....
- C- gołębiowaty .....

## 3. Dzikie ptactwo dzielimy na:

- A- leśne .....
- B- polne .....
- C- błotno – wodne .....

## 4. Scharakteryzuj obróbkę wstępną drobiu

*Ubój* .....

*Odpierzanie* .....

*Opalanie* .....

*Sprawianie drobiu* .....

*Sprawianie wnętrzości* .....

*Oczyszczanie nóg i głów* .....

## 5. Opisz elementy kulinarne drobiu



.....  
.....  
.....  
.....

## 6. Wymień metody formowania całych tusz drobiowych

.....  
.....  
.....  
.....

## 7. Wymień potrawy z drobiu i dzikiego ptactwa gotowanego

.....  
.....  
.....  
.....

## 8. Scharakteryzuj potrawy smażone z drobiu

*Filety z kostką* .....

.....  
.....

*Bryzole*.....

.....  
.....

*Medaliony*.....

.....  
.....

*Antrykoty*.....

.....  
.....  
*Kotlety de volaille* .....

.....  
.....  
*Z masy mielonej* .....

**9. Przedstaw recepturę i proces technologiczny kotleta de volaille**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**10 Wymień potrawy duszone z drobiu i dzikiego ptactwa**

**11. Wymień nadzienia, jakimi można nadziewać drób i dzikie ptactwo**

**12. Wyjaśnij pojęcie tranżerowania drobiu**

**13. W jaki sposób dzieli się**

*Małe tuszki* .....

*Kurczęta* .....



.....  
 .....  
*Kury..* .....

.....  
 .....  
*Indyki.* .....

.....  
 .....  
*Gęsi* .....

.....  
 .....  
*Kaczki.* .....

**14. Zaproponuj dodatki do drobiu i dzikiego ptactwa, smażonego, piezonego i duszonego**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

**15. Przedstaw recepturę i proces technologiczny kaczki piezonej z jabłkami.**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**16. Wymień zakąski z drobiu**

.....  
 .....  
 .....

## 17. Przedstaw recepturę i proces technologiczny galantyny drobiowej

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

Strona | 74

## ROZDZIAŁ 16 RYBY

### 1. Jakie znaczenie i zastosowanie w technologii gastronomicznej mają ryby?

.....

.....

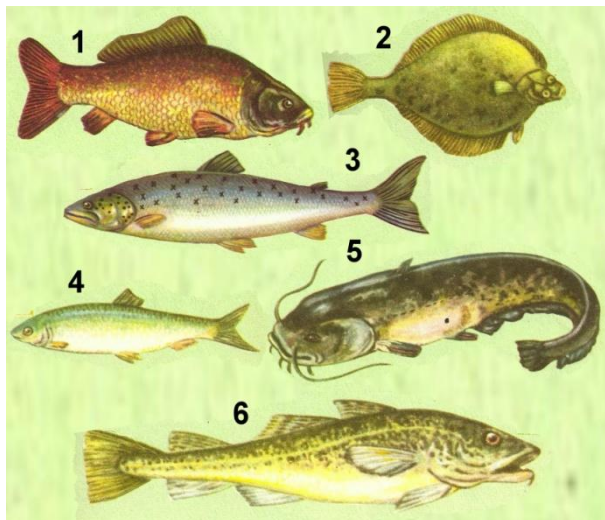
.....

.....

.....

.....

### 2. Nazwij poniższe gatunki ryb <sup>6</sup>



- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....

<sup>6</sup> Ilustracja – Marja Ochorowicz-Monatowa : *Uniwersalna książka kucharska* , Lwów, Księgarnia Polska B. Połanieckiego

### 3. Wymień ryby w zależności od pochodzenia

*Słodkowodne* .....

.....

.....

*Morskie* .....

.....

.....

### 3. Wymień etapy obróbki wstępnej ryb

.....

.....

.....

.....

.....

### 4. Połącz poniższe ryby z rodzajem przeznaczenia

<i>Ryby konsumpcyjne</i>		<i>Solone, wędzone, marynowane, suszone, konserwy i przetwory, tzw. półkonserwy</i>
<i>Przetwory rybne</i>		<i>żywe, świeże, mrożone</i>
<i>Produkty uboczne przemysłu rybnego</i>		<i>Mączki rybne, oleje lecznicze,</i>

### 5. W jaki sposób przeprowadzamy odsalanie ryb np. śledzi

.....

.....

.....

.....

.....

### 6. Jakie są metody patroszenia ryb?

.....

.....

.....

### 7. Co oznacza technika porcjowania ryb w dzwonka??

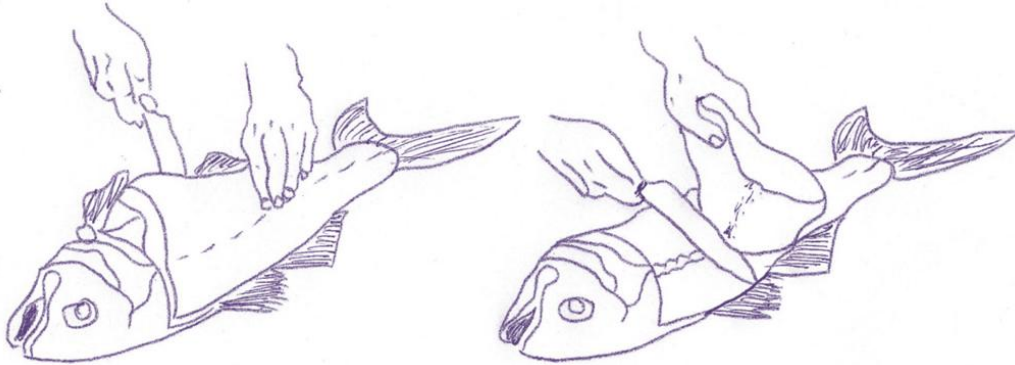
.....

.....

.....

.....

### 8. Opisz etapy filetowania ryb.



### 9. W jaki sposób gotujemy ryby, uwzględnij czas oraz naczynia.

### 10. Przedstaw recepturę i proces technologiczny zupy rybnej

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

### 11. Wymień metody smażenia ryb.

## 12. Przedstaw recepturę i proces technologiczny karpia souté

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

Strona | 77

## 13. Scharakteryzuj potrawy duszone z ryb

.....

.....

.....

.....

.....

## 14. Podaj metody pieczenia ryb

.....

.....

.....

.....

## 15. Przedstaw recepturę i proces technologiczny łososia pieczonego

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 16. Wymień zasady przyrządzania rybnej masy mięsnej

.....

.....

.....

.....

.....

## 17. Przedstaw recepturę i proces technologiczny pulpetów z mintaja

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

Strona | 78

## 18. Zaproponuj zakąski ze śledzi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 19. Co to jest kawior, jakie są jego odmiany i w jaki sposób się go podaje?.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 20. Zaproponuj zakąski z ryb gotowanych

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**1. Opisz proces produkcji kawy**

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Wymień poniższe gatunki kawy dostępne w handlu w zależności od pochodzenia.**

*Kawy południowoamerykańskie* .....

*Kawy środkowoamerykańskie* .....

*Kawy indonezyjskie* .....

*Kawy indyjskie* .....

*Kawę arabską* .....

*Kawy afrykańskie* .....

**3. Jak przebiega proces palenia kawy i jaki jest cel jej palenia**

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Co to jest kawa zbożowa ?**

.....

.....

.....

**5. Wyjaśnij poniższe metody parzenia kawy**

*Sposób zwykły* .....

*Sposób cyrkulacyjny* .....

*Sposób filtracyjny* .....

.....  
 .....  
*Sposób próżniowy* .....

.....  
 .....  
*Sposób ciśnieniowy* .....

.....  
 .....  
*Sposób zwykły* .....

## 6. Połącz czasy palenia kawy

<i>Kawa drobno zmielona</i>	<i>6-8 minut</i>
<i>Kawa grubo zmielona</i>	<i>4-6 minut</i>
<i>Kawa średnio zmielona</i>	<i>1-3 minut</i>

## 7. Czym charakteryzują się poniższe metody sporządzania kawy

*Kawa po wiedeńsku* .....

*Kawa murzynek* .....

*Kawa kapucynek* .....

*Kawa po adwokacku* .....

*Kawa po staropolsku* .....

*Kawa po królewsku* .....

## 8. Podaj normatyw surowcowy kawy uzupełniając poniższą tabelkę

Nazwa naparu kawowego	Rodzaj porcji	Wielkość porcji cm <sup>3</sup>	Normatyw surowcowy g
<i>Kawa zwykła</i>	.....	.....	.....
.....	<i>Mała</i>	.....	<i>6</i>
<i>Kawa po włosku</i>	.....	<i>100</i>	.....
<i>Kawa po włosku</i>	<i>Liliput</i>	.....	<i>5</i>
.....	.....	<i>100</i>	.....
<i>Kawa po turecku</i>	<i>Liliput</i>	.....	.....

## 9. Co rozumiesz pod pojęciem herbata , uzasadnij swoją odpowiedź

.....  
 .....  
 .....



## 10. Opisz klasyfikację herbaty

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 11. Wymień metody parzenia i podawania herbaty

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 12. Opisz poniższe metody podawania herbaty

*Herbatę po wiedeńsku* .....

.....  
.....

*Herbatę po rosyjsku* .....

.....  
.....

*Herbatę po angielsku* .....

.....  
.....

## 13. Z czego powstaje kakao w proszku

.....  
.....

## 14 Połącz poniższe substancje z odpowiednim surowcem

*Teina*  
*Teobromina*  
*Kofeina*

*Kawa*  
*Herbata*  
*Kakao*

## 15. Przedstaw recepturę i proces technologiczny kawy po wiedeńsku

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

Strona | 82

## ROZDZIAŁ 18 NAPOJE ZIMNE I BEZALKOHOLOWE

### 1. Rozróżniamy następujące grupy napojów bezalkoholowych

- A.....
- B.....
- C.....
- D.....

### 2. Gazowane napoje niesłodzone to :

.....  
.....  
.....

### 3. Gazowane napoje słodzone to:

.....  
.....  
.....

### 4. Wymień soki pitne z uwzględnieniem składu surowcowego i metod produkcji

- A..... B.....
- C..... D.....
- E..... F.....

### 5. Rozróżnia się następujące rodzaje koncentratów napojów orzeźwiających

.....  
.....  
.....  
.....

**1. Uzupelnij ponizszą reakcję chemiczną (powstałą w procesie produkcji alkoholu)**



**2. Ze względu na zawartość alkoholu napoje alkoholowe dzielimy na :**

- Wykoprocentowe o mocy* .....
- Średnioprocentowe o mocy* .....
- Niskoprocentowe o mocy* .....

**3. Jak wygląda proces produkcji spirytusu**

.....  
.....  
.....

**4. Opisz ponizsze napoje alkoholowe**

*Wódki czyste* .....

.....  
.....

*Wódki gatunkowe* .....

.....  
.....

ze względu na rodzaj użytego spirytusu 1).....  
.....2).....  
.....3).....

ze względu na zawartość ekstraktu a).....  
b).....c).....  
d).....

**5. Jakie są metody oznaczania właściwości koniaków ze względu na wiek leżakowania ( \*, \*\*, \*\*\*, VSO, VSOP itp.)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 6. Co to są miody pitne i jaki jest ich proces wytwarzania

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 7. Wyjaśnij pojęcia określające miody pitne

*Półtorak* .....

*Dwójniak* .....

*Trójniak* .....

*Czwórniak* .....

## 8. Połącz wina z zawartością alkoholu

<i>Wina lekkie</i>	<i>10-14 % alkoholu</i>
<i>Wina średniej mocy</i>	<i>Ok. 10 % alkoholu</i>
<i>Wina mocne</i>	<i>Powyżej 14 % obj. alkoholu</i>

## 9. Ze względu na zawartość cukru wina dzielimy na :

Wytrawne	(sac)	Zawierające do 1% cukru
.....	(demi sac)	.....
Półsłodkie	.....	.....
.....	.....	Zawierające 6-12 % cukru
Bardzo słodkie	.....	.....

## 10. Co rozumiesz pod pojęciem aperitif

.....  
.....  
.....

## 11. Co to są wina szampańskie ?

.....  
.....  
.....

## 12. Opisz produkcję piwa

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## 16. Scharakteryzuj poniższe napoje z dodatkiem alkoholu

*Cobbler* .....

.....

*Fizz*.....

.....

*Collins* .....

.....

*Coller* .....

.....

*egg-nogg*.....

.....

*hig bali* .....

.....

*kruszon* .....

.....

*poncz* .....

.....

*grog* .....

.....

*bowle* .....

.....

## 17. Przedstaw recepturę i proces technologiczny kruszonu

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**1. Wymień szklane naczynia stołowe do podawania potraw**

.....

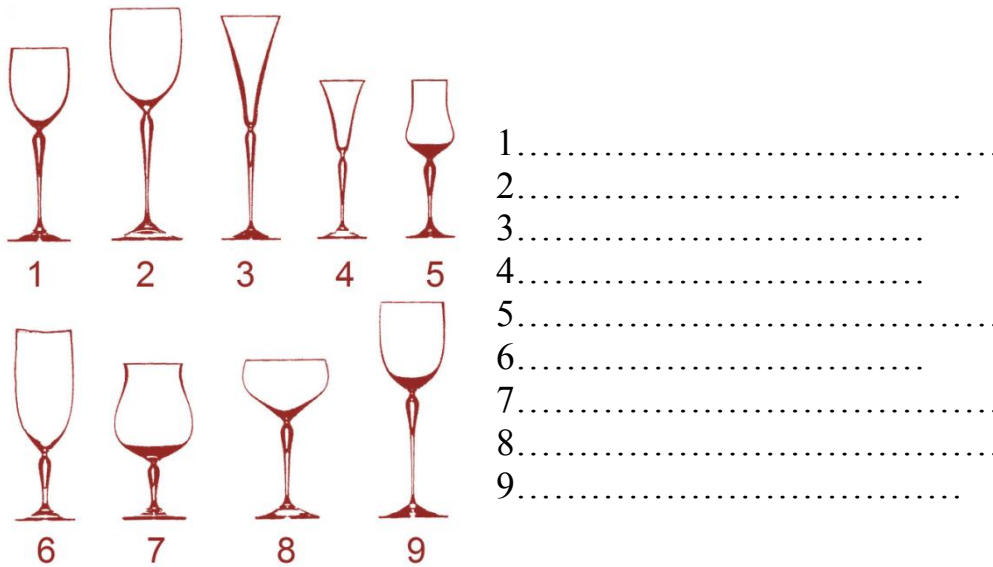
.....

.....

.....

.....

**2. Do jakich trunków używane są poniższe kieliszki <sup>7</sup>**



**3. Wymień porcelanowe , porcelitowe i kamionkowe naczynia stołowe do podawania potraw.**

.....

.....

.....

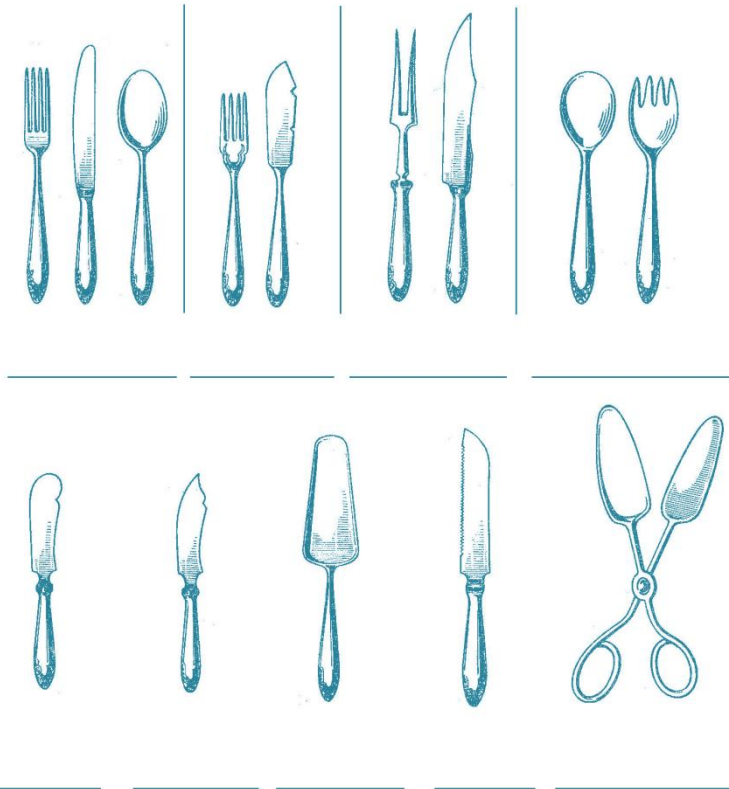
.....

.....

.....

<sup>7</sup>Ilustracja : R.Jargoń *Obsługa Konsumenta* , WSiP , Warszawa 1988  
Opracowanie publikacji : mgr inż. Dariusz Mączka , nauczyciel przedmiotów zawodowych gastronomicznych  
**Materiały przeznaczone do bezpłatnego użytku i rozprowadzania**

#### 4. Opisz poniższe metalowe wyroby stosowane do podawania i konsumpcji potraw<sup>8</sup>



#### 5. Jakie są zasady konserwowania i przechowywania naczyń stołowych

*półmisek małych* .....

.....  
.....

*szklanek* .....

.....  
.....

*kieliszków do wina* .....

.....  
.....

*kieliszków do wódki* .....

.....  
.....

*sztućców* .....

.....  
.....

<sup>8</sup> Ilustracja : R.Jargoń *Obsługa Konsumenta* , WSiP , Warszawa 1988





**10. Wymień czynności jakie muszą wykonać kelnerzy przygotowujący salę konsumencką.**

- A..... B.....  
 C..... D.....  
 E..... F.....  
 G.....

**11. Opisz poniższą zastawę stołową, proponując odpowiednie dania**

**12. Wymień zasady przenoszenia tac**

.....  
.....  
.....

**13. Wymień zasady przenoszenia talerzy**

.....  
.....  
.....

**14. Wymień zasady przenoszenia półmisek**

.....  
.....  
.....

**15. Wymień czynności jakie kelner wykonuje podchodząc z prawej strony konsumenta.**

*prezentacja win i wódek* ,.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**16. Wymień czynności jakie kelner wykonuje podchodząc z lewej strony konsumenta.**

*prezentacja potraw na pmisku*,.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**17. Opisz poniższe metody serwowania**

*serwowanie potraw na talerzu* .....

.....  
.....

*serwis angielski* .....

.....  
.....

*serwis francuski* .....

.....  
.....

### 18. Jakie są zasady serwowania zakąsek zimnych

.....

.....

.....

.....

.....

### 19. Jakie są zasady serwowania zakąsek gorących

.....

.....

.....

.....

### 20. Wymień zakąski zimne i gorące

<i>Zakąski zimne</i>	<i>Zakąski gorące</i>

### 21. Do metod serwowania zup zaliczamy

- a) serwowanie w głębokich talerzach
- b).....
- c).....
- d).....

### 22. Mięsa gotowane serwuje się w następujący sposób:

.....

.....

.....

.....

### 23. Mięsa smażone serwuje się w następujący sposób:

.....

.....

.....

.....

**24. Mięsa duszone serwuje się w następujący sposób:**

.....  
.....  
.....  
.....

**25. Jakie serwuje się dodatki do poniższych mięs**

*gotowanych* .....

*smażonych* .....

*duszonych* .....

*pieczonych* .....

**26. Jakie są zasady serwowania deserów**

*kompotów , owoców , lodów* .....

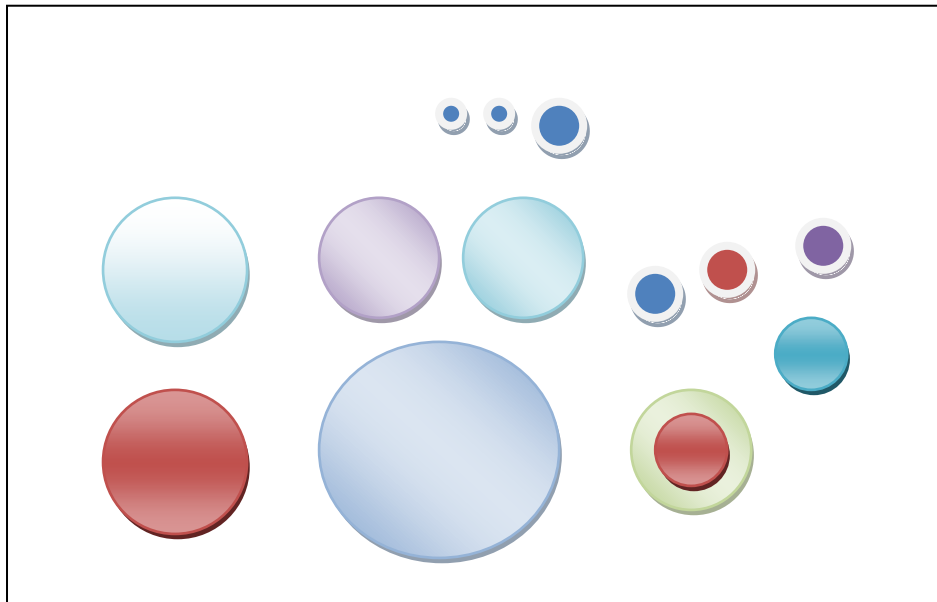
**27. Czym charakteryzują się poniższe śniadania**

*Śniadanie wiedeńskie*.....

*Śniadanie angielskie* .....

*Zestawy śniadań dla wycieczek* .....

## 28. Narysuj i opisz nakrycie do śniadania angielskiego



## 29. Jakie znaczenie dla gastronomii ma organizacja przyjęć okolicznościowych

.....  
.....  
.....  
.....

## 30. Jakie dane powinno zawierać zamówienie przyjmowane przez kierownika zakładu gastronomicznego na przyjęcie okolicznościowe

a) datę i godzinę rozpoczęcia i zakończenia przyjęcia

- b).....  
c).....  
d).....  
e).....  
f).....

## 31. Jakie są zasady ustalania menu

.....  
.....  
.....  
.....

## 32. Wymień rodzaje przyjęć

śniadania , .....

.....  
.....  
.....

### 33. Opisz i narysuj poniższe konfiguracje układania stołów bankietowych

<i>Litery I</i>	<i>Litery T</i>
<i>Litery U</i>	<i>Litery E</i>
<i>Grzebienia</i>	

### 34. Na czym polegają następujące metody obsługi bankietów

*Metoda niemiecka* .....

.....  
.....  
.....

*Metoda francuska* .....

.....  
.....  
.....

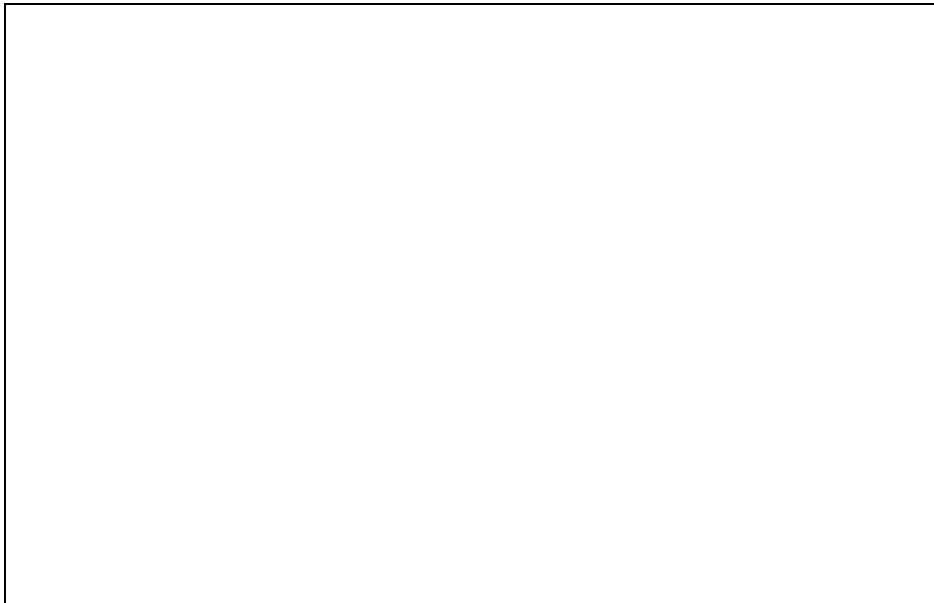
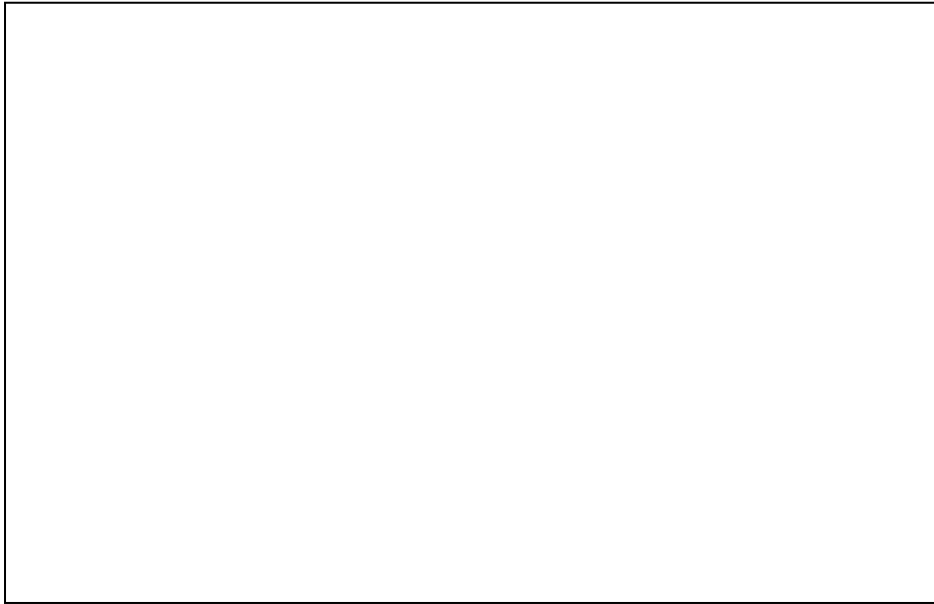
*Metoda angielska* .....

.....  
.....  
.....

*Serwis á la carte* .....

.....  
.....  
.....

### 35. Narysuj dwie metody nakrycia stołu angielskiego



### 36. Zaproponuj menu na przyjęcie weselne korzystając z własnej zdobytej wiedzy gastronomicznej z podziałem na zakąski ziemne , zakąski gorące dania zasadnicze napoje itp.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**1. Jakie cechy charakterystyczne posiada kuchnia staropolska?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Wymień produkty, charakterystyczne w kuchni staropolskiej**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Scharakteryzuj staropolskie zupy**

.....

.....

.....

.....

**4. Wymień potrawy staropolskie**

.....

.....

.....

.....

**5. Jaki rodzaj mięs najczęściej stosowano w kuchni staropolskiej?**

.....

.....

.....

.....

.....

**6. Kuchnia staropolska to bogactwo przypraw, wymień najczęściej stosowane przyprawy**

.....  
.....  
.....  
.....

**7. Kuchnia polska charakteryzuje się regionalnością, jakie regiony mają wpływ na polską kuchnię**

.....  
.....  
.....  
.....

**8. Czym charakteryzuje się kuchnia kaszubska?**

.....  
.....  
.....  
.....

**9. Przedstaw recepturę i proces technologiczny góralskiej kwaśnicy.**

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

**10. Wymień charakterystyczne potrawy kuchni śląskiej**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 11. Polska kuchnia to kuchnia tradycją wymień tradycyjne potrawy przygotowywane na dwa wielkie święta

*Boże narodzenie (12 potraw)*

1.....	2.....
3.....	4.....
5.....	6.....
7.....	8.....
9.....	10.....
11.....	12.....

Strona | 99

*Wielkanoc*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 12. Wymień charakterystyczne potrawy kuchni francuskiej

*Zakąski zimne* .....

.....

.....

*Zupy* .....

.....

.....

*Sosy*.....

.....

.....

*Zakąski gorące* .....

.....

.....

*Ryby, skorupiaki i mięczaki* .....

.....

.....

*Mięsa* .....

.....

.....

*Dziczyzna* .....

.....

.....

*Drób* .....

.....

.....

*Warzywa* .....

.....

.....

*Desery* .....

.....  
.....  
*Dania słodkie*.....  
.....  
.....

**13. Wymień cechy charakterystyczne kuchni francuskiej**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**14. Czym charakteryzuje się kuchnia włoska, jakie elementy gastronomiczne dominują w tej kuchni?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**15. Scharakteryzuj potrawy z mąki, zaproponuj 4 dania „la pasta”**

.....  
.....  
.....  
.....

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....

**16. Czym charakteryzują się dania typu „Frutti di mare”**

.....  
.....  
.....  
.....

## 17. Opisz zupy kuchni rosyjskiej

*Szchi* .....

*Barszcz*.....

*Ucha* .....

*Solianka* .....

*Rossolnik*.....

## 18. Przedstaw recepturę i proces technologiczny blinów rosyjskich

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 19. Czym charakteryzuje się kuchnia węgierska?

.....

.....

.....

## 20. Przedstaw recepturę i proces technologiczny węgierskiego lecsó

Nazwa surowca	Gramy	Sposób wykonania

## 21. Wymień cechy charakterystyczne kuchni bułgarskiej

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 22. Czym charakteryzuje się kuchnia angielska

.....  
.....  
.....

## ROZDZIAŁ 22 ŻYWIENIE DIETETYCZNE

### 1. Co rozumiesz pod pojęciem żywienia dietetycznego?

.....  
.....  
.....

### 2. Podkreśl metody sporządzania potraw, które są dozwolone w żywieniu dietetycznym

*Gotowanie, smażenie, duszenie tradycyjne, grillowanie, pieczenie w piekarniku, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie, gotowanie na parze, smażenie bez dodatku tłuszczu*

### 3. Czym charakteryzuje się dieta podstawowa lekko strawna?

.....  
.....  
.....  
.....

### 4. Wymień schorzenia, w których jest zalecana dieta bogatobiałkowa

.....  
.....  
.....

### 5. Wymień produkty i potrawy bogate w białko pełnowartościowe zalecane w diecie bogatobiałkowej

.....  
.....  
.....

### 6. Wymień produkty zalecane w diecie z ograniczeniem białka

.....  
.....  
.....

### 7. Ktoś z twojej rodziny ma schorzenia dróg żółciowych i trzustki, jaką dietę zalecisz

.....

.....

**8. Wymień zestawy potraw zalecanych w diecie niskotłuszczowej z ograniczeniem błonnika**

.....

.....

.....

.....

**9. Do zakładu gastronomicznego przyszedł konsument z wrzodami żołądka, jaki zestaw posiłku obiadowego mu zaproponujesz.**

.....

.....

.....

.....

.....

**10. Wymień produkty zalecane w diecie lekko strawnej**

<i>Pieczyno</i>	
<i>Nabiał</i>	
<i>Zupy i dodatki do zup</i>	
<i>Potrawy mączne i kasze</i>	
<i>Potrawy mięsne, z drobiu i ryb</i>	
<i>Potrawy z warzyw</i>	
<i>Desery</i>	
<i>Napoje</i>	

**11. W jakim schorzeniu stosuje się dietę małoenergetyczną**

.....  
.....  
.....

**12. Wymień diety o niskiej kaloryczności**

.....  
.....

**13. Wymień produkty bogate w błonnik pokarmowy**

.....  
.....  
.....

**14. Dieta kleikowa jest zalecana przy biegunkach, zaproponuj sposób przyrządzania kleiku ryżowego**

.....  
.....  
.....

**15. Co to jest gluten i w jakim schorzeniu zabronione jest spożywanie glutenu.**

.....  
.....  
.....

**16. Wymień zboża zawierające gluten**

.....  
.....