

Zapotrzebowanie surowcowe

OPG

M.Boguszewska

Zadanie

- 1. Ułóż dzienny jadłospis swojej rodzinie
- (5 posiłków)
- 2. Wypisz ile gram produktów w tym jadłospisie planujesz na jedną osobę
- Np. chleb razowy 2 kromi ($2 \times 30\text{g} = 60\text{g}$)
- 3. Przelicz to zapotrzebowanie na ilość osób w swojej rodzinie.

Zadanie

- Sporządź zapotrzebowanie surowcowe (listę zakupów) na podane niżej potrawy
- Sprawdź gramatury brakujących surowców w internecie lub w domu.
- Wykonaj obliczenia i uzupełnij tabele

[illegible]

Zadanie

- **LECZO**
- **Składniki:**
 - 3 większe cukinie - 1300 g
 - 2 duże cebule - 330 g
 - 2 duże pomidory - 500 g
 - 3 krótsze pętka kiełbasy - 400 g
 - 3 ząbki czosnku
 - 5 łyżek oliwy
 - 1/3 szklanki wody
 - przyprawy: po łyżce oregano i majeranku, po płaskiej łyżeczce soli i słodkiej papryki, 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu

- **KREM Z CUKINNI**

- **SKŁADNIKI**

- cebula – 1 szt.
- ziemniaki – 400 g
- cukinia – 700 g
- oliwa z oliwek – 2 łyżki
- bulion warzywny – 750 ml
- czosnek niedźwiedzi – 60 g
- serek śmietankowy – 30 g
- sok z cytryny – 2-3 łyżki
- śmietanka 30% – 75 g
- kromki bagietki – 8 szt.
- sól
- pieprz

- **TAGLIATELLE**

- **Składniki**

120 gram makaronu tagliatelle lub spaghetti

200 gram cukinii ze skórą

100 gram czerwonej papryki

150 gram cebuli

2 duże ząbki czosnku

2 łyżki pesto ze szpinaku lub bazylii

Przyprawy:

szczypta cukru

2 szczypty jarzynki

oregano

pieprz kolorowy z młynka