

**Arkusz zawiera informacje prawnie  
chronione do momentu rozpoczęcia egzaminu**

Układ graficzny © CKE 2016

**CENTRALNA  
KOMISJA  
EGZAMINACYJNA**

Nazwa kwalifikacji: **Świadczenie usług w zakresie dietetyki**  
Oznaczenie kwalifikacji: **Z.16**  
Numer zadania: **01**

Wypełnia zdający

Miejsce na naklejkę z numerem  
PESEL i z kodem ośrodka

Numer PESEL zdającego\*

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Z.16-01-16.08**

Czas trwania egzaminu: **180 minut**

**EGZAMIN POTWIERDZAJĄCY KWALIFIKACJE W ZAWODZIE**  
**Rok 2016**  
**CZĘŚĆ PRAKTYCZNA**

**Instrukcja dla zdającego**

1. Na pierwszej stronie arkusza egzaminacyjnego wpisz w oznaczonym miejscu swój numer PESEL i naklej naklejkę z numerem PESEL i z kodem ośrodka.
2. Na **KARCIE OCENY** w oznaczonym miejscu przyklej naklejkę z numerem PESEL oraz wpisz:
  - swój numer PESEL\*,
  - oznaczenie kwalifikacji,
  - numer zadania,
  - numer stanowiska.
3. Sprawdź, czy arkusz egzaminacyjny zawiera 8 stron i nie zawiera błędów. Ewentualny brak stron lub inne usterki zgłoś przez podniesienie ręki przewodniczącemu zespołu nadzorującego.
4. Zapoznaj się z treścią zadania oraz stanowiskiem egzaminacyjnym. Masz na to 10 minut. Czas ten nie jest wliczany do czasu trwania egzaminu.
5. Czas rozpoczęcia i zakończenia pracy zapisze w widocznym miejscu przewodniczący zespołu nadzorującego.
6. Wykonaj samodzielnie zadanie egzaminacyjne. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa i organizacji pracy.
7. Po zakończeniu wykonania zadania pozostaw arkusz egzaminacyjny z rezultatami oraz **KARTĘ OCENY** na swoim stanowisku lub w miejscu wskazanym przez przewodniczącego zespołu nadzorującego.
8. Po uzyskaniu zgody zespołu nadzorującego możesz opuścić salę/miejsce przeprowadzania egzaminu.

***Powodzenia!***

\* w przypadku braku numeru PESEL – seria i numer paszportu lub innego dokumentu potwierdzającego tożsamość

## Zadanie egzaminacyjne

Dokonaj analizy Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny dla placówki przedszkolnej zamieszczonego w arkuszu egzaminacyjnym. Wybierz z tego jadłospisu łącznie 10 potraw/ produktów, które nie odpowiadają standardom żywienia przedszkolnego i nie powinny znaleźć się w jadłospisie dzieci w wieku przedszkolnym – wypełnij Tabelę 1.

Oblicz wartość energetyczną i zawartość białka w obiedzie z pierwszego dnia Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny, wykorzystując dane z Normatywów surowcowych na 1 porcję obiadu z pierwszego dnia jadłospisu dekadowego oraz Tabelę składu i wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych – wypełnij Tabelę 2.

Określ zalecaną wartość energetyczną i ilość białka w posiłkach przedszkolnych (75% zapotrzebowania całodziennego) dzieci w wieku 4-6 lat. Dokonaj oceny jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm wiedząc, że średnie dzienne zapotrzebowanie energetyczne dla dzieci w wieku 4-6 lat wynosi 1400 kcal, a udział energii z białka w diecie powinien wynosić 10-15% – wypełnij Tabelę 3.

Opisz sposób wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny, wypełniając Tabelę 4.

Zmodyfikuj jadłospis z pierwszego dnia tak, aby był odpowiedni dla dzieci z alergią na mleko, wypełniając Tabelę 5.

Wszystkie niezbędne formularze do wypełnienia znajdują się w arkuszu egzaminacyjnym.

## Jadłospis dekadowy na okres wiosenny

	Poniedziałek – dzień 1	Wtorek – dzień 2	Środa – dzień 3	Czwartek – dzień 4	Piątek – dzień 5
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki owsiane z suszonymi owocami na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• kielbasa krakowska</li> <li>• ogórek zielony</li> <li>• herbata z cukrem i z cytryną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki jęczmienne na mleku</li> <li>• pieczywo pszenne z masłem</li> <li>• pasta jajeczna ze szczypiorkiem</li> <li>• herbata zielona z miodem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kluski lane na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• ser żółty</li> <li>• pomidor</li> <li>• herbata z cukrem i z cytryną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza manna na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• konserwa turystyczna</li> <li>• papryka zielona</li> <li>• herbata z cukrem i z cytryną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki ryżowe na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• twarożek ze szczypiorkiem</li> <li>• herbata owocowa</li> </ul>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa</li> <li>• potrawka drobiowa</li> <li>• ryż na sytko</li> <li>• marchewka z groszkiem</li> <li>• sok pomarańczowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krupnik z ryżu</li> <li>• bigos staropolski</li> <li>• chleb razowy</li> <li>• sok jabłkowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa ogórkowa z ziemniakami</li> <li>• schab duszony</li> <li>• frytki</li> <li>• kapusta zasmażana ze słoniną</li> <li>• kompot wieloowocowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa krem z selera z grzankami</li> <li>• gotąbki w sosie pomidorowym</li> <li>• ziemniaki z wody</li> <li>• sałatka z warzyw marynowanych</li> <li>• sok winogronowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa pomidorowa z ryżem</li> <li>• dorsz duszony w warzywach</li> <li>• ziemniaki z wody</li> <li>• surówka z kapusty pekińskiej</li> <li>• kompot wieloowocowy</li> </ul>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jabłko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• drożdżówka z serem</li> <li>• coca-cola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bułka z masłem</li> <li>• serek waniliowy</li> <li>• napój miodowo-cytrynowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kasza jaglana zapiekana z jabłkami</li> <li>• herbata owocowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tort z kremem kawowym</li> <li>• pomarańcza</li> <li>• mleko</li> </ul>
	Poniedziałek – dzień 6	Wtorek – dzień 7	Środa – dzień 8	Czwartek – dzień 9	Piątek – dzień 10
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki kukurydziane na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• ser żółty</li> <li>• rzodkiewka</li> <li>• herbata zielona z miodem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kluski z mlekiem</li> <li>• bułka grahamka z masłem</li> <li>• parówka cielęca</li> <li>• ketchup</li> <li>• herbata z cukrem i z cytryną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kaszka kukurydziana na mleku</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• szynka drobiowa</li> <li>• papryka czerwona</li> <li>• herbata miętowa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki ryżowe na mleku</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste z masłem</li> <li>• szynka wiejska</li> <li>• pomidor</li> <li>• kawa zbożowa z mlekiem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki zbożowe</li> <li>• cynamonowe z mlekiem</li> <li>• pieczywo mieszane z masłem</li> <li>• pasta z tuńczyka</li> <li>• kiełki z lucerny</li> <li>• herbata owocowa</li> </ul>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa ziemniaczana</li> <li>• gulasz wołowy</li> <li>• kasza gryczana na sytko</li> <li>• surówka z pora i jabłka</li> <li>• sok z czarnej porzeczki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa koperkowa</li> <li>• pizza z salami, cebulą i pieczarkami</li> <li>• surówka z pomidorów</li> <li>• sok winogronowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• barszcz czerwony zabieleny</li> <li>• smażony filet z kurczaka w pikantnej panierce chilli</li> <li>• ziemniaki z wody</li> <li>• surówka z selera i rodzynek</li> <li>• sok marchwiowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• żurek z ziemniakami</li> <li>• klopsiki wołowo-wieprzowe</li> <li>• kasza jęczmienna na sytko</li> <li>• surówka z selera i marchwi z sosem jogurtowym</li> <li>• kompot z truskawek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• krupnik z kaszy jęczmiennej</li> <li>• placki ziemniaczane z sosem grzybowym</li> <li>• surówka z kapusty kiszzonej i marchwi</li> <li>• kompot wieloowocowy</li> </ul>
Podwieczorek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sernik</li> <li>• mleko czekoladowe UHT</li> <li>• jabłko</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ciasteczka owsiane</li> <li>• koktajl mleczno-truskawkowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chałka z masłem</li> <li>• sałatka owocowa</li> <li>• kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mus truskawkowy z kaszy mанны</li> <li>• sok pomarańczowy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naleśniki z serkiem waniliowym</li> <li>• napój miodowo-cytrynowy</li> </ul>

**Normatyw surowcowy na 1 porcję obiadu z pierwszego dnia jadłospisu dekadowego.**

<b>Potrawa</b>	<b>Surowce</b>	<b>Ilość na 1 porcję [g]</b>
zupa jarzynowa	włoszczyzna mrożona	50
	ziemniaki	50
	mąka pszenna typ 500	4
	śmietana 12% tłuszczu	10
potrawka drobiowa z ryżem	kurczak, tuszka	50
	mąka pszenna typ 500	3
	śmietana 12% tłuszczu	10
	włoszczyzna mrożona	50
	ryż biały	45
marchewka z groszkiem	marchewka z groszkiem mrożona	50
	mąka pszenna typ 500	3
	masło śmietankowe	5
sok pomarańczowy	sok pomarańczowy	200

**Tabela składu i wartości odżywczej wybranych produktów spożywczych**

<b>Produkt</b>	<b>Wartość energetyczna [kcal/100 g produktu]</b>	<b>Białko [g/100 g produktu]</b>
chleb mieszany	240	6,8
cukier	405	0
cytryna	36	0,8
herbata, napar bez cukru	0	0,1
jabłko	46	0,4
kiełbasa krakowska sucha	323	25,6
kurczak, tuszka	158	18,6
marchewka z groszkiem mrożona	39	2,6
masło śmietankowe	659	1,1
mąka pszenna typ 500	343	10,1
mleko spożywcze 2% tłuszczu	51	3,4
morele suszone	284	5,4
ogórek zielony	13	0,7
płatki owsiane	366	11,9
rodzynki	277	2,3
ryż biały	344	6,7
sok pomarańczowy	43	0,6
śmietana 12% tłuszczu	133	2,7
włoszczyzna mrożona	25	1,4
ziemniaki	77	1,9

**Czas przeznaczony na wykonanie zadania wynosi 180 minut.**

**Ocenię podlegać będzie 5 rezultatów:**

- wykaz 10 potraw/produktów niewskazanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym – Tabela 1.,
- zestawienie wartości energetycznej i zawartości białka w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* – Tabela 2.,
- zalecana wartość energetyczna i ilość białka w posiłkach przedszkolnych oraz ocena jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm – Tabela 3.,
- opis sposobu wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* – Tabela 4.,
- modyfikacja pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* dla dzieci z alergią na mleko – Tabela 5.

**Tabela 1. Wykaz 10 potraw/produktów niewskazanych w żywieniu dzieci w wieku przedszkolnym**

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

**Tabela 2. Zestawienie wartości energetycznej i zawartości białka w obiedzie z pierwszego dnia  
Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny.**  
(Wyniki należy podać z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku)

Produkty	Ilość na 1 porcję [g]	Wartość energetyczna [kcal]	Białko [g]
kurczak, tuszka			
marchewka z groszkiem, mrożona			
masło śmietankowe			
mąka pszenna typ 500			
ryż biały			
sok pomarańczowy			
śmietana 12% tłuszczu			
włoszczyzna mrożona			
ziemniaki			
<b>RAZEM</b>			

**Tabela 3. Zalecana wartość energetyczna i ilość białka w posiłkach przedszkolnych oraz ocena ilościowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm**

Wartość energetyczna całodiennej diety oraz posiłków przedszkolnych		
Dzienne zapotrzebowanie energetyczne [kcal]	Wyżywienie przedszkolne – 75% dziennego zapotrzebowania energetycznego [kcal]	
1400		
Ilość białka w całodiennej diecie oraz w posiłkach przedszkolnych		
% udział energii z białka	Dzienne zapotrzebowanie Ilość białka [g]	Wyżywienie przedszkolne Ilość białka [g]
10-15		
Ocena ilościowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do norm.		
Posiłek	Energia [kcal]	Białko [g]
Śniadanie	277,55	9,81
Obiad		
Podwieczorek	46,00	0,40
<b>RAZEM</b>		

**Ocena opisowa jadłospisu z pierwszego dnia w odniesieniu do zalecanej wartości energetycznej i ilości białka w żywieniu przedszkolnym****Tabela 4. Opis sposobu wykonania potraw z dania zasadniczego (drugie danie) w obiedzie z pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny***

potrawka drobiowa z ryżem	
marchewka z groszkiem	

**Tabela 5. Modyfikacja pierwszego dnia *Jadłospisu dekadowego na okres wiosenny* dla dzieci z alergią na mleko**

Posiłek	Potrawa	Potrawa zmodyfikowana dla dziecka z alergią na mleko
Śniadanie	płatki owsiane z suszonymi owocami na mleku	
	kanapka z pieczywa mieszanego z masłem, kielbasą krakowską i ogórkiem zielonym	
	herbata cukrem i cytryną	
Obiad	zupa jarzynowa	
	potrawka drobiowa z ryżem	
	marchewka z groszkiem	
	sok pomarańczowy	
Podwieczorek	jabłko	



