

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2026 r.

GOTOWANIE ZAAWANSOWANE

Cooking Advanced



Sprawność zdobywana przez:

.....

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

Opracowanie: KZS, 2026 r.

GOTOWANIE ZAAWANSOWANE

Cooking Advanced



Sprawność zdobywana przez:

.....

Wymagania próby na sprawność

1. Zdobądź sprawność Gotowanie.

Zaliczono: data, podpis

2. Odpowiedz ile szklanek tworzy litr, ile łyżeczek mieści się w szklance oraz ile łyżeczek mieści się w łyżce stołowej.

Zaliczono: data, podpis

3. Przygotuj dwa główne zapiekane dania przy użyciu makaronu, nudli, fasoli lub ryżu.

Zaliczono: data, podpis

4. Przygotuj dwie różne warzywne zapiekanki.

Zaliczono: data, podpis

5. Przygotuj dwa rodzaje sałatki. Odpowiedz w jaki sposób sałata pozostaje chrupiąca?

Zaliczono: data, podpis

6. Poznaj różnicę wartości odżywczych między mlekiem zwykłym, mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu i mlekiem bez laktozy.

Zaliczono: data, podpis

7. Przygotuj zrównoważone śniadanie przy użyciu wytycznych piramidy żywienia.

Zaliczono: data, podpis

8. Przygotuj wegetariańską przystawkę.

Zaliczono: data, podpis

9. Zaplanuj menu na tydzień, wybierając co najmniej trzy potrawy, w których można użyć resztek jedzenia.

Zaliczono: data, podpis

10. Przygotuj zrównoważony posiłek składający się z wegetariańskiej przystawki, zapiekanki warzywnej oraz sałatki.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się dlaczego ocet jest niezdrowy.

Zaliczono: data, podpis

12. Odpowiedz co kofeina robi z ciałem oraz wymień pięć produktów zawierających kofeinę.

Zaliczono: data, podpis

13. Zapisz w swoim przepiśniku 25 przepisów potraw przygotowanych osobiście, z których nie więcej niż 5 to słodczyce lub desery.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Zdobądź sprawność Gotowanie.

Zaliczono: data, podpis

2. Odpowiedz ile szklanek tworzy litr, ile łyżeczek mieści się w szklance oraz ile łyżeczek mieści się w łyżce stołowej.

Zaliczono: data, podpis

3. Przygotuj dwa główne zapiekane dania przy użyciu makaronu, nudli, fasoli lub ryżu.

Zaliczono: data, podpis

4. Przygotuj dwie różne warzywne zapiekanki.

Zaliczono: data, podpis

5. Przygotuj dwa rodzaje sałatki. Odpowiedz w jaki sposób sałata pozostaje chrupiąca?

Zaliczono: data, podpis

6. Poznaj różnicę wartości odżywczych między mlekiem zwykłym, mlekiem o niskiej zawartości tłuszczu i mlekiem bez laktozy.

Zaliczono: data, podpis

7. Przygotuj zrównoważone śniadanie przy użyciu wytycznych piramidy żywienia.

Zaliczono: data, podpis

8. Przygotuj wegetariańską przystawkę.

Zaliczono: data, podpis

9. Zaplanuj menu na tydzień, wybierając co najmniej trzy potrawy, w których można użyć resztek jedzenia.

Zaliczono: data, podpis

10. Przygotuj zrównoważony posiłek składający się z wegetariańskiej przystawki, zapiekanki warzywnej oraz sałatki.

Zaliczono: data, podpis

11. Dowiedz się dlaczego ocet jest niezdrowy.

Zaliczono: data, podpis

12. Odpowiedz co kofeina robi z ciałem oraz wymień pięć produktów zawierających kofeinę.

Zaliczono: data, podpis

13. Zapisz w swoim przepiśniku 25 przepisów potraw przygotowanych osobiście, z których nie więcej niż 5 to słodczyce lub desery.

Zaliczono: data, podpis