



MODUŁ V

Metody oceny jadłospisów. Karty menu

Wprowadzenie

1. Metody oceny jadłospisów
2. Sporządzanie jadłospisów okresowych i dziennych
3. Uwzględnianie podstawowych technik sporządzania posiłków, posiadanego wyposażenia i umiejętności pracowników przy układaniu jadłospisów
4. Podział i charakterystyka kart menu

Bibliografia



Wprowadzenie

Ocena sposobu żywienia i stanu odżywienia stanowi zagadnienia, które w nauce o żywieniu człowieka rozwinęły się najpóźniej, i w których w dalszym ciągu obserwuje się duży postęp medyczny. Podłożem zainteresowania jest ścisła zależność pomiędzy żywieniem, a występowaniem wielu chorób, zwanych dietozależnymi. Głównym celem wykorzystania metod oceny sposobu żywienia jest:

- określenie zależności między żywieniem a zdrowiem,
- planowanie jakości żywności,
- opracowanie zaleceń żywieniowych,
- opracowanie założeń w podaży żywności i polityce żywności.

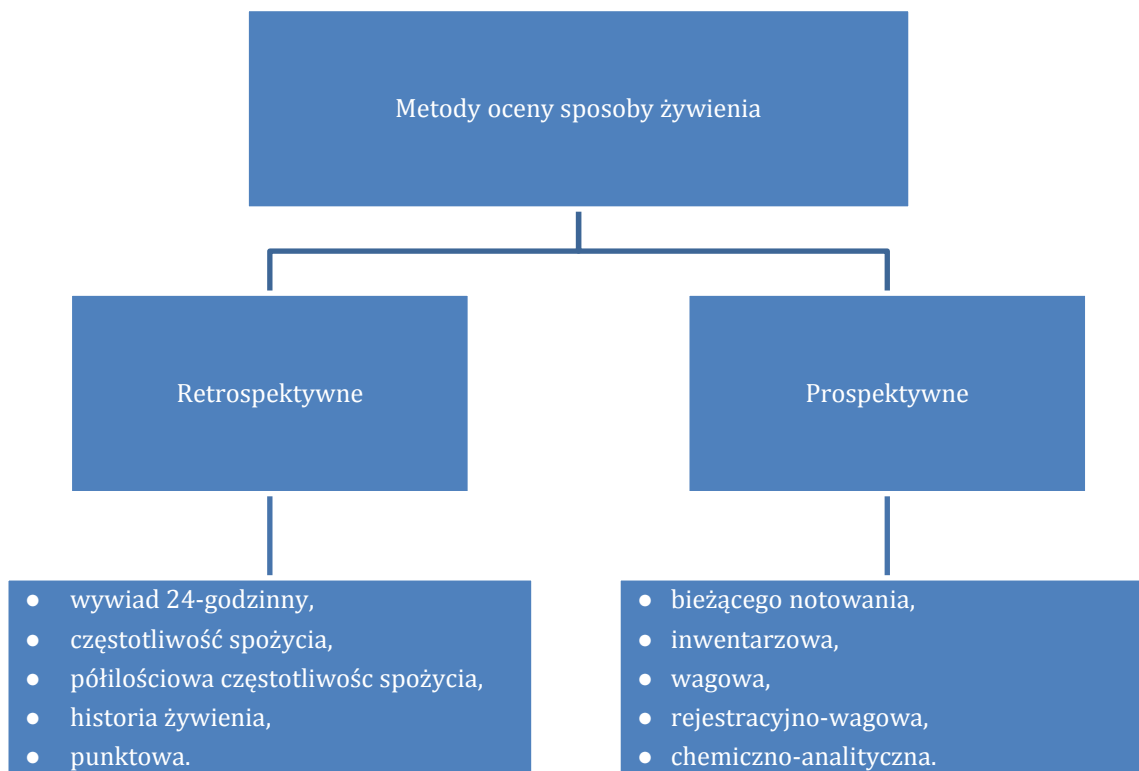
1. Metody oceny jadłospisów

Metody oceny sposobu żywienia

Obecnie używanych jest jednocześnie bardzo wiele metod oceny sposobu żywienia.

Biorąc pod uwagę czas, metody dzielimy na retrospektywne i prospektywne.

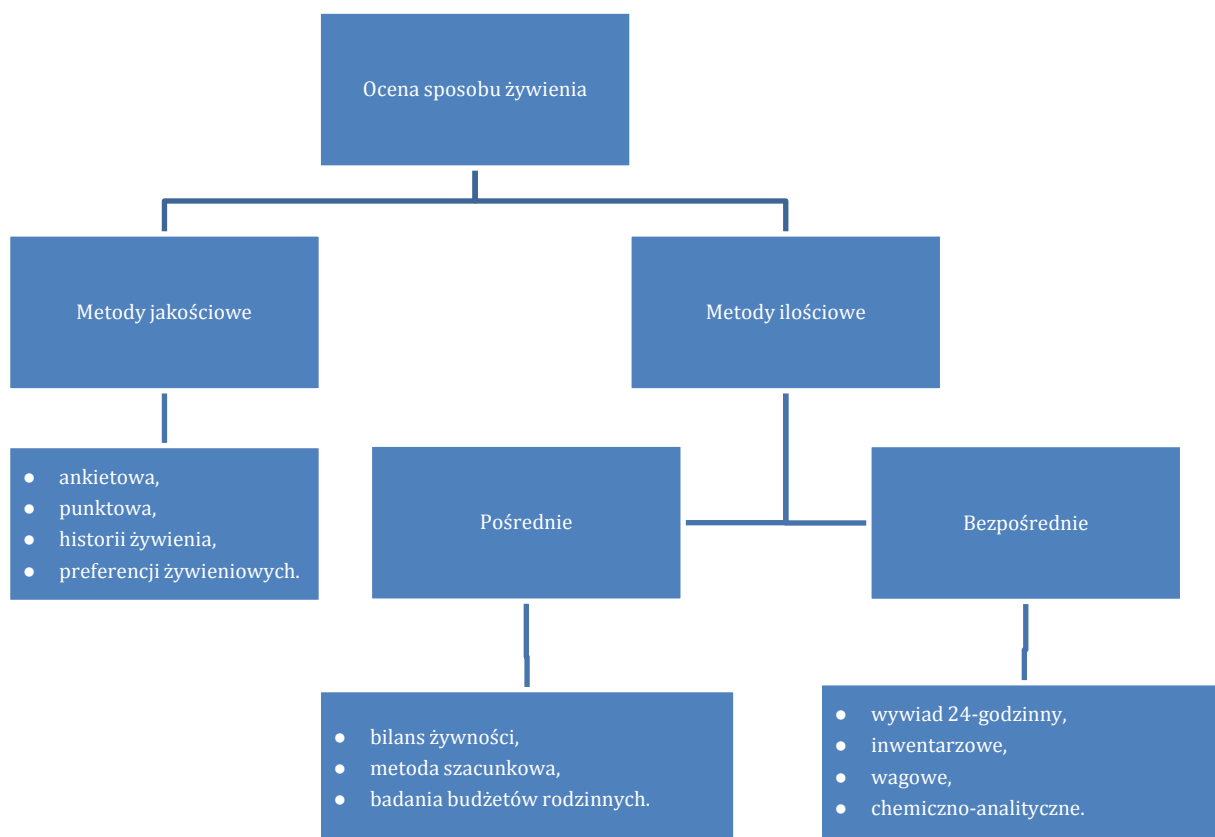
Rysunek 5.1. Podział metod sposobu żywienia zależnie od czasu badania



Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Gronowska-Senger 2009

Kolejnym kryterium podziału metod oceny sposobu żywienia jest stopień dokładności informacji. Biorąc pod uwagę to kryterium, wyróżnia się metody: jakościowe i ilościowe.

Rysunek 5.2. Podział metod oceny sposobu żywienia



Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Biernat 2009

Ocena jadłospisów

Jadłospisy powinno się oceniać uwzględniając poprawność składu oraz fakt, czy były one przygotowane zgodnie z obowiązującymi normami i pokryły zapotrzebowanie organizmu na składniki odżywcze i energię. Metody oceny jadłospisów podzielone są ze względu na stopień dokładności. Dzielimy je na:

a) jakościowe:

- ankietowe,
- punktowe,

b) ilościowe:

- inwentarzowe,
- wagowe,
- ankietowo-wagowe,
- chemiczno-analityczne,

- szacunkowe,

c) jakościowo-ilościowe:

- historii żywienia,
- bieżącego notowania.

Metody jakościowe dostarczają informacji o:

- rodzajach punktów spożywczych,
- częstotliwości ich spożycia,
- liczbie posiłków w ciągu dnia,
- przerwach między nimi,
- miejscu i warunkach ich konsumpcji,
- o sposobach przechowywania i przygotowywania pożywienia,
- zwyczajach żywieniowych.

Pozwalają one uchwycić zmiany sezonowe w spożyciu produktów żywieniowych.

Metoda ankietowa

Służy do oceny sposobu żywienia grup, a nie indywidualnych osób. Informacje uzyskuje się tu w wyniku bezpośredniego wywiadu z badanym, prowadzonego na podstawie opracowanej ankiety bądź korespondencyjnie lub telefonicznie. Liczba pytań w ankiecie powinna być ograniczona do niezbędnych, z tym że muszą one być sformułowane w sposób zrozumiały dla badanych i nie sugerujący odpowiedzi. Formą metody ankietowej jest wywiad 24- lub 48-godzinny.

Metoda punktowa

Polega na sprawdzeniu czy jadłospis został właściwie zaplanowany i zrealizowany. Stosowana jest ona do oceny sposobu żywienia indywidualnego oraz w zakładach żywienia zbiorowego, zamkniętego. Ocenie poddaje się zwykle jadłospisy tygodniowe lub dekadowe, a punktacji podlegają te ich elementy, które wpływają znacząco na prawidłowość racji pokarmowej.

Wyniki uzyskane metodą punktową są orientacyjne i powinny być poparte badaniami z użyciem innej dokładniejszej metody, np. test Bielińskiej z modyfikacją Kuleszy i wsp.

Tabela 5.1. Jakościowa ocena punktowa jadłospisu wg Bielińskiej

Lp.	Oceniane cechy	Liczba przyznanych punktów	
		1	0
1.	Czy liczba posiłków jest dostosowana do wieku, pracy itp.?	tak	nie
2.	Czy przerwy między posiłkami są dostosowane do liczby posiłków?	tak	nie
3.	Czy mleko lub produkty mleczne są w:	2–3 posiłkach	żadnym
4.	Czy produkty dostarczające białko zwierzęce (mięso, drób, ryby, jaja) są w:	3–4 posiłkach	1–2 posiłkach lub żadnym
5.	Czy warzywa i owoce są w:	2–3 posiłkach	1 lub żadnym
6.	Czy surówki lub surowe owoce są przynajmniej w 2 posiłkach?	tak	nie
7.	Czy w jadłospisie jest ciemne pieczywo, grube kasze?	tak	nie

Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Ciborowska, Rudnicka 2007

Tabela 5.2. Punktowa ocena jadłospisu okresowego według Starzyńskiej

Lp.	Cechy jadłospisu	Liczba punktów
1	Liczba posiłków w ciągu dnia zaplanowana w jadłospisie: 4–5 3 mniej	5 3 0
2	Liczba posiłków, w których występują produkty dostarczające białka zwierzęcego: we wszystkich posiłkach w 75% posiłków w mniejszej liczbie posiłków	5 2 0
3	Częstotliwość występowania mleka lub serów: co najmniej w 2 posiłkach codziennie co najmniej w 1 posiłku i w 50% dni w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0
4	Częstotliwość występowania warzyw i owoców: codziennie co najmniej w 3 posiłkach codziennie co najmniej w 2 posiłkach rzadziej	5 2 0
5	Częstotliwość występowania warzyw i owoców w postaci surowej: codziennie	5

	w 75% dni rzadziej	2 0
6	Częstotliwość występowania razowego pieczywa, kasz i suchych strączkowych: codziennie co najmniej jeden z wymienionych produktów w 75% dni jeden z wymienionych produktów rzadziej	5 2 0

Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Roszkowski 1992

Tabela 5.3. Interpretacja wyników

Liczba uzyskanych punktów	Ocena jadłospisu	Wnioski
30	Dobry	Bez błędów
21-27	Dostateczny	Błędy można wyeliminować
12-20 bez ocen zerowych	Zaledwie dostateczny	Duże błędy
< 12	zły	Nie nadaje się do poprawienia

Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Ciborowska, Rudnicka 2007

Metoda ilościowa

Metoda ilościowa określa:

- ilość podstawowych produktów spożywanych przez badaną osobę lub grupę ludności,
- wydatki na żywność,
- metody ilościowe nadają się do oceny sposobu żywienia indywidualnego w rodzinach lub zakładach żywienia zbiorowego zamkniętego.

W metodach ilościowych należy określić:

- liczbę badanych osób,
- czas trwania badania.

Metoda inwentarzowa

Służy do oceny sposobu żywienia w rodzinie i polega na określeniu masy każdego produktu spożytego przez 1 osobę w ciągu dnia. Obliczeń dokonuje się następująco: średnie dzienne spożycie na 1 osobę = ogólna masa produktów spożywczych/liczba badanych dni * liczba osób żywionych.

Badania w tej metodzie trwają zwykle 3–4 dni. Metoda daje pełne dane o spożyciu rzeczywistym, ale wadą jest uzależnienie od dokładności zapisu.

Metoda wagowa

Daje pełną charakterystykę sposobu żywienia oraz ocenę wartości odżywczej racji pokarmowej. Czas trwania badań wynosi tu zwykle 7 dni. Metoda polega na ważeniu:

- części jadalnych produktów zużytych do przygotowywania potraw,
- końcowej masy sporządzonych potraw,
- każdej potrawy spożytej przez poszczególnych członków badanej grupy,
- resztek talerzowych.

Jest to metoda pracochłonna wymagająca przeszkolenia personelu oraz okresu przygotowawczego.

Metoda ankietowo-wagowa

Stosuje się ją do oceny sposobu żywienia indywidualnego. Polega ona na codziennym zapisywaniu przez 14 dni spożywanej żywności, wyrażonej w miarach domowych. Rodzina badana wizytowana jest 1–2-krotnie codziennie, a prowadzący badania przed ich rozpoczęciem musi zapoznać się z miarami domowymi, stosowanymi w danej rodzinie i określić masę mierzonych nimi produktów. Następnie w wywiadzie ustala się wydatki rodziny na żywienie i sporządza bilans produktów żywnościowych danej rodziny za okres jednego roku. Zebrane informacje umożliwiają sprawdzenie zgodności wyników uzyskanych metodą wagową. Zebrane dane, dotyczące spożycia poszczególnych produktów, przelicza się na jednego członka rodziny.

Metoda chemiczno-analityczna

Służy do oceny indywidualnego sposobu żywienia i polega na analizie chemicznej spożytych posiłków z uwzględnieniem resztek talerzowych. Pozwala ona na oznaczenie ilości poszczególnych składników odżywczych i jest metodą o największej dokładności, mogącą służyć jako metoda odniesienia przy weryfikowaniu wyników otrzymanych innymi metodami. Jest jednak stosunkowo kosztowna oraz czasochłonna.

Metoda szacunkowa

Stosowana do oceny sposobu żywienia w zakładach żywienia zbiorowego zamkniętego, która polega na porównaniu zużycia grup produktów z zalecaną normą wyżywienia. Jeśli odchylenia od normy nie przekraczają 10%, uznaje się sposób żywienia za dobry.

Dane zbiera się w okresie tygodnia, dekady, 14 dni lub miesiąca. Metoda ta jest prosta w wykonaniu, tania i łatwa do zastosowania.

Metody jakościowo-ilościowe

Dostarczają danych o ilości składników pokarmowych lub produktów żywnościowych, spożytych przez badaną grupę lub osobę, jak również o składzie posiłków, występujących w żywieniu badanych, częstotliwości spożywanych produktów spożywczych, sposobie przechowywania i przygotowywania potraw.

Metoda historii żywienia

Informuje o jakości i ilości spożywanych produktów oraz składników odżywczych, właściwym zestawie produktów w posiłkach i częstotliwości spożywania tych produktów, liczbie posiłków w ciągu dnia, regularności ich spożywania oraz dojadania.

Metoda bieżącego notowania

Polega na zapisywaniu w okresie 1–14 dni wszystkich produktów żywnościowych i potraw spożytych przez jednego badanego z użyciem miar domowych. Metoda ta bywa stosowana do oceny sposobu żywienia grup. Jest bardzo pracochłonna i trudna z uwagi na częste niezdyscyplinowanie badanych.

Tabela 5.4. Ocena wartości odżywczej jadłospisu (przy wykorzystaniu tablic wartości odżywczej)

Rodzaj posiłku	Rodzaj potrawy	Produkty	Ilość w gramach	Zawartość białka	Zawartość tłuszczu	Zawartość węglowodanów
I śniadanie						
II śniadanie						
Obiad						
Podwieczorek						
Kolacja						
			RAZEM			
				*4kcal	*9kcal	*4kcal

Źródło:

http://chomikuj.pl/mArtuSka282/Dokumenty/Turystyka+i+rekreacja/*c5*bcywienie+cz*c5*82owieka/4.TABELE+DO+OCENY+ILO*c5*9aCIOWEJ+I+JAKO*c5*9aCIOWEJ,2187203452.doc

Tabela 5.5. Ocena wartości odżywczej jadłospisu (przy wykorzystaniu tablic wartości odżywczej)

	% udz iał	Kcal		Białko		Tłuszcz		Węglowodany	
		zało- żenia	Warto- ści uzy- skane	założe- nia	Warto- ści uzy- skane	Założe- nia	Warto- ści uzy- skane	Założe- nia	Warto- ści uzy- skane
Cały dzień									
I śniadanie									
II śniadanie									
Obiad									
Podwieczorek									
Kolacja									

Źródło:

http://chomikuj.pl/mArtuSka282/Dokumenty/Turystyka+i+rekreacja/*c5*bcywienie+cz*c5*82owieka/4.TABELE+DO+OCENY+ILO*c5*9aCIOWEJ+I+JAKO*c5*9aCIOWEJ,2187203452.doc

Tabela 5.6. Ocena wykorzystania produktów spożywczych (zużycie racji pokarmowej)

Rodzaj posiłku	Rodzaj potrawy	Produk- ty	Gramaż	Grupa produktów											
				I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
			RAZEM												

Źródło:

http://chomikuj.pl/mArtuSka282/Dokumenty/Turystyka+i+rekreacja/*c5*bcywienie+cz*c5*82owieka/4.TABELE+DO+OCENY+ILO*c5*9aCIOWEJ+I+JAKO*c5*9aCIOWEJ,2187203452.doc

Tabela 5.7. Ocena wykorzystania produktów spożywczych (zużycie racji pokarmowej)

Poszczególne dni	Grupa produktów											
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
RAZEM												
Średnie zużycie												

Źródło:

http://chomikuj.pl/mArtuSka282/Dokumenty/Turystyka+i+rekreacja/*c5*bcywienie+cz*c5*82owieka/4.TABELE+DO+OCENY+ILO*c5*9aCIOWEJ+I+JAKO*c5*9aCIOWEJ,2187203452.doc

2. Sporządzanie jadłospisów okresowych i dziennych

Prawidłowo zestawiony jadłospis, czyli zestaw całodziennych posiłków, jest jednym z warunków racjonalnego żywienia i praktycznym sposobem realizacji fizjologicznych norm żywienia. Zarówno w zakładach żywienia zbiorowego jak i otwartego, należy starać się realizować założenia racjonalnego odżywiania się. Planując żywienie trzeba również brać pod uwagę takie czynniki jak:

- wiek,
- płeć,
- stan fizjologiczny (ciąża i karmienie),
- rodzaj wykonywanej pracy i stopień aktywności fizycznej.

Oprócz tych czynników uwzględnia się także:

- zwyczaje żywieniowe i upodobania konsumentów,
- sezonowe występowanie niektórych produktów spożywczych,
- rodzaje technik kulinarnych przy przygotowywaniu posiłków,
- pracochłonność przyrządzanych potraw, co wiąże się z możliwościami technicznymi i organizacyjnymi danego zakładu żywienia (np. z wyposażeniem w sprzęt, z liczbą zatrudnionego personelu i ich kwalifikacjami),
- możliwości finansowe związane ze stawką żywieniową.

W zamkniętych zakładach żywienia zbiorowego zestawianie racjonalnych zestawów posiłków w głównej mierze zależy od dietetyków i powinno przebiegać w następujących etapach:

1. Należy określić grupę konsumentów, a co za tym idzie ustalić normy i racje pokarmowe. W przypadku jednolitej grupy konsumentów należy przyjąć najbardziej zbliżoną dla niej normę żywieniową. Na podstawie przewidywanej racji pokarmowej oraz aktualnych cen produktów spożywczych należy obliczyć łączny koszt całodziennego wyżywienia (lub konkretnego posiłku) i porównać go z przewidzianą stawką żywieniową. W przypadku przekroczenia limitów należy produkty droższe zastąpić tańszymi, oczywiście wszystko zgodnie z tabelą zamiany produktów spożywczych, pamiętając jednocześnie o zachowaniu odpowiedniej wartości odżywczej.
2. Określone ilości produktów spożywczych z poszczególnych grup powinno się rozdzielić na poszczególne posiłki. Przy użyciu receptur potraw należy skomponować całodzienny zestaw posiłków, a następnie ustalić jadłospisy okresowe (10-, 14- lub 21-dniowe), które zapobiegają powtarzaniu się takich samych bądź

zbliżonych potraw, a także wpływają na właściwą organizację zakupów potrzebnych surowców żywnościowych, ich przechowywanie i przetwórstwo. Niezbędne do planowania żywienia, tj. układania, a w szczególności korekty jadłospisów oraz oceny wartości odżywczej i energetycznej racji pokarmowych są tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych. Podawane są w nich przeciętne ilości energii i składników odżywczych w różnych surowcach i przetworzonych artykułach żywnościowych, w przeliczeniu na 100 g produktu rynkowego lub części jadalnych.

3. Nie powinno się zdarzyć, aby jednego dnia były posiłki wysokokaloryczne i sycące, a drugiego – mniej kaloryczne i urozmaicone. Należy jednak pamiętać o tym, że normy są jedynie wytycznymi. Nie popełni się istotnego błędu, gdy średnia wartość odżywcza i energetyczna jadłospisów kilkudniowych (z 5–10 dni) będzie zgodna z normami. Instytut Żywności i Żywienia proponuje w całodziennych racjach pokarmowych dopuszczalne odchylenia od norm na poziomie bezpiecznym: dla energii, tłuszczu $\pm 10\%$, dla białka $\pm 10\%$ w przypadku dzieci, młodzieży i kobiet w ciąży i karmiących i $\pm 15\%$ dla pozostałych grup ludności oraz dotyczące żelaza, witamin A, B₁, B₂ i C- $\pm 10\%$. W otwartych zakładach żywienia zbiorowego konsument sam dokonuje wyboru produktów wchodzących w skład posiłków. Trzeba pamiętać zatem, aby w karcie menu znalazły się różnorodne artykuły żywnościowe, które występują w poszczególnych posiłkach.



Źródło: biblioteka zasobów multimedialnych

Konsument powinien mieć możliwość wybrania z karty takich potraw, które pozwolą mu na zestawienie prawidłowego posiłku. Nie należy zapominać o osobach, które mogą być na dietach, zatem posiłki dla nich muszą być zmodyfikowane, np. zamiast smażonego mięsa – podprawianie mąką, a nie zasmażką, oraz stosowanie łagodnych przypraw. W polskiej kulturze zakorzenił się również zwyczaj niejadania mięsa i jego przetworów w piątki, stąd w tym dniu królują na naszych stołach ryby i jarskie potrawy, podobnie powinno być w zakładach gastronomicznych. W przypadku układania jadłospisów dla pojedynczych osób lub rodzin nie ma konieczności

korzystania z racji pokarmowych, jednak należy pamiętać o urozmaiceniu diety. Najlepiej jest zacząć planowanie jadłospisów od zestawów obiadowych, a następnie śniadań i kolacji, a na końcu – II śniadań i podwieczorków.

Po uwzględnieniu tych wszystkich danych można przystąpić do ułożenia jadłospisu.

Jadłospisy opracowuje się na podstawie karty roboczej. Powinna zawierać następujące informacje: nr receptury, nazwę dania, surowca i dodatków, ilość surowców i dodatków, cenę detaliczną poszczególnych pozycji w jadłospisie, ceny poszczególnych potraw wraz z marżą. Potrawy zazwyczaj są pogrupowane i wymieniane w odpowiedniej kolejności.

Rozróżniamy 3 rodzaje jadłospisów:

1. Jadłospis dzienny zawierający asortyment potraw na cały dzień.
2. Jadłospis okresowy zawiera podstawowy asortyment potraw obowiązujący przez dłuższy okres (10 dni, miesiąc lub kwartał).
3. Jadłospis okolicznościowy, sporządzany na specjalne okazje, zawiera zestaw dostosowany do okazji, różni się na ogół wyglądem; jest bardziej ozdobny, często wykonany ze specjalnych materiałów.

Tabela 5.8. Przykład planowania jadłospisu

Posiłek/Potrawa/Składnik		Ilość	Energia	Białka	Tłuszcze
Jednostka		g	kcal	g	g
Norma			2500	80	85
Razem			2477	80,77	87,83
A	I Śniadanie	-	558,5	17,11	18,59
1.	Pieczynko mieszane:	100	196,0	4,85	1,10
	Chleb graham	50	99,0	3,25	0,65
	Chleb żytni jasny	50	97,0	1,60	0,45
2.	Masło stołowe śmietankowe	10	67,0	0,11	7,35
3.	Polędwica pieczona	25	27,2	5,00	1,00
4.	Ser edamski tłusty	20	59,0	4,58	4,04
5.	Surówka z kapusty pekińskiej:	115	65,3	1,82	3,49
	Kapusta pekińska	60	21	1,38	0,24
	Jabłko	30	12,6	0,12	0,15
	Koperek	5	2,6	0,1	0,01
	Śmietana	10	29,1	0,22	3,00
6.	Sok pomarańczowy	250	145	0,75	0,25
B	II Śniadanie	-	389,8	8,90	9,80

1.	Bułka kajzerka	100	226,0	5,80	2,60
2.	Pasztet kielecki	20	69,4	1,96	6,36
3.	Ogórki kwaszone	20	2,4	0,14	0,04
4.	Sok marchwiowo-jabłkowy	200	92,0	1,00	0,60
C	Obiad	-	745	32,29	41
1.	Zupa z porów:	219	151,36	3,94	9,71
	Włoszczyzna	50	21,2	0,65	0,65
	Pory	100	24,0	0,80	0,10
	Mleko 3,2% tłuszczu	50	29,0	1,50	1,60
	Mąka pszenna poznańska	3	10,41	0,28	0,40
	Żółtko	3 szt.	10,65	0,49	0,96
	Olej	3	27,0	0	3,00
	Śmietana kremowa	10	29,1	0,22	3,00
2.	Groszek ptysiowy:	55	98,9	3,18	6,15
	Mąka pszenna poznańska	10	34,7	0,92	0,12
	Jajo	20	26,8	2,22	1,90
	Masło	5	37,4	0,04	4,13
	Woda	20	0	0	0
3.	Ziemniaki puree:	135	114	1,78	4,57
	Ziemniaki	120	70,8	1,44	0,12
	Masło wiejskie extra	5	37,4	0,04	4,13
	Mleko 3,2% tłuszczu	10	5,8	0,30	0,32
4.	Pulpety z drobiu:	220	299,2	22,53	17,28
	Włoszczyzna bez kapusty	50	21,2	0,65	0,65
	Mięso drobiowe	150	207,0	18,9	14,55
	Bułka czerstwa	20	45,2	1,16	0,52
	Mleko 3,2% tłuszczu	20	11,6	0,60	0,64
	Jajo	10	13,4	1,11	0,95
	Zielona pietruszka	3	1,8	0,11	0,03
5.	Surówka z marchwi:	116	59,9	0,86	3,29
	Marchew	50	12,5	0,30	0,05
	Kapusta kwaszona	30	6,0	0,33	0,06
	Jabłka	30	12,6	0,12	0,15
	Pietruszka-liście	3	1,8	0,11	0,03
	Olej słonecznikowy	3	27	0	3,00
6.	Herbata ziołowa	200	0	0	0
D	Podwieczorek	-	279,8	8,61	3,35
1.	Jogurt owocowy	150	126	5,85	2,25
2.	Banan	120	88,8	1,08	0,36
3.	Musli z owocami	20	65,0	1,08	0,68

	suszonymi				
4.	Herbata owocowa	250	0	0	0
E	Kolacja	-	398,06	13,98	15,09
1.	Chleb mieszany pszenno-żytni	100	203	4,6	1,10
2.	Masło wiejskie extra	10	74,8	0,07	8,25
3.	Pasta z sera twarogowego i ryby wędzonej	53	60,06	7,51	2,73
	Ser twarogowy chudy	20	20,8	4,24	0,24
	Makrela wędzona	20	30,6	2,86	2,14
	Mleko 3,2% tłuszczu	10	5,8	0,3	0,32
	Pietruszka – liście	3	2,86	0,11	0,03
4.	Surówka z selera	90	63,2	1,68	3,19
	Seler	30	11,4	0,24	0,03
	Jabłka	30	12,6	0,12	0,15
	Orzechy włoskie	10	30,6	0,72	2,71
	Kefir 2% tłuszczu	20	8,6	0,60	0,30
5.	Herbata	200	0	0	0

Źródło: <http://www.sdim.ceo.nq.pl/static/upload/aktualnosci/2130/jadlospis.pdf>

Wnioski

Posiłki zaspokajają potrzeby rosnącego i rozwijającego się organizmu, dostarczają energii do pracy umysłowej i wykonywania innych czynności. Jadłospis został ułożony z uwzględnieniem norm na energię, tłuszcz i białka. Uwzględniona jest odpowiednia ilość produktów z poszczególnych grup produktów.

Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki należy sporządzić z produktów świeżych. Potrawy z warzyw należy przyrządzać tuż przed podaniem, aby zachować ich wysoką wartość odżywczą, dodatek oleju do tych potraw zmniejsza straty witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K). Przygotowując pulpety z drobiu mięso, należy ugotować razem z włoszczyzną, następnie oddzielić od kości i zemleć z bułką namoczoną w mleku. Do masy dodać jajo, drobno posiekaną pietruszkę, przyprawy i uformować pulpety. Następnie obtoczyć w mące i gotować około 25 minut w wywarze z włoszczyzny.

Gotując zupę z porów, włoszczyzną i pory należy ugotować, przetrzeć, dodać zawieszinę sporządzoną z mleka i mąki. Żółtko roztarte z małą ilością oleju rozprowadzić z niewielką ilością zupy, a następnie wymieszać z całością. Przed podaniem dodać drobno posie-



kaną pietruszkę i podawać z groszkiem ptysiowym wykonanym wg następującego przepisu:

Wodę z tłuszczem zagotować, dodać przesiana mąkę i energicznie mieszać aż do uzyskania jednolitego ciasta, pozostawić do wystudzenia. Następnie ciasto przełożyć do miski i wbijając po jednym jajku utrzeć na gładką masę. Na wysmarowanej tłuszczem i posypanej mąką brytfannie formować za pomocą szprycy małe kuleczki i piec w nagrzanym piekarniku na jasnożółty kolor.

Planowanie jadłospisów okresowych

Jest wskazane ze względu na racjonalną gospodarkę produktami oraz na organizację pracy związaną z przyrządzaniem produktów. Tylko takie planowanie zapewnia zorganizowanie sprawnego zaopatrzenia w potrzebne artykuły żywnościowe. Pozwala też uniknąć błędów powtarzania tych samych potraw lub niewłaściwych zestawień.

3. Uwzględnianie podstawowych technik sporządzania posiłków, posiadanego wyposażenia i umiejętności pracowników przy układaniu jadłospisów.

Układanie prawidłowych jadłospisów wymaga umiejętności wyboru najwartościowszych odżywczo produktów, z uwzględnieniem możliwości ekonomicznych i dostępnego asortymentu artykułów żywnościowych.

Podczas planowania jadłospisów ważny jest stopień wyposażenia kuchni w sprzęt i



urządzenia oraz liczebność pracującego w niej personelu. Przy nielicznej obsadzie kadrowej oraz małym zmechanizowaniu prac kuchennych warto kierować się zasadą, że nie powinno się planować jednocześnie kilku potraw skomplikowanych i pracochłonnych. Druga potrawa powinna być łatwa i szybka do przyrządzenia. Trzymanie się tego założenia daje gwarancję przygotowania posiłku na czas.

Źródło: biblioteka zasobów multimedialnych

Nie bez powodu mówi się, że „*kuchnia jest sercem zakładu gastronomicznego*”. To tu przebiegają wszystkie procesy związane z obróbką cieplną produktów żywnościowych. Kuchnia powinna być powiązana zarówno z częścią magazynową, jak również z przygotowalnią oraz ekspedycją.

Zarządzanie informacją i organizacją pracy

Największy problem związany z tworzeniem planu produkcji w zakładzie gastronomicznym jest prowadzenie wielu procesów technologicznych w celu stworzenia dużej ilości asortymentu.

W związku z powyższym jest niezbędna informacja dla pracowników dotycząca:

- czynności i operacji związanych z prowadzeniem procesu technologicznego,
- organizacją pracy na danym stanowisku,
- planowanie pracy w odpowiednim czasie,
- zestawu niezbędnego sprzętu i urządzeń,
- receptury,
- zasady bezpieczeństwa i higieny pracy.

Dobrze działający przepływ informacji zapobiega, zakłóceniom w procesie technologicznym wpływającym niekorzystnie na:

- jakości,

- koszty produkcji,
- zwiększenie pracochłonności.

Asortyment powinien obejmować:

- potrawy wymagające różnego czasu przygotowania,
- różne techniki przygotowania,
- różne temperatury potraw,
- różne konsystencje,
- różny smak,
- dostosowanie do pory roku

Podstawa do planowania produkcji to:

- jadłospis,
- receptura,
- liczba żywności,
- rodzaje posiłków.

Z informacji ogólnych sporządza się plany cząstkowe, które otrzymują poszczególne działy procesu produkcyjnego, np. obróbka mięsa, warzyw, pracownia cukiernicza, kuchnia zimna, itp.

Na podstawie planów cząstkowych i receptur sporządza się cząstkowe zapotrzebowanie na surowiec. Informacje te trafiają do kierownika produkcji.

Informacje te pozwalają sporządzić całościowe zapotrzebowanie na surowce.

Plan produkcji

Jest podstawową informacją do określenia szczegółowego harmonogramu pracy dla poszczególnych pracowników, obejmującego swym zakresem wszystkie procesy technologiczne, prowadzone danego dnia w zakładzie gastronomicznym.

Określenie informacji szczegółowego zakresu czynności dla poszczególnych pracowników, musi opierać się na dokładnej znajomości procesu technologicznego. W każdym przypadku pamiętać trzeba, aby realizacja założonego programu produkcji odbywała się przy najmniejszym wysiłku pracowników. Informacje ustalone w harmonogramie pracy wraz z przypisanymi do poszczególnych czynności określonych pracowników może ograniczyć wysiłek wynikający z braku racjonalnej organizacji pracy.



Wielkość działu gastronomicznego zależy od standardu obiektu. Im wyższy standard tym bardziej rozbudowany jest dział gastronomii i szerszy wachlarz usług gastronomicznych

4. Podział i charakterystyka kart menu

Karty menu

Karta menu (zwana menu), inaczej duża karta dań, to przedstawiona w postaci trwałej (pisemnej), oferta potraw i napojów danego zakładu gastronomicznego.

Karty dań przedstawiają bogaty wybór potraw dostępnych dla gości, tzn. gość wybiera poszczególne składniki swojego menu, korzystając z szerokiej oferty przekąsek, sałat, zup, dań zasadniczych oraz deserów. Karty dań są wizytówką zakładu gastronomicznego, ich zawartość prezentuje poziom kuchni. Z tego punktu widzenia są one bardzo pomocne w reklamowaniu i promowaniu restauracji.

Podział i charakterystyka kart menu

Rozróżniamy cztery zasadnicze typy kart dań:

- kartę standardową (okresową),
- kartę dnia,
- kartę specjalną,
- kartę okolicznościową.

Karta standardowa to zestawienie potraw, które jako oferta obowiązuje przez dłuższy okres, np. przez miesiąc lub kwartał w danym lokalu. Zawartość takiej karty ustala się na podstawie zaobserwowanych preferencji i przyzwyczajeń gości.

Karta dnia zawiera asortyment potraw na cały dzień. Oferta zawarta w takich kartach jest zestawiana każdego dnia na nowo i stanowi celowe uzupełnienie i urozmaicenie karty standardowej. Wśród jadłospisów dziennych wyróżniamy kartę śniadaniową, obiadową i kolacyjną, oferujące zestawienie potraw polecanych na odpowiednie pory dnia.

Karty specjalne zawierają czasowo obowiązującą ofertę w większości ograniczoną do potraw sporządzanych z surowców sezonowych, na przykład: szparagi, truskawki, mięczaki, skorupiaki, dziczyzna itp. Karty specjalne opracowywane są także w połączeniu z akcjami promującymi sprzedaż, np. „Tydzień włoski”, „Ryba na 101 sposobów” lub „Wyrafinowane potrawy z owoców morza” itp. Do kart specjalnych zaliczamy także karty dań dla dzieci, diabetyków, wegetarian, czyli karty z ofertą dostosowaną do specjalnych życzeń i wymogów gości.

Karty okolicznościowe są sporządzane na specjalne okazje i zawierają zestawy potraw odpowiednie do okazji, np. święta, wesela, sylwester itp.

Ze względu na to, dla jakiego zakładu gastronomicznego został opracowany jadłospis, karty menu dzielimy na karty restauracji, kawiarni, baru itp.

W większości restauracji oddzielnie jest tworzona karta win i wódek (karta alkoholi), zawierająca wybór napojów alkoholowych gotowych i mieszanych oraz bezalkoholowych, a w niektórych także karta kaw lub herbat.

Zasady tworzenia kart menu

Karta menu powinna odzwierciedlać charakter i poziom zakładu gastronomicznego, dlatego też przy jej tworzeniu należy uwzględnić:

- rodzaj oferowanych potraw,
- obszerność i podział oferty,
- szatę graficzną karty.

Rodzaj oferowanych potraw

Proponowane w karcie dań potrawy muszą cieszyć się popularnością wśród gości restauracji, tylko wtedy osiągnie się zamierzoną sprzedaż. Ważne jest, aby regularnie krytycznie weryfikować skuteczność proponowanej oferty i ewentualnie zestawić ją na nowo.

Ze względu na to, dla jakiego zakładu gastronomicznego został opracowany jadłospis, karty menu dzielimy na karty restauracji, kawiarni, baru itp. W większości restauracji oddzielnie jest tworzona karta win i wódek (karta alkoholi), zawierająca wybór napojów alkoholowych gotowych i mieszanych oraz bezalkoholowych, a w niektórych także karta kaw lub herbat.

Obszerność oferty dań

Oferta dań musi być umiarkowana i wyważona:

- niezbyt duża, aby zachowana została przejrzystość karty i nie utrudniała wyboru gościom, nie za mała, aby gość nie był zbyt ograniczony w swoich wyborach.
- informacje zawarte w karcie muszą być jasne, zrozumiałe i przejrzyste dla wszystkich gości.

Przejrzystość oferty

Zbyt fachowe lub niekiedy enigmatyczne nazwy oferowanych potraw mogą być niezrozumiałe dla słabo zorientowanych gości. Nie jest dobrze, jeżeli gość musi dopytywać się o znaczenie obcych dla niego nazw albo w ogóle niczego nie zamówi.

Rysunek 5.3. Czynniki wpływające na zawartość, formę karty menu



Źródło: opracowanie własne autora na podstawie Ławniczak, Szajna, Ziaja 2008

Szata graficzna kart menu

Karta dań musi optycznie zachęcać gościa do złożenia zamówienia i podkreśla charakter lokalu. Jest ona w wielu wypadkach pierwszym elementem, na podstawie którego gość buduje swoje pozytywne zdanie o restauracji. Przystępując do projektowania karty dań, należy wziąć pod uwagę następujące aspekty:

- technika wykonania – karty powinny wykonywać się techniką poligraficzną,
- kolorystyka – karta musi być dopasowana do koloru obrusów i dekoracji sali,

- okładka i obwoluta karty muszą być wykonane z materiału gwarantującego łatwe utrzymanie w czystości; najbardziej popularne są okładki skórzane z wybitym logo i nazwą restauracji,
- strony – powinny być zaprojektowane na stałe, jest to droższe, ale bardziej profesjonalne rozwiązanie,
- format – zbyt mały sprawi, że karty będą nieczytelne, zbyt duży będzie mało praktyczny, wydaje się, że format A4 jest najbardziej odpowiedni,
- fotografie – prezentujące wybrane potrawy poprawią wygląd karty,
- krój i wielkość pisma – decyduje o estetyce i czytelności karty, wielkość czcionki powinna być dobrana tak, aby nie sprawiała trudności przy czytaniu,
- układ tekstu – powinien być ujednolicony w całej karcie,
- reklama – elementy reklamowe należy ograniczyć do minimum, wystarcza niewielkie logo restauracji.

Obowiązkowe informacje zawarte w karcie menu

Karty dań i karty napojów stanowią podstawę umowy o poczęstunku zawieranej pomiędzy zakładem gastronomicznym a gościem korzystającym z jego usług. Przepisy prawne regulują:

- sposoby informowania gościa o ofercie dań i napojów,
- konieczność podawania cen.

Rodzaje oferty



Źródło: biblioteka zasobów multimedialnych

Zgodnie z prawem oferta zakładu powinna być przedstawiona gościowi w formie pisemnej. Zarządzający restauracjami muszą obok wejścia umieścić cennik, zawierający ceny wszystkich oferowanych potraw i napojów, a także muszą przygotować karty dań, które powinny znajdować się na stołach lub mogą też być wręczane gościom przed złożeniem zamówienia. Zarządzający lokalami samoobsługowymi, bufetami, kioskami, piwiarniami, ogródkami piwnymi itp. są zobowiązani wywiesić cennik i zaprezentować oferowane napoje.



Prezentowanie cen

Przy wszystkich oferowanych potrawach i napojach muszą być podane ceny, chodzi tu o ceny ostateczne, tzn. zawierające podatek. Dotyczy to także cen dodatków do dań. W odniesieniu do napojów cenę należy podać w połączeniu z objętością. Koszty dodatkowe, takie jak koszty obsługi, muszą być podane osobno.

Bibliografia

Literatura obowiązkowa

Ciborowska H., Rudnicka A., *Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2007.

Flis K., Konaszewska W., *Podstawy żywienia człowieka*, WSiP, Warszawa 1998.

Literatura uzupełniająca

Biernat J., *Wybrane zagadnienia z nauki o żywieniu człowieka*, Wydawnictwo UWP, Wrocław 2009.

Gawęcki J., Hryniewiecki L., *Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Gronowska-Senger A., *Zarys oceny żywienia*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 2009.

Łażniczak D., Szaja R., Ziaja A., *Obsługa gości konsumentów. Część 1.*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2008.

Roszkowski W. (red.), *Wybrane działy z nauki o żywieniu człowieka. Zbiór ćwiczeń*, Wydawnictwo SGGW, Warszawa 1992.

Superczyńska E., Żylińska-Kaczmarek M., *Zasady żywienia*, Wydawnictwo REA, Warszawa 2004.

Netografia

<http://www.nutrilife.pl/index.php?art=34>

<http://zasobyip2.ore.edu.pl/pl/publications/download/568>

http://waldemarwieliczko.prv.pl/pl/004/001/#_Toc168831676