

Od redakcji	8
1. Pracownia gastronomiczna	9
KARTY PRACY	
Karta pracy 1. Zasady bhp w pracowni gastronomicznej	13
Karta pracy 2. Właściwe zachowanie w pracowni gastronomicznej	15
Karta pracy 3. Pomiar masy i objętości surowców spożywczych	16
Karta pracy 4. System HACCP	18
Karta pracy 5. Filet z piersi kurczaka z warzywami gotowany na parze	19
Karta pracy 6. Filet z piersi kurczaka ugotowany w sposób tradycyjny	20
Karta pracy 7. Filet z piersi kurczaka pieczony w sposób tradycyjny	21
Karta pracy 8. Filet z piersi kurczaka pieczony w folii	22
Karta pracy 9. Filet z piersi kurczaka smażony	23
Karta pracy 10. Filet z piersi kurczaka duszony	24
Karta pracy 11. Podsumowanie tradycyjnych technik obróbki cieplnej	25
2. Dodatki do żywności	26
KARTY PRACY	
Karta pracy 12. Smalec domowy do pieczywa	28
Karta pracy 13. Masło smakowe	29
Karta pracy 14. Pesto	30
Karta pracy 15. Gyros	31
Karta pracy 16. Ocet jabłkowy	32
3. Warzywa	33
KARTY PRACY	
Karta pracy 17. Obróbka warzyw – ćwiczenie umiejętności rozdrabniania	35
Karta pracy 18. Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem	36
Karta pracy 19. Surówka z marchwi	37
Karta pracy 20. Buraczki zasmażane	38
Karta pracy 21. Kapusta czerwona duszona	39
Karta pracy 22. Marchew glazurowana	40
Karta pracy 23. Zupa szczawiowa	41
Karta pracy 24. Obróbka cieplna warzyw kapustnych i strączkowych	42
Karta pracy 25. Fasolka po bretońsku	45
Karta pracy 26. Młoda kapusta z koperkiem	46
4. Ziemniaki, grzyby, owoce	47
KARTY PRACY	
Karta pracy 27. Ziemniaki po nelsonsku	51
Karta pracy 28. Ziemniaki Dauphine	52
Karta pracy 29. Ziemniaki purée	53
Karta pracy 30. Barszcz grzybowy zabielały	54

Karta pracy 31. Kompot francuski	55
Karta pracy 32. Surówka owocowa	56
Karta pracy 33. Zupa owocowa zabieleną	57
Karta pracy 34. Pomarańczowa galaretka z żurawiną	58

5. Mleko i jego przetwory

KARTY PRACY

Karta pracy 35. Kakao	62
Karta pracy 36. Crème brûlée	63
Karta pracy 37. Karmelki	64
Karta pracy 38. Blok czekoladowy	65
Karta pracy 39. Ocena organoleptyczna napojów fermentowanych	66
Karta pracy 40. Ocena organoleptyczna serów	67
Karta pracy 41. Tęczowy sernik na zimno	68
Karta pracy 42. Rolada serowa	69

6. Jaja

KARTY PRACY

Karta pracy 43. Ocena świeżości jaj	72
Karta pracy 44. Jaja po wiedeńsku	73
Karta pracy 45. Jaja po benedyktyńsku (tzw. jaja w koszulkach)	74
Karta pracy 46. Jaja faszerowane w skorupkach	75
Karta pracy 47. Jaja sadzone	76
Karta pracy 48. Sos zabajone	77
Karta pracy 49. Flan	78
Karta pracy 50. Spaghetti alla carbonara	79
Karta pracy 51. Suflet czekoladowy	80
Karta pracy 52. Jaja faszerowane z sosem ravigote	81

7. Produkty zbożowe

KARTY PRACY

Karta pracy 53. Ocena organoleptyczna mąki	92
Karta pracy 54. Tort kanapkowy	93
Karta pracy 55. Tosty z szynką i serem	94
Karta pracy 56. Sałatka Cezar z kurczakiem	95
Karta pracy 57. Tortilla z łososiem wędzonym	96
Karta pracy 58. Makówki	97
Karta pracy 59. Sałatka z makaronem farfalle	98
Karta pracy 60. Ryba z warzywami zapiekana pod beszamelem	99
Karta pracy 61. Kapuśniak	100
Karta pracy 62. Sos pomidorowy do dań z makaronu i innych potraw	101
Karta pracy 63. Deser owocowo-jogurtowy	102
Karta pracy 64. Zupa krem z zielonego groszku	103
Karta pracy 65. Duszona marchewka z groszkiem	104
Karta pracy 66. Zupa z zacierkami	105
Karta pracy 67. Łazanki z kapustą i grzybami	106
Karta pracy 68. Kluski z sosem owocowym	107

Karta pracy 69. Kluski szpinakowe z kurczakiem	109
Karta pracy 70. Zielone pierogi z farszem warzywnym	110
Karta pracy 71. Kołduny	111
Karta pracy 72. Knedle z mięsem	112
Karta pracy 73. Kotlety ziemniaczane	113
Karta pracy 74. Kluski lane	114
Karta pracy 75. Kluski parzone	115
Karta pracy 76. Naleśniki prowansalskie z ratatouille i serem feta	116
Karta pracy 77. Naleśniki z jabłkiem i sosem czekoladowym	117
Karta pracy 78. Ocena organoleptyczna kasz	118
Karta pracy 79. Kotlety z kaszy gryczanej	119
Karta pracy 80. Kostka z kaszy manny	120
Karta pracy 81. Pulpety z łososia z kaszą jaglaną	121
Karta pracy 82. Sałatka z kaszą kuskus	122
Karta pracy 83. Risotto z pęczaku z grzybami	123
Karta pracy 84. Ryż smażony z warzywami	124

8. Pieczywo cukiernicze nietrwałe

125

KARTY PRACY

Karta pracy 85. Babeczki	132
Karta pracy 86. Ciasto kruche z kremem orzechowym	133
Karta pracy 87. Precelki ziołowe	134
Karta pracy 88. Groszek ptysiowy	135
Karta pracy 89. Ciasto francuskie	136
Karta pracy 90. Ciasto półfrancuskie	137
Karta pracy 91. Paluchy drożdżowe	138
Karta pracy 92. Ciasto drożdżowe (na makowiec)	139
Karta pracy 93. Biszkopt duży (na tort)	140
Karta pracy 94. Biszkopt z jabłkami	141
Karta pracy 95. Keks	142
Karta pracy 96. Masa makowa (rogaliki, makowiec)	143
Karta pracy 97. Krem szwedzki do tortu	144
Karta pracy 98. Syrop do nasączania tortu	145

9. Mięso zwierząt rzeźnych i dzicyzny

146

KARTY PRACY

Karta pracy 99. Tusza wołowa i wieprzowa	150
Karta pracy 100. Rosół z pręgi wołowej	151
Karta pracy 101. Wieprzowina duszona w warzywach	152
Karta pracy 102. Bitki wołowe	153
Karta pracy 103. Karkówka pieczona w piwie	154
Karta pracy 104. Rostbef pieczony	155
Karta pracy 105. Połędwica	156
Karta pracy 106. Kotlet schabowy z ananasem	157
Karta pracy 107. Roladki z mięsa mielonego	158
Karta pracy 108. Cynaderki	159
Karta pracy 109. Pieczony udziec z jelenia	160
Karta pracy 110. Parówki w cieście	161
Karta pracy 111. Kaszanka z cebulą	162

10. Drób	163
KARTY PRACY	
Karta pracy 112. Rozbiór tuszki drobiowej	166
Karta pracy 113. Rosół	167
Karta pracy 114. Kurczak luzowany nadziewany	168
Karta pracy 115. Klopsiki drobiowe w sosie serowym	169
Karta pracy 116. Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych	170
Karta pracy 117. Pierś z kurczaka pod pierzynką	171
Karta pracy 118. Gulasz z żołądków	172
11. Ryby i owoce morza	173
KARTY PRACY	
Karta pracy 119. Łosoś gotowany na parze	176
Karta pracy 120. Dorsz duszony w sosie pomidorowym	177
Karta pracy 121. Roladki z soli ze szpinakiem w sosie śmietanowym	178
Karta pracy 122. Sałatka z paluszków krabowych	179
12. Zupy, sosy, potrawy półmieszne, wegetariańskie i dietetyczne	180
KARTY PRACY	
Karta pracy 123. Pomidorowa czysta	185
Karta pracy 124. Krem z pieczarek	186
Karta pracy 125. Zupa ryżowa	187
Karta pracy 126. Chłodnik litewski	188
Karta pracy 127. Gazpacho (zupa hiszpańska)	189
Karta pracy 128. Zupa serowa (zupa francuska)	190
Karta pracy 129. Sos pieprzowy	191
Karta pracy 130. Sos jabłkowy	192
Karta pracy 131. Sos cytrynowy	193
Karta pracy 132. Lasagne bolognese (lazania po bolońsku)	194
Karta pracy 133. Placek węgierski	195
Karta pracy 134. Warzywne kęski w cieście ziołowym	196
Karta pracy 135. Lasagne z warzywami	197
Karta pracy 136. Gołąbki z kaszą gryczaną i pieczarkami	198
Karta pracy 137. Biszkopt z mąki kukurydzianej (dieta bezglutenowa)	199
Karta pracy 138. Makaron gryczany z pomidorami (dieta niskokaloryczna, bezglutenowa)	200
13. Przekąski, desery, napoje zimne i gorące	201
KARTY PRACY	
Karta pracy 139. Tortilla	209
Karta pracy 140. Tatar z łososia	210
Karta pracy 141. Krewetki w tempurze z szampana	211
Karta pracy 142. Sataje z kurczaka	212
Karta pracy 143. Mus czekoladowy	213
Karta pracy 144. Mojito bezalkoholowe	214
Karta pracy 145. Piña colada	215
Karta pracy 146. Lemoniada truskawkowa	216
Karta pracy 147. Deser kawowy	217

14. Kuchnia polska i innych narodów	218
KARTY PRACY	
Karta pracy 148. Śledzie w przyprawach korzennych	221
Karta pracy 149. Dzyndzałki warmińskie	222
Karta pracy 150. Podlaska babka ziemniaczana	223
Karta pracy 151. Sznycel cielęcy, Wiener Schnitzel (kuchnia austriacka)	224
Karta pracy 152. Biskwity śmietanowe (kuchnia angielska)	225
Karta pracy 153. Sajgonki (kuchnia chińska)	226
Karta pracy 154. Zapiekanka (kuchnia francuska)	227
15. Dodatkowe karty pracy	228
KARTY PRACY	
Karta pracy 155. Pizza margherita (kuchnia włoska)	228
Karta pracy 156. Solanka (kuchnia rosyjska)	229
Karta pracy 157. Tort szwarcwaldzki (kuchnia niemiecka)	230
Karta pracy 158. Tortilla (kuchnia hiszpańska)	231
Karta pracy 159. Produkty regionalne	232
Karta pracy 160. Szałot śląski (kuchnia śląska)	234
Karta pracy 161. Flaki po warszawsku (kuchnia mazowiecka)	235
Karta pracy 162. Pyry z gzikiem (kuchnia wielkopolska)	236
Karta pracy 163. Moskole (kuchnia podhalańska)	237
Karta pracy 164. Tradycyjne potrawy świąteczne i postne	238
Karta pracy 165. Kluski lane z białek (dieta cukrzycowa, wątrobowa, z ograniczeniem tłuszczu)	240
Karta pracy 166. Zupa jarzynowa (od 6 miesiąca życia)	241
Karta pracy 167. Pasztet rybny	242
Karta pracy 168. Kotlety z kapusty	243
Karta pracy 169. Kotlety z kaszy jęczmiennej z dipem koperkowym i sałatką z pomidorów	244
Karta pracy 170. Kotlet mielony z mizerią z ogórka i kompotem francuskim	246
Literatura	248