

Dani hrvatskog kulinarstva



18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



13. Državno prvenstvo kuhara

propozicije, kategorije natjecanja,
uputstva i savjeti za natjecatelje





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



Kategorije natjecanja

Za državnog prvaka Hrvatske u kuharstvu potrebno je sudjelovati u **A, B i C** kategoriji.

A. Umjetnost kuhanja

Ekspoziti u kategoriji A1 i A2 se donose gotovi. Natjecatelj ima 2 sata vremena za postavljanje ekspozita bez pomoći drugih osoba. Ekspoziti se mogu početi postavljati dva sata uoči ocjenjivanja. Sva jela trebaju biti želirana i popraćena opisom te recepturom.

A1. Mali zalogaji

Priprema se 4 vrste malih zalogaja, od čega 2 vrste treba pripremiti hladno, a 2 vrste toplo. Svi radovi izlažu se hladni, a količina po jednom malom zalogaju može biti najviše 20 g (cijela masa). Nema zadanih namirnica ili teme.

Priprema se 8 porcija svake vrste zalogaja od čega na plati treba biti prezentirano po 6 zalogaja svake vrste, a dodatno se pripremaju 2 identična tanjura sa po jednim zalogajom svake vrste.



A2. Svečani menu od 5 slijedova

Priprema se svečani menu od 5 slijedova za jednu osobu s obaveznim desertom. Nema zadanih namirnica ili teme.

Sve potrebno za izlaganje osigurava natjecatelj.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



B. Umjetnost kuhanja – toplo glavno jelo -kuhanje pred publikom

Ulazak u kuhinju je 10 minuta prije početka rada kad natjecatelji pripremaju radne površine, a Ocjenjivački sud pregledava donijete namirnice. Priprema B1 i B2 počinje istovremeno. Nakon 2 sata treba dovršiti B1, a 1 sat kasnije (3 sata od početka rada) B2. Nakon završetka rada natjecatelj ima 20 minuta da pospremi i napusti kuhinju.

Svako jelo priprema se u dvije porcije. Ukupna masa svakog jela treba biti oko 200-250 g.

B1. Priprema glavnog ribljeg jela s prilogom, zadana tema – lignja

B2. Priprema glavnog mesnog jela s prilogom, zadana tema - fazan



C. Priprema menija od 3 slijeda -kuhanje pred publikom

Priprema se toplo predjelo, glavno jelo i desert po principu “mystery box-a”. Svaki natjecatelj dobit će košaricu s namirnicama uoči ulaska u kuhinju od kojih mora pripremiti traženi menu. Ukupna masa svih slijedova treba biti između 350 i 450g. Natjecatelj priprema čitav slijed za dvije osobe.

Istovremeno se počinje s pripremom svih slijedova. Nakon 2 i pol sata iznosi se predjelo, a dalje prema rasporedu ovisno o broju sudionika uz najmanje 30 minuta do idućeg slijeda. Detalji rasporeda će biti objavljeni na sastanku uoči natjecanja.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



D. Umjetnost kuhanja – bolnički meni

D. Priprema bolničkog menija od tri slijeda - BEZGLUTENSKA PREHRANA

Priprema se juha, glavno jelo i desert, a servira se 2 puta na poslužavniku za 1 osobu. Maksimalna nabavna vrijednost namirnica za 1 osobu iznosi 15,00 kn bez PDV-a.

Vrijeme za pripremu cijelog menija je 2 sata. Ukupna masa svih slijedova treba biti oko 450 g. Recept mora sadržavati naziv jela, podatak za koliki broj osoba je normativ, precizan popis namirnica te opis pripreme jela.

Uz recept je potrebno priložiti i:

- izračun troškova za namirnice utrošene za 1 osobu i to po tržišnim cijenama bez PDV-a
- nutritivni i energetske sastav jela
- pojašnjenje izbora pojedinog jela uz podatak za koju vrstu bolesnika je pripremljeno jelo te uz objašnjenje izbora ako je potrebno (ukoliko se radi o bolestima koje zahtijevaju specijalan način prehrane, npr. dijabetes, povišene masnoće i sl., objašnjenje je nužno)



F. Umjetnost kuhanja – jednostavni obrok / Gablec

Priprema E1, E2 i E3 počinje u isto vrijeme. E1 treba dovršiti 60 minuta nakon početka rada, E2 45 minuta kasnije, a E3 45 minuta nakon E2. Sva tri jela prezentiraju se na 4 tanjura za 1 osobu.

Ukupna masa svakog jela treba biti između 200-250 g. Uz recept je potrebno pripremiti izračun cijene za jednu porciju po tržišnoj vrijednosti namirnica. Svako jelo mora biti samostalan obrok (gablec, marena) u količini dovoljnoj za odraslu osobu te primjerenog sastava (dovoljno hranjivo). Obavezno korištenje Vegete Natur - osigurava organizator.

E1. Priprema salatnog obroka

E2. Priprema jednostavnog toplog obroka

E3. Priprema jušnog jela

Maksimalna nabavna vrijednost namirnica za 1 osobu po svakom jelu je 14,00 kn bez PDV-a





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



F. Umjetnost kuhanja – meni: Hrvatska kulinarska baština

F. Kreativna priprema prepoznatljivog tradicijskog jela

Priprema se toplo predjelo, glavno jelo i desert. Ukupna masa svih slijedova treba biti oko 450 g. Zadatak je kreativna priprema i suvremena prezentacija jela (a ne pojedine namirnice) temeljenih na izvornoj hrvatskoj kulinarskoj baštini i tradiciji. Može se osuvremeniti priprema jela kao i izbor namirnica s napomenom da ni izbor namirnica niti postupak pripreme ne smiju puno odstupati od tradicionalnih recepta. Poseban naglasak stavlja se na vizualnu prezentaciju jela u skladu sa svjetskim kulinarskim trendovima.

Uz svaki recept potrebno je dati objašnjenje izbora koje mora obuhvaćati što precizniji lokalitet te argumente (priču) iz kojih se vidi zašto određeni recept pripada izvornoj hrvatskoj kulinarskoj baštini i tradiciji.

Priprema sva tri slijeda počinje u isto vrijeme. Predjelo treba dovršiti nakon 50 minuta, glavno jelo 35 minuta kasnije, a desert 35 minuta nakon glavnog jela. Svako jelo priprema se u dvije porcije.



G. Kulinarska umjetnost – voće i povrće

G. Izrada stolnog aranžmana iz voća i povrća po vlastitom izboru.

Svaki natjecatelj izlaže na zasebnom stolu dimenzija 1x2 metra uz električnu utičnicu (220V). Radovi moraju biti povezani u kompoziciju te imati temu.

Kod izrade su dopuštena pomagala – konstrukcije, drveni okviri, stiropor itd.

Ekspонат u kategoriji G se donosi gotov. Natjecatelj ima 2 sata vremena za postavljanje ekspozata bez pomoći drugih osoba. Ekspozati se izlažu sat vremena uoči ocjenjivanja. Ukoliko je za iznošenje ekspozata potrebno više osoba, ocjenjivački sud može odobriti pomoćnika koji smije pomoći donositi dijelove ekspozata do stola za izlaganje, ali ne smije ništa stavljati na stol. Radovi moraju biti sanitarno ispravni po pravilima struke.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



H. Carving uživo

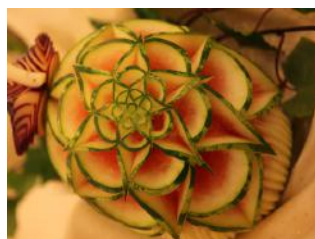
Natjecatelj priprema izložak u potpunosti na dodjeljenom random mjestu koristeći što više tehnika te ima 3 sata za izradu. Nije dozvoljena predpriprema niti jednog dijela izložka.

Dopušteno je koristiti maksimalno 5 vrsta voća ili povrća i to po jedan primjerak. Nakon početka pripreme nije dopušteno zamijeniti namenicu osim u slučaju nemogućnosti korištenja (namenica trula i sl.). U tom slučaju obavezno se obavještavaju suci kako bi odobrili zamjenu.

Izložbeni stol (površina) će biti dodijeljena svakom natjecatelju. Površina stola je minimalno dimenzija 1 x 0,7 metra, a može biti veća i jednu stolicu. Organizator će osigurati i koš za otpatke dok sve ostale potrebe osigurava sam natjecatelj. Dopušteno je koristiti sav pripadajući profesionalni alat kod izrade kao i dekorativni elementi za postavljanje aranžmana (postolja, platna i sl.)

Zabranjeno je rastavljanje stola ili dodavanja novih površina. Mjesto rada neće imati dostupni izvor električne energije.

Strogo je zabranjeno koristiti žive životinje kao dio izložka. Komunikacija za vrijeme rada, dozvoljena je samo sa članovima Ocjenjivačkog suda.



I. Kulinarska umjetnost – skulptura

I. Izrada skulpture od leda, margarina, tjestenine i sl.

Svaki natjecatelj izlaže na zasebnom stolu dimenzija 1x2 metar uz električnu utičnicu (220V).

Kod izrade su dopuštena pomagala – konstrukcije, drveni okviri, stiropor itd.

Rad treba imati temu.

Ekspонат u kategoriji I se donosi gotov. Natjecatelj ima 2 sata vremena za postavljanje ekspوناتa bez pomoći drugih osoba. Ekspونات se izlažu sat vremena uoči ocjenjivanja. Ukoliko je za iznošenje ekspوناتa potrebno više osoba, ocjenjivački sud može odobriti pomoćnika koji smije pomoći donositi dijelove ekspوناتa do stola za izlaganje, ali ne smije ništa stavljati na stol.



J - Restoransko jelo -kuhanje pred publikom

Potrebno je odabrati 3 podkategorije i to

J1 ili J2,

J3 ili J4 i

J5 ili J6.

Ukupan rezultat kategorije J je prosječna ocjena iz sve tri odabrane kategorije.

Primjerice: $(J1 + J4 + J5) / 3$

Nije moguće kombinirati dva jela iz iste podkategorije, primjerice J1 i J2.

Vrijeme za pripremu jela je 2 sata. Ulazak u kuhinju je 10 minuta prije početka rada kad natjecatelji pripremaju radne površine, a Ocjenjivački sud pregledava donijete namirnice. Za pripremu prvog jela natjecatelji imaju 40 minuta, kojeg nakon isteka vremena nose na ocjenjivačnje. Za drugo i treće jelo predviđeno je po još 30 minuta za pripremu i dovršavanje. Nakon završetka rada natjecatelj ima 10 minuta da pospremi i napusti kuhinju.

J1. Restoransko jelo - rižoto

(obavezno koristiti temeljac/bujon - PODRAVKA - osigurava organizator)

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu. Zadana tema je rižoto, a može se kombinirati više vrsta rižota pri čemu ukupna porcija ne smije biti više od 150g. Može se koristiti isključivo vrsta riže Arborio, namjenjena pripremi rižota.

J2. Restoransko jelo od tjestenine

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu. Tjestenina se može ručno raditi na natjecanju. Ukupna masa jela treba biti oko 200-250 g.

J3. Restoransko jelo od kozica

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu. Zadana tema su kozice. Ukupna masa jela treba biti oko 200-250 g.

J4. Restoransko jelo od mesa - srnetina

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu. Zadana tema je meso srne. Ukupna masa jela treba biti oko 200-250 g.

J5. Restoransko jelo - vegansko

(obavezno koristiti proso PODRAVKA - osigurava organizator)

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu.

Jelo se priprema bez korištenja proizvoda životinjskog porijekla - mesa, jaja, mlijeka itd. Ukupna masa jela treba biti oko 200-250 g.

J6. Restoransko jelo - bez glutena

Priprema se pred publikom i to na 4 tanjura za 1 osobu. Jelo se priprema bez korištenja namirnica koje sadrže gluten, tj. pogodno za osobe koje boluju od celijakije. Ukupna masa jela treba biti oko 200-250 g.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



K. Hladni eksponat - ekipno natjecanje do 3 člana ekipe - donosi se gotovo

Priprema svečane hladne plate za 14 osoba (12 na plati te po 2 na tanjuru). Nema zadane teme i namirnice. Ocjenjuje se vizualna prezentacija i složenost pripreme, ali Ocjenjivački sud može i degustirati jelo.

U pripremi eksponata sudjeluju ekipe Udruga kuhara ili ugostiteljskih objekata (restoran, hotel).

Eksponat se donosi gotov, a ekipa ima 2 sata vremena za postavljanje prije ocjenjivanja. Uz platu dodatno se pripremaju 2 identična tanjura sa po jednim zalogajom svake vrste.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



L. Makrobiotski meni – pojedinačno natjecanje - kuhanje pred publikom

Priprema menija od 3 slijeda:

- hladno predjelo
- glavno jelo
- desert

Zadana namirnica je slanutak. Zadana namirnica mora se koristiti samo u jednom slijedu po izboru natjecatelja.

Zadatak je kreativna priprema i suvremena prezentacija jela temeljenih na načelima makrobiotike.

Priprema svih sljedova počinje u isto vrijeme, a nakon 120 minuta potrebno je završiti prvi slijed pa svakih 30 minuta idući slijed. Svaki slijed priprema se za 3 osobe.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



Upute i savjeti za natjecatelje

Sudionici:

Kod natjecanja u pojedinačnim kategorijama cjelokupnu pripremu izložka radi samo jedna osoba. U natjecanju u ekipnim kategorijama sudjeluju tročlane ekipe udruga, hotela, restorana itd.

Priprema za natjecanje:

Kod osmišljavanja jela treba pokušati postići što veću zahtjevnost pripreme jela izvedivu u zadanom vremenu, te voditi računa o kreativnosti kod izbora namirnica i vizualne prezentacije.

Poželjno je koristiti što više različitih tehnika obrade namirnica - npr. jedan dio mesa pečen kao rolada, drugi paniran, jedan prilog pržen, drugi blanširan itd.

Sve namirnice koje će se na natjecanju koristiti za pripremu jela poželjno je prethodno izvagati u potrebne količine te pravilno repakirati u prigodnu ambalažu - plastične posude, čašice, vakumirane vrećice i sl. kako bi se maksimalno smanjila količina otpada.

Sve namirnice koje su višak nakon pripreme, a još su iskoristive, potrebno je za vrijeme ili nakon rada ponovno zapakirati i pohraniti u hladnjaku. Ocjenjivači će voditi računa o navedenom te značajnije propuste kažnjavati negativnim bodovima.



Predpriprema namirnica dopuštena je u slijedećem opsegu:

- voće i povrće može se očistiti, oprati i oguliti, ali ne sjeckati i rezati
- riba se može očistiti, ali ne filetirati
- školjke se mogu očistiti, ali moraju biti svježije i u ljušturi
- rakovi mogu biti svježiji ili smrznuti, ukoliko su svježiji ne smiju biti živi niti očišćeni, a ukoliko su smrznuti mogu biti u onom stanju u kojem su kupljeni (uz priloženu deklaraciju)
- meso može biti iskošteno, ali ne sjeckano i rezano
- kosti mogu biti usitnjene u male komade
- temeljci mogu biti pred pripremljeni
- dekorativni elementi moraju biti jestivi i u cijelosti pripremljeni na natjecanju

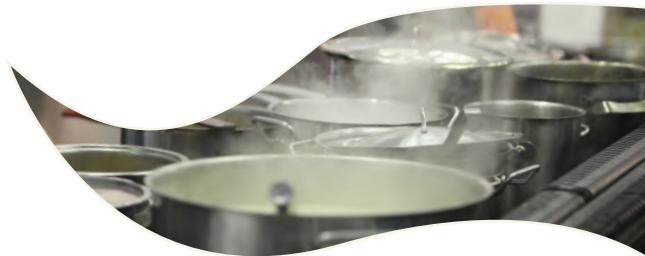
Rad i oprema:

Natjecatelji rade u službenim natjecateljskim bluzama, kapama i maramama (uključene u kotizaciju) i s vlastitim alatom. Za prezentaciju jela natjecatelji mogu koristiti vlastite ili hotelske tanjure. U kategorijama gdje je to potrebno izložbene plate osiguravaju natjecatelji. Natjecatelji mogu koristiti posuđe hotelske kuhinje no preporuča se ponijeti vlastito posuđe za pripremu jela, posebno manje posude, tavice i slično. Natjecatelji rade vlastitim alatom, a mogu donijeti svoju dodatnu opremu i uređaje za pripremu jela – indukcijsko kuhalo, mini pećnicu, mikrovalnu pećnicu i slično. U natjecanjima "pred publikom" raiti će se na 6 mobilnih kuhinjskih jedinica. Popis opreme utvrdit će se naknadno.





18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice



Svi sudionici rade isključivo u vrijeme i u prostorima natjecanja koje odredi organizator. U radnom prostoru za vrijeme natjecanja smiju biti samo sudionici koji su određeni rasporedom natjecanja.

Kod pripreme eksponata treba izbjegavati sve što je nejestivo, a za konkretna pitanja pojašnjenja tražiti od predsjednika Ocjenjivačkog suda tijekom sastanka i dogovora o radu. Mogu se koristiti školjke, klješta hlapova i sl. Kost može biti dio eksponata samo ukoliko je sastavni dio namirnice i ima estetsku važnost kod prezentacije jela, tj. služi da bi npr. kotlet stajao uspravno itd. Čačkalica, ražnjić i sl. mogu se koristiti kod pojedinih vrsta jela za koja su nužni, ali moraju biti primjerenog oblika i materijala.



Začinsko bilje i lisnate salate te voće (sa ili bez kore) može se koristiti, a da nije termički obrađeno, ali mora biti prezentirano na pravi način - oprano, očišćeno, po potrebi želirano.

Zadana tema mora biti vidljiva i prepoznatljiva u okusu i sastavu.

Smjernice za rad natjecatelja:

- očekivana je pravilna osnovna priprema u skladu s modernim kulinarskim umijećem
- očekivana je svrsishodna, kulinarski bespriječna zdrava i probavljiva priprema
- jela moraju izgledati prirodno i ukusno
- sastojci moraju tvoriti sklad u količini, okusu i boji te odgovarati saznanjima moderne nauke o prehrani

Bitne stvari koje treba izbjeći:

- korištenje potamnjelog ili oštećenog suđa
- izrada likova pomoću oblika (modla)
- korištenje kupljenih dekoracija
- korištenje kupljenih elemenata jela (tjestenina, oblikovano povrće, gotovi umaci i sl.)
- pokrivanje rubova tanjura ili plata
- korištenje umjetnih aroma

Nepridržavanje ovih smjernica povlači za sobom oduzimanje bodova.



Smjernice koje vrijede za Dane hrvatskog kulinarstva sastavljene su na osnovu smjernica WORLDCHEFS-a (Svjetsko udruženje kuharskih saveza).



Ocjenjivanje:

Svaki član Ocjenjivačkog suda ocjenjuje na vlastitom ocjenjivačkom listiću i prema slijedećim kriterijima:

Vanjski izgled

- Sklad boja – boje moraju biti u skladu, a jelo mora biti privlačno oku
- Kompozicija – jelo mora biti pravilno i lijepo prezentirano
- Kreativnost – posebno se vrednuje svako odstupanje od klasičnog načina prezentacije

Sastav i okus

- Sklad okusa – okus jela mora biti skladan i ukusan
- Kreativnost – posebno se vrednuje svako odstupanje od standardnih kombinacija sastojaka jela
- Pravilan omjer sastojaka – jelo mora biti pravilnog nutricionističkog sastava, npr. u sastavu ne smije biti previše ugljikohidrata
- Pravilna priprema – ocjenjuje se pravilna priprema svih sastojaka, npr. važno je da neka namirnica nije raskuhana ili prepečena

Ostalo

- Poštivanje propozicija – vidi tablicu negativnih bodova i pravila struke
- Složenost pripreme – posebno se vrednuje složenost pripreme pojedinog jela

Pojedinačne ocjene članova Ocjenjivačkog suda zbrajaju se i izračunava se prosječna ocjena svakog kriterija. Zbroj ocjena svih kriterija daje ukupan rezultat natjecatelja u toj kategoriji.

Kod kategorija sa dvije ili više disciplina (npr. A1 i A2), konačna ocjena u kategoriji, prema kojoj se dodjeljuju medalje, je prosjek ocjene iz svih disciplina.

Tablica negativnih bodova:

2 negativna boda:

- ukoliko natjecatelj na dogovoru o radu uz sebe nema sanitarnu iskaznicu
- ukoliko u receptu nisu navedeni svi sastojci eksponata (i jela i dekoracije)
- kašnjenje sa iznošenjem eksponata - svaka treća pređena minuta

4 negativna boda:

- ukoliko natjecatelj koristi kuhinju izvan dogovorenog vremena i rasporeda
- ukoliko broj elemenata jela ne odgovara propozicijama (npr. ukoliko su na jednom tanjuru 2, a na drugom tanjuru 3 oblikovana krumpirića, ili ukoliko na hladnoj plati nije dovoljan broj elemenata hladnog jela u odnosu na prezentaciju na tanjuru)
- ukoliko jedan od elemenata eksponata izgubi svoje predviđeno stanje (padne, pukne, otopi se itd.) za vrijeme rada Ocjenjivačkog suda, ukoliko je rad već ocijenjen ocjenjivački sud izvršiti će korekciju ocjene

Prema procjeni članova Ocjenjivačkog suda mogu se dodijeliti negativni bodovi u različitoj broju i to za nepravilno raspolaganje namirnicama (velika količina otpada), neuredno radno mjesto, neprimjereno ponašanje natjecatelja, nepravilan ili nehigijenski rad s namirnicama i sl.



18.-22. studeni, 2019. • hotel Minerva, Varaždinske Toplice

Recepti:

Natjecatelji uz prijavu trebaju dostaviti recept jela s normativom i opisom pripreme jela i to na obrascima koje dostavljamo u nastavku, a isti se mogu preuzeti u elektronskom obliku na www.kuhar.hr ili zatražiti u Uredu HKS-a na e-mail hks@kuhar.hr. Recept mora biti pisan na računalo.

Od prijave do natjecanja recept je moguće u manjoj mjeri izmijeniti, tj. „usavršiti“ nakon treninga i priprema za natjecanje. Neovisno o tome da li su naknadno mijenjali recept natjecatelji jedan primjerak istog (i svih popratnih obrazaca) moraju imati uz sebe na natjecanju i priložiti uz jelo kod ocjenjivanja.

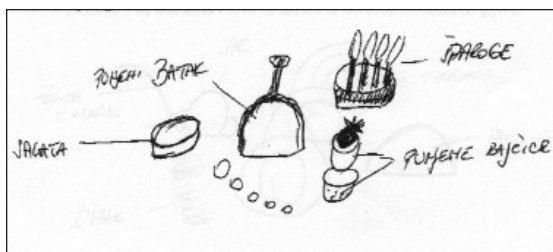
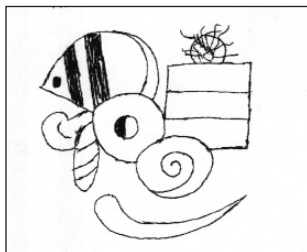
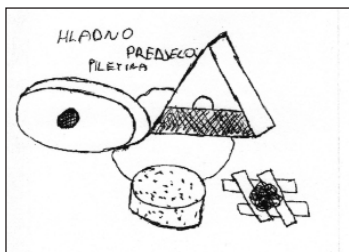
Sudionici natjecanja prepuštaju sva prava nad receptima i izlošcima HKS-u.

Za složenije radove koji se sastoje od nekoliko elemenata (više različitih načina pripreme mesa, priloga, umaka i dekoracija) ispunjavaju se osnovni i dodatni obrasci za recept. Na osnovnom obrascu ispunjavaju se opći podaci o jelu te zbirni popis namirnica za cijelo jelo. Na dodatnim obrascima navode se zasebno namirnice i opis pripreme svakog elementa jela (npr. posebno namirnice i priprema za mesni dio, posebno za jedan prilog, posebno za drugi prilog itd.).

Za jednostavnije radove (npr. u kategoriji Jednostavni topli obrok) može se na jednom dodatnom obrascu navesti sve elemente jela i njihov opis pripreme.

Ispunjavanje osnovnog obrasca za recept:

- kategorija - upisuje se kategorija natjecanja npr. B1, B2 itd.
- natjecatelj - upisuje se ime i prezime natjecatelja
- naziv jela - upisuje se (nije obavezno) autorski, kreativan naziv jela npr. „Morska priča“
- opisni naziv - upisuje se naziv jela tako da promatraču bude razvidan svaki dio jela i njegovi glavni sastojci, npr. „Rolani but vepra sa pistacijom, Srneći but punjen brusnicama, Žličnjaci od kukurzne palente, Chauffroid umak, Umak od jagode, Dekoracija od tijesta“
- normativ - upisuje se brojka za koliko osoba je navedeni normativ
- popis namirnica - navodi se zbirni popis namirnica za cijelo jelo sa svim elementima i dekoracijom
 - sve mjere potrebno je pisati u istoj jedinici - masu u gramima ili za veće količine u kilogramima, a tekućinu u mililitrima ili za veće količine u litrama
- jednostavna skica prezentacije jela na tanjuru mora biti priložena



Primjeri skica jela s Državnog prvenstva kuhara.

Kod kategorija Jednostavni topli obrok, Bolnički meni i Meni za mlade potrebno je priložiti i izračun troškova za namirnice utrošene za 1 osobu i to po tržišnim cijenama bez PDV-a, za što se koristi poseban osnovni obrazac za recept.

Kod kategorija Bolnički meni i Meni za mlade potrebno je priložiti i nutritivni i energetski sastav jela.

