

2 – Een lunch bereiden

Je wilt een gezonde lunch klaarmaken voor een groep van 30 personen. Als warm gerecht maakt je gezonde omelet met kip. Dit is het recept:

Gezonde omelet met Kip

Lunchgerecht voor 4 personen

Ingrediënten

Een half bakje champignons
100 gr kipfilet
1 grote aardappel
400 gr (diepvries)bladspinazie
1 ui
1 teentje knoflook
2 eetl olijfolie
4 eieren
Snufje kerrie
Zout & Peper



Bereiding

Schil de aardappel en snijd deze in kleine blokjes.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Snijd de kipfilet ook in kleine stukjes en de champignons in schijfjes.
Verwarm de spinazie in een pannetje circa 5 minuten op laag vuur.
Verhit de olie in de koekenpan en bak de aardappeltjes circa 6 minuten.
Voeg de champignons, ui, knoflook en kipfilet toe en bak dit zo'n 5 minuten mee tot de uien zacht zijn en de aardappels gaar.
Klop de eieren los.
Meng het aardappelmengsel en de spinazie er doorheen.
Breng het geheel op smaak met kerrie, zout en peper.
Doe het mengsel in de koekenpan en bak het zo'n 5 minuten op matig vuur.
Laat de omelet op een deksel glijden en keer hem om in de pan.
Bak nog 1 tot 2 minuten.

12.

Hoeveel eieren heb je nodig voor 30 personen?



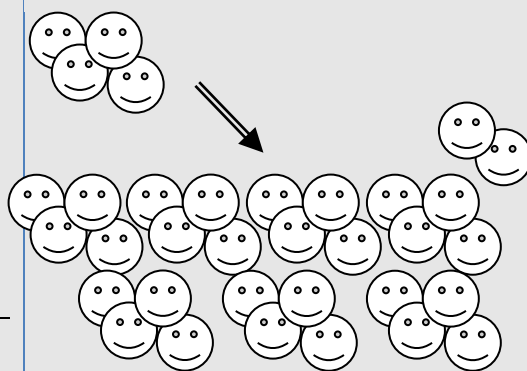
.....

UITLEG

Van 4 naar 30 personen omrekenen: hoe doe je dat?

Gebruik bijvoorbeeld een verhoudingstabel.

personen	4	2	30
uien	1



- 13.** Gebruik het recept en bereken hoeveel je van elk ingrediënt nodig hebt.

Ingrediënt ***nodig voor 30 personen***

champignons
.....

kipfilet
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....

UITLEG

Gebruik de goede maateenheid.

400 gram spinazie is goed.

Maar in plaats van 4000 gram spinazie zeg je liever 4 spinazie.



14. Gebruik een handige maat.

- a. 2500 ml melk is melk
7000 gram kipfilet is kipfilet
0,001 kg zout is zout

b. Verzin zelf nog twee voorbeelden:

..... is

..... is

15. Je weet nu wat je nodig hebt voor het warme gerecht. Maar met het inkopen moet je ook rekening houden met de verpakking. Vul de tabel in.

Wat en hoeveel nodig	Te koop per...	kopen	Geschatte kosten
..... champignons			
..... kipfilet			
..... aardappels			
..... diepvries bladspinazie			
..... uien			
..... knoflook			
..... olijfolie			
..... eieren			
	Totale kosten:	

Je zorgt ook voor een glas koud drinken bij de lunch. Tweederde deel van de mensen wil melk en de rest wil sinaasappelsap. In een glas zit 200 ml.



16. Bereken wat je van elke soort nodig hebt.

- a. Voor personen melk, dus x ml melk = ml = l melk.
- b. Voor personen sinaasappelsap, dus l sinaasappelsap.

Bij de lunch worden broodjes geserveerd. Hieronder zie je prijslijst van de bakker.



Broodjes, stokbroden e.d



Stokbrood	€ 1,50	Mini pistolets	€ 0,30
Uienkaas stokbrood	€ 2,15	Boter pistolets	€ 0,40
Harde broodjes	€ 0,35	Tarwe broodjes krokant	€ 0,35
Sesam broodjes	€ 0,40	Volkoren tarwe broodjes krokant	€ 0,40
Maanzaad broodjes	€ 0,40	Waldkorn broodjes	€ 0,45
Paneer broodjes	€ 0,40	Krentebollen	€ 0,45
Duitse broodjes	€ 0,40	Witte stokjes	€ 0,45
Tijger broodjes	€ 0,40	Bruine stokjes	€ 0,45
Uien kaas broodjes	€ 0,50	Ciabatta	€ 0,75
Pistolets	€ 0,35	Kampioentjes	€ 0,45
Ronde pistolets	€ 0,35	Croissants	€ 0,70
Minigesorteerde ronde pistolets	€ 0,30	Krans minigesort. zachte 30st	€ 8,50
Minigesorteerde harde broodjes	€ 0,30	Krans minigesort. harde 30st	€ 8,50
	€ 1,50	Kransje minigesort. zachte 15st	€ 4,25
Tarwe stokbrood		Kransje minigesort. harde 15st	€ 4,25

17. Bedenk hoeveel je nodig hebt voor 30 personen. Maak een bestellijst en bereken de prijs en de totale kosten.

Soort broodje	aantal	prijs
Totaal		

Totale kosten:

UITLEG

Soms kun je handig rekenen:

De prijs van 10 tarwebroodjes krokant en 10 Waldkorn broodjes kan je zo uitrekenen:

$$10 \times \text{€ } 0,35 + 10 \times \text{€ } 0,45 = \dots + \dots = \dots$$

of zo:

$$10 \times \text{€ } 0,80 = \dots$$

18.

- Vul in de uitleg op de stippeltjes de juiste bedragen in.
- Waar komt € 0,80 in de tweede manier vandaan?

€ 0,80 is

.....

- Welke manier van uitrekenen vind jij makkelijker: de 1^e of de 2^e?

Ik vind de manier het makkelijkst, want

.....

- 19.** Lees het recept voor de gezonde omelet met kip nog eens door en maak een planning. De lunch begint om 13:00.

Wat doen?	hoelang?	begintijd	eindtijd

Je kunt een planning ook met een tijdlijn maken, zoals hieronder:

	12.00 u	12:15	12:30	12:45	13:00
schillen					
snipperen					
snijden					

20.

- Maak de planning zoals hierboven af. Je mag de tijden en wat er al staat veranderen.
- Vergelijk de planning in de tabel en de planning met de tijdlijn
Welke vind je handiger en waarom?

.....

.....

UITLEG

Rekenen met tijd: hoe zat het ook weer?



Zeg 13:00 op een andere manier

Zeg 13:15 op een andere manier

Zeg 13:35 op een andere manier

Hoeveel?

..... minuten in een uur

..... minuten in een kwartier

..... uren in een etmaal