

FIDA ry haastaa ammattikeittiöt suunnittelemaan ilmastoystävällisiä lounasmenuita pohjoismaista ruokaperinnettä kunnioittaen, Itämeren ruokavaliomallia noudattaen ja sesonginmukaisia raaka-aineita suosien. Itämeren ruokavalion raaka-aineet ovat tutkitusti terveellisiä ja läheltä löytyviä.

*Reseptikilpailu  
ammattikeittiöille*

# Innostu Itämeren ruokavaliosta!

## TEHTÄVÄ

Kehittele työssäsi 50:n hengen reseptiksi vakioitu lounasruokakokonaisuus, joka sisältää pääruoan, salaatin ja jälkiruoan. Nimeä reseptisi. Laske annosten kokonaisenergiamäärä ja ilmoita pääravintoaineiden suhteellinen osuus. Valokuvaa lounaskokonaisuus ja lähetä kuva työsi liitteenä sähköisessä muodossa. Perustele työssäsi, miten annoksesi vastaa itämerellisen ruokavaliomallin ravitsemussuosituksia ja pohjoismaisen ruokaperinnön vaatimuksia.

Koostamme reseptikilpailun parhaista töistä viiden päivän lounasreseptiikan julkisen sektorin ruokapalveluissa, henkilöstöravintoloissa ja catering-yrityksissä toteutettavaksi.

## OSALLISTUMINEN

Reseptikilpailuun voivat osallistua ammattikeittiöiden työntekijät tai yksittäiset työntekijät.

## KILPAILUAIKA

1.2.-31.5.2012

## TÖIDEN PALAUTUS

Lähetä työsi liitteineen sähköpostitse osoitteeseen [info@fidary.fi](mailto:info@fidary.fi) otsikolla "Lounasruokakilpailu" tai postitse: Suurtalouseläinliiton yhteistyöjärjestö - FIDA ry, Eteläinen Salmitie 1, 02430 Masala.

Liitä mukaan nimesi / työryhmäsi jäsenten nimet ja yhteystietosi.

## PALKINTO

Reseptikilpailun voittaja tai voittajatiimi palkitaan 1000 euron kannustuspalkinnolla.

## Lisätiedot:

Projektihenkilö Virpi Kulomaa, FIDA ry  
[virpi.kulomaa@fidary.fi](mailto:virpi.kulomaa@fidary.fi), 050 339 6844  
Toiminnanjohtaja Marjut Huhtala, FIDA ry  
[marjut.huhtala@fidary.fi](mailto:marjut.huhtala@fidary.fi), 050 341 3957  
[www.herkkuammatti.fi](http://www.herkkuammatti.fi), [www.fidary.fi](http://www.fidary.fi)

Kilpailu on osa maa- ja metsätalousministeriön tukemaa ja FIDA ry:n koordinoimaa laatuketjuhanketta Ammattikeittiöalan imago-kampanja. Kampanjan yhtenä tavoitteena on nostaa esille ravitsemisalan toimijoiden erityisosaamista laadukkaana, turvallisen ja maittavan ruoan valmistajina erilaisille asiakasryhmille. Reseptikilpailun tuomaristo koostuu hankkeen ohjausryhmän jäsenistä.

*Herkku*  
AMMATTI.fi

SUURTALOUSALAN YHTEISTYÖJÄRJESTÖ  
**FIDA r.y.**  
FINNISH DIETETIC ASSOCIATION

  
**Laatuketju**