

# Karta przepisu i przygotowania

Fikcyjne demo do weryfikacji diety. Bez danych pacjenta i twierdzeń zdrowotnych.

## 01 Co wynika z fikcyjnej rozmowy

„Mam patelnię i 20 minut. Gotuję dla dwóch osób”.  
Preferencje organizacyjne: patelnia, dwie porcje, krótki czas. Przykładowy przepis wejściowy: placuszki owsiano-bananowe.

## 02 Przepis roboczy / 2 porcje

| Składnik              | Ilość w fikcyjnym przepisie |
|-----------------------|-----------------------------|
| Banan                 | 1 średni, obrany            |
| Jajka                 | 2 sztuki                    |
| Płatki owsiane drobne | 60 g                        |
| Olej                  | 2 łyżeczki do smażenia      |

Przygotowanie: rozgnieć banana. Wymieszaj z jajkami i płatkami; odstaw na 5 minut. Rozgrzej patelnię z częścią oleju. Nakładaj małe porcje masy i smaż na umiarkowanym ogniu z obu stron, aż będą ścięte w środku. W razie potrzeby użyj pozostałego oleju.

Czas orientacyjny: około 20 minut, do sprawdzenia w próbie kuchennej.

## 03 Edukacja i lista kontroli

Wskazówka z fikcyjnego tekstu wejściowego: przed gotowaniem sprawdź, które składniki już masz, i wypisz tylko brakujące na liście zakupów.  
Do oceny diety: wielkość porcji, spójność składników i etapów, wykonalność czasu. Przepis nie jest indywidualnym zaleceniem ani propozycją diety terapeutycznej.