**FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY przepisu do książki kucharskiej**

w ramach projektu „Po Noszymu, czyli po ślonsku”

Imię i nazwisko:

|  |
| --- |
|  |

Adres korespondencyjny:

|  |
| --- |
|  |

Adres e-mail:

|  |
| --- |
|  |

Telefon:

|  |
| --- |
|  |

Inspirowałem/-am się przepisem pochodzącym z (wpisz jeśli dotyczy):

|  |
| --- |
|  |

Kategoria potrawy (wpisz „TAK” w odpowiednim polu):

|  |
| --- |
| przystawki | sałatki | zupy:  |
| dania główne: |
| desery: |
| napoje: |
| przetwory:  |

Charakterystyka potrawy (wpisz „TAK” w odpowiednich polach):

|  |
| --- |
| mięsna (dotyczy również ryb): |
| wegetariańska: |
| wegańska: |
| bezglutenowa: |
| z możliwością użycia zamienników dla powyższych diet (wymień w przepisie): |

**Nazwa potrawy**:

|  |
| --- |
|  |

Stopień trudności (wpisz „TAK” w odpowiednim polu):

|  |
| --- |
| łatwy: |
| średni: |
| trudny: |

Czas przygotowania:

|  |
| --- |
|  |

Liczba porcji na dany przepis:

|  |
| --- |
|  |

**Składniki potrawy** (gramy/litry podawać w przełożeniu na łyżki/szklanki [przy założeniu, że 1 szklanka = 250 ml, a 1 łyżka stołowa = 15 ml = 10 g]; uwzględnić zamienniki jeśli dotyczą):

|  |
| --- |
|  |

**Wykonanie potrawy:**

|  |
| --- |
|  |

Wskazówki, dobre rady do wykonania potrawy (wpisz jeśli chcesz):

|  |
| --- |
|  |

Historia potrawy (wpisz jeśli chcesz):

|  |
| --- |
|  |

UWAGA:

1. Jeśli jesteś niepełnoletni/-a, do formularza musisz dołączyć zgodę rodziców/opiekunów prawnych na Twój udział w projekcie.
2. Zdjęcia potrawy nie mogą one przekraczać 10 MB łącznie. Należy również podać imię
i nazwisko autora/-ki fotografii.

*Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych (zgodnie z Ustawą z dnia 29.08.1997r.
 o ochronie danych osobowych; tekst jednolity: Dz.U. z 2015r,. poz. 2135 z późn. zm.) w zakresie niezbędnym do realizacji projektu, ogłoszenia wyników naboru przepisów oraz komunikowania projektu w mediach.*

|  |
| --- |
|  |

 Podpis