

OBSAH

Úvod	7
Vysvětlivky	8
1 Bezpečnost práce	9
2 Hygiena osobní a pracovní	10
3 Zásady společenského chování	12
4 Jednoduchá úprava stolu	14
5 Voda a nealkoholické nápoje	16
6 Organizace práce v domácnosti	19
7 Základní kuchyňské vybavení	21
8 Odměřování, vážení a dávkování potravin	26
9 Předběžná úprava potravin	30
10 Základní tepelné úpravy	34
11 Příprava polévek	43
12 Omáčky k vařenému masu	46
13 Přílohy	48
14 Bezmasé pokrmy	56
15 Moučníky	59
16 Druhy masa	62
17 Úpravy masa hovězího	64
18 Úpravy masa vepřového	67
19 Úpravy masa drůbežího	71
20 Úpravy masa rybího	74

21 Zelenina.....	77
22 Ovoce	81
23 Jednoduché zeleninové a ovocné saláty.....	85
24 Pomazánky a jídla vhodná na snídani a svačiny	88
25 Mléko a mléčné výrobky	91
26 Vejce a vaječná jídla.....	96
27 Zelené koření.....	99
28 Slavnostní stolování.....	103
29 Sestavování jednoduchého MENU.....	106
30 První pomoc při chybách ve stravování	108
31 Výživa dětí, mládeže a starších osob.....	110
Použitá literatura	113