



PŘEDMĚT: TECHNOLOGIE PŘÍPRAVY POKRMŮ, PRAXE

Autor: Kolektiv autorů pod vedením doc. MUDr. Jolany Rambouskové, CSc. z Ústavu hygieny

Pondělí:

9:00-11:30

1. pravidla používání a bezpečného chování v kuchyni, 30 min.
2. HACCAP přednáška Anna Niklová a příklady správné hygienické a výrobní praxe, 60 min.
3. představení přístrojů a varných technologií, 60 min.

11:30-12:30 pauza na oběd

12:30-17:00

4. vývary (zeleninové, rybí, drůbeží, hovězí) - hovězí táhnout přes noc, ostatní šokově zmrazit na další využití v průběhu týdne (správné označení)

Úterý

9:00-10:00

1. úvodní přednáška

10:15-13:00

2. omáčky (veluté, bešamel, rajská základní), šťávy pod maso (drůbeží, hovězí)

13:00-13:30 pauza na oběd

13:30-17:00

3. polévky (zahuštěné zeleninou, bramborem, jíškou, obilovinou, zachování pigmentu, vložky)

Středa

9:00-10:00

1. úvodní přednáška

10:15-13:00

2. přílohy k masu (obiloviny, brambory, knedlíky - s vyšší nutriční hodnotou - celozrnné, kombinace se zeleninou)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



13:00-13:30 pauza na oběd

13:30-17:00

3. masa (hovězí, vepřové, drůbeží, králičí)

Čtvrtek

9:00-10:00

1. úvodní přednáška (středomořská strava, omega-3, vit. D, jód)

10:15-13:00

2. ryby (včetně tučné mořské, mražené, čerstvé)

13:00-13:30 pauza na oběd

13:30-17:00

3. bezmasé pokrmy (vegetariánská kuchyně, luštěniny - plnohodnotné)

Pátek

9:00-10:00

1. úvodní přednáška

10:15-13:00

2. zelenina (saláty, dresinky, zálivky, tepelně upravená, pigmenty), pomazánky

13:00-13:30 pauza na oběd

13:30-17:00

2. ovoce, deserty (jogurtové, sorbety, smoothie, pečené - ořechy, mák, mléčný výrobek, ovoce)