

Obsah

Zařízení a vybavení kuchyně	7
Potrava a její složky	14
Racionální výživa	19
Zpracování pokrmů zastudena	21
Zásady správného stolování	26
Bílkoviny — mléko, vejce	29
Brambory	36
Základní tepelné úpravy	39
Obilniny a výrobky z nich	42
Luskoviny	44
Tuky	46
Sacharidy	47
Nápoje	49
Ovoce a zelenina	51
Zmrazené pokrmy, polotovary, konzervy	59
Maso a masné výrobky	63
Pochutiny	68
Sestavování jídelníčku	68
Výživa a rozpočet různých typů rodin, ekonomika domácnosti	71
Možnosti vlastního zapojení do provozu společného stravování	73
Stravování a úprava pokrmů za mimořádných podmínek	75