

O B S A H :

	strana
<u>Ú V O D</u> .....	9
1. T Ě S T A .....	10
1.1. Těsta kynutá .....	10
1.2. Těsto kynuté ve studené vodě .....	18
1.3. Těsto kynuté překládané /plundrové/ ..	19
1.3.1. Náplně do kynutých těst .....	20
1.3.2. Posýpka .....	22
1.4. Těsto odpalované .....	22
1.5. Těsto spařované .....	25
1.6. Těsta perníková .....	25
1.6.1. Předpisy na méně obvyklé druhy perníku	29
1.7. Těsta lístková .....	30
1.8. Těsta sněhová .....	34
1.9. Těsta žloutková .....	36
2. P O L É V K Y .....	38
2.1. Význam polévek .....	38
2.2. Potřebné suroviny k přípravě polévek .	39
2.3. Druhy polévek .....	39
2.4. Polévky cizích kuchyní .....	45
2.5. Dávky potravin k přípravě polévek pro 1 osobu .....	47
2.6. Zavářky a vložky do polévek .....	49
2.6.1. Zavářky .....	49
2.6.2. Vložky .....	50
3. P Ř E D K R M Y .....	52
3.1. Význam předkrmů .....	52
3.2. Druhy studených předkrmů .....	52
3.2.1. Předkrmy z masa .....	52
3.2.2. Předkrmy ze sýrů .....	54
3.2.3. Předkrmy z vajec .....	54
3.2.4. Předkrmy ze zeleniny .....	55
3.2.5. Předkrmy z různých těst .....	55

3.2.6.	Předkrmý z ovoce .....	55
3.3.	Příklady studených předkrmů .....	56
3.4.	Rosoly .....	56
3.5.	Suroviny vhodné ke zdobení předkrmů ....	57
3.6.	Teplé předkrmý .....	59
4.	H L A V N Í J Í D L A .....	62
4.1.	Význam hlavních jídel .....	62
4.2.	Hlavní jídla masitá .....	63
4.3.	Hlavní jídla bezmasá .....	68
4.3.1.	Hlavní jídla ze sýrů .....	68
4.3.2.	Hlavní jídla z tvarohu .....	69
4.3.3.	Hlavní jídla z vajec .....	69
4.3.4.	Hlavní jídla z luštěnin .....	71
4.3.5.1.	Hlavní jídla z obilovin slaná .....	72
4.3.5.2.	Hlavní jídla z obilovin sladká .....	73
4.3.6.1.	Hlavní jídla z těstovin slaná .....	73
4.3.6.2.	Hlavní jídla z těstovin sladká .....	73
4.3.7.2.	Hlavní jídla z brambor .....	74
4.3.8.	Hlavní jídla ze zelenin .....	74
4.3.9.	Hlavní jídla z hub .....	75
4.3.10.	Hlavní jídla moučná .....	75
5.	P Ř Í K R M Y A P Ř Í L O H Y .....	77
5.1.	Význam příkrmů .....	77
5.2.	Zařazení příkrmů, příloh a doplňků z hlediska racionální výživy .....	77
5.3.	Dávky příkrmů, příloh a doplňků .....	78
5.3.1.	Příkrmý z brambor .....	79
5.3.2.	Příkrmý z obilovin .....	79
5.3.3.	Příkrmý moučné .....	80
5.3.4.	Příkrmý z těstovin .....	81
5.3.5.	Příkrmý z pečiva .....	82
5.3.6.	Příkrmý z luštěnin .....	82
5.4.	Saláty .....	82
5.5.	Teplně upravená zelenina .....	82

5.6.	Omáčky .....	86
5.6.1.	Omáčky teplé .....	87
5.6.2.	Omáčky studené .....	87
5.6.3.	Omáčky speciální .....	88
6.	P O L O T O V A R Y .....	90
6.1.	Význam polotovarů .....	90
6.2.	Způsob úpravy polotovarů .....	90
6.2.1.	Zmrazování .....	90
6.2.2.	Sušení .....	92
6.2.3.	Sterilizace .....	92
6.2.4.	Pasterizace .....	92
6.2.5.	Kondenzování .....	92
6.2.6.	Mléčné kvašení .....	93
6.2.7.	Lyofilizace .....	93
6.2.8.	Solení .....	93
6.2.9.	Kandování .....	93
6.3.	Výrobci a druhy polotovarů .....	93
6.4.	Povolená doba pro uchování rozpracovaných surovin a polotovarů.	95
6.5.	Pokyny pro používání polotovarů ....	95
7.	M O U Č N Í K Y .....	97
7.1.	Význam moučníků .....	97
7.2.	Druhy moučníků .....	97
7.3.	Nákypy a pudinky .....	98
7.4.	Dorty, zákusky a cukrovinky .....	99
7.5.	Moučníky z pečiva .....	99
7.6.	Krémy .....	100
7.6.1.	Krémy tekuté .....	100
7.6.2.	Krémy husté .....	101
7.7.	Šlehačka .....	101
7.8.	Pěny .....	101
7.9.	Polevy .....	102
7.10.	Mandlová hmota .....	103
7.11.	Rosoly .....	103
7.12.	Nepečené dorty a cukroví .....	104
7.13.	Dezerty, poháry a zmrzliny .....	105

7.13.1.	Ovocné dezerty .....	106
7.13.2.	Zmrzliny a mražené krémy .....	107
7.14.	Poháry .....	107
8.	N Á P O J E .....	109
8.1.	Význam nápojů .....	109
8.2.	Rozdělení nápojů .....	109
8.2.1.	Nápoje osvěžující .....	109
8.2.2.	Nápoje výživné .....	110
8.2.3.	Technologická úprava výživných nápojů teplých .....	111
8.2.4.	Léčivé čaje .....	111
8.2.5.	Nápoje povzbuzující .....	112
8.2.6.	Nápoje alkoholické .....	113
9.	Z H O D N O C E N Í P O T R A V I N	114
9.1.	Zhodnocení poživatin a pokrmů na základě tabulek výživových hodnot ....	114
9.2.	Používání tabulek .....	115
9.3.	Příklady propočtů .....	115
9.4.	Hodnocení potravin z různých hledisek.	118
9.5.	Zdroje výživových faktorů .....	119
9.6.	Zásady pro sestavování jídelních lístků .....	120
9.7.	Základní dávky potravin pro 1 osobu ..	123
9.8.	Dietetické hodnocení jednotlivých druhů potravin .....	125
9.8.1.	Bílkovinné potraviny .....	125
9.8.1.1.	Mléko .....	125
9.8.1.2.	Tvaroh .....	126
9.8.1.3.	Sýry .....	127
9.8.1.4.	Vejce .....	127
9.8.1.5.	Maso .....	128
9.8.2.	Tuky .....	131
9.8.3.	Sacharidové potraviny .....	132
9.8.3.1.	Obiloviny a pokrmy z obilovin .....	132
9.8.3.2.	Ovoce a zelenina .....	133
9.8.3.3.	Brambory .....	136

9.8.3.4.	Luštěniny .....	136
9.8.3.5.	Koření .....	137
9.8.3.6.	Nápoje .....	137
10.	P L Á N O V Á N Í   S T R A V Y	139
10.1.	Plánování stravy pro určité stravovací kategorie .....	139
10.1.1.	Výživa dětí od narození do 14 let Doporučené dávky energie a hlavních živin pro děti od 0 do 14 let .....	139
10.1.2.	Výživa kojenců od 0 do 1 roku ..	140
10.1.3.	Výživa batolat od 1 do 3 let ...	141
10.1.4.	Výživa dětí předškolního věku od 3 do 6 let .....	142
10.1.5.	Mladší školní věk - děti od 6 do 11 let .....	143
10.2.	Výživa dospívající mládeže .....	144
10.2.1.	Výživa pracující mládeže .....	145
10.2.2.	Výživa studující mládeže .....	145
10.3.	Strava pracujících při lehké a středně těžké práci .....	146
10.4.	Výživa těžce pracujících a výkonných sportovců .....	148
10.5.	Výživa pracujících ve vysokých teplotách .....	149
10.6.	Výživa pracujících ve velmi nízkých teplotách .....	150
10.7.	Výživa pracujících s chemickými látkami .....	151
10.7.1.	Výživa pracujících s chemickými jedy .....	151
10.8.	Ochranná výživa v těhotenství ..	153
10.9.	Výživa v aktivním stáří .....	153
10.10.	Plánování denní stravy podle individuální potřeby .....	155
10.11.	Různé národní kuchyně .....	158

	strana
10.11.1.	Česká kuchyně ..... 158
10.11.2.	Slovenská kuchyně ..... 158
10.11.3.	Balkánská kuchyně ..... 159
10.11.4.	Čínská kuchyně ..... 160
10.11.5.	Francouzská kuchyně ..... 161
10.11.6.	Sovětská kuchyně ..... 162
10.11.7.	Anglická kuchyně ..... 164
10.11.8.	Americká kuchyně ..... 165
10.11.9.	Italská kuchyně ..... 165
10.11.10.	Maďarská kuchyně ..... 166
10.11.11.	Portugalská kuchyně ..... 166
10.11.12.	Španělská kuchyně ..... 167
10.11.13.	Švédská kuchyně ..... 167
10.11.14.	Indická kuchyně ..... 167
	Přehled tabulek ..... 169
	Přehled vyobrazení ..... 170