**Základní přehled pokrmů pro tvorbu jídelníčku**

**Metodické pokyny:**

Níže v nabídce jsou uvedeny konkrétní druhy jídel, které více či méně splňují požadavky nutričně vyváženého jídla.

Vytvořte vhodné kombinace pokrmů do jednoduchého (3 chody) a složitého (4 chody) menu tak, aby se pokrmy vhodně doplňovaly.

Než začnete, zvolte si napřed cílovou skupinu strávníků, pro kterou budou vaše menu vhodná a své stanovisko zdůvodněte. Obhajujte své menu před spolužáky, pedagogem.

**Nabídka od šéfkuchaře …**

**Předkrmy:**

* Slané záviny dvou chutí
* Zapečené chlebíčky
* Žitný chléb s hummusem
* Cuketová kolečka se sýrem ve slanině
* Cibulové kroužky v pivním těstíčku

**Polévky:**

* Zeleninová polévka
* Bramborová polévka
* Brokolicový krém
* Hovězí vývar s játrovými knedlíčky
* Kyselice
* Dýňová se semínky
* Kuřecí vývar s masem a nudlemi

**Hlavní jídla:**

* Čočka na kyselo, vařené vejce, domácí chléb
* Krémová rajská omáčka s masovými kuličkami, kynutý houskový knedlík
* Květákové placičky se sýrem
* Kuřecí kousky s hermelínem a smetanou, dušená rýže
* Ovocné kynuté knedlíky s mákem
* Segedínský guláš, houskový knedlík
* Losos s bylinkovou omáčkou, vařené brambory
* Masová směs na bylinkách, pečená brambora s česnekem
* Kuskus se špenátem, restovanými houbami a červenou řepou
* Vepřová panenka na houbovém ragú, listový salát a toast
* Řízečky z vepřové panenky v parmazánové krustě, bramborové pyré
* Biftek z hovězí svíčkové s pepřovou omáčkou, grilovaná zelenina
* Smažené žampiony s americkými bramborami, míchaný salát
* Vepřový steak se šunkou a vejcem, šťouchané brambory s cibulkou
* Boloňské špagety se sýrem

**Dezerty:**

* Čokoládové lívanečky s rakytníkovou omáčkou a zakysanou smetanou
* Drobenkový kakaový koláč s tvarohem
* Banánovo-čokoládová roláda
* Tradiční belgické vafle
* Tvarohová bábovka
* Krémový věneček
* Cheesecake
* Malinový sorbet
* Šlehačková kremrole
* Zmrzlinový pohár s lesním ovocem