1. **Čas a zloženie raňajok**

Raňajky

* sú prvé jedlo dňa
* podávajú sa v čase od 6.00 do 10.00 hod.

Jednoduché raňajky: obsahujú teplý nápoj, pečivo, maslo aj džem.

Kompletné raňajky: obsahujú teplý nápoj, maslo, džem alebo med, syr, plátok šunky alebo vajce.

Raňajky formou švédskych stolov. Pokrmy sú na stole a hostia si vyberú podľa svojej chuti.

1. **Druhy a podávanie desiatej**

Desiata nesmie odoberať chuť na obed.

Čas na desiatu je medzi raňajkami a obedom v čase od 9.00 do 11. 3O.

Desiata by mala obsahovať:

* obilnina + nátierka + zelenina
* zdravá sladkosť + ovocie
* zdravý nápoj

Na balenie desiatej sú vhodné servítky, mikroténové vrecká, potravinová fólia.

Vhodné je baliť desiatu do desiatnika.

1. **Význam a spôsob podávania obeda**

**Obed**

* je jedno z troch hlavných jedál za deň (raňajky , obed, večera)
* je najväčšie z denných jedál
* skladá sa z viacerých chodov (menu)

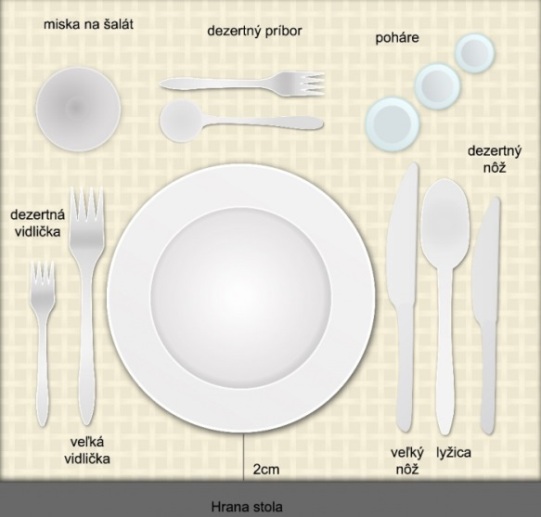
Menu sú pokrmy podávané v poradí (chody).

Obedové menu môže byť:

1. jednoduché (3 chody) - polievka, hlavné jedlo, múčnik
2. zložité (4 – 5 chodov) - studené predjedlo, polievka, hlavné jedlo, dezert, káva
3. slávnostné (6 a viac chodov) – aperitív, studené predjedlo, polievka, teplé predjedlo, hlavné jedlo, dezert, káva

Doba obedu je medzi 11:30-14:00 hodine, závisí to od zamestnania.

1. **Úprava stola na obed**

* veľký tanier umiestniť dva centimetre od spodného okraja stola
* príbor ukladať vedľa taniera
* nad vidličku ukladáme misku na šalát alebo kompót
* nad tanierom hore leží vodorovne príbor na dezert,

lyžička obrátená doľava,

nad ňou vidlička obrátená doprava

* nad veľký nôž položíme pohár

1. **Podávanie polievok**

Polievka je tekuté až mierne husté jedlo.

Etiketa stolovania polievky:

* konzumuje sa lyžicou
* lyžicu nenaberáme plnú, pretože cestou k ústam ju vylejeme
* nikdy nefúkame, nechlípeme
* lyžica sa po dojedení ukladá do taniera

Spôsoby podávania polievky:

1. v polievkovej šálke
2. v polievkovom tanieri - hlboký
3. v mise, v terina
4. v bosniaku **–** druh chleba
5. **Podávanie hlavných jedál**

Hlavné jedlo

* sa podáva na veľkom plytkom tanieri
* čašník ich predkladá hosťovi z pravej strany pravou rukou
* kompót alebo šalát sa podáva v miskách na ľavej strane nad vidličkou

Etiketa stolovania hlavného jedlá:

* mäso krájame tak, že do mäsa zapichneme vidličku a nožom odkrojíme
* do úst vkladáme len odrezanú časť
* nôž nikdy nevkladáme do úst, neolizujeme
* počas jedenia nemľaskáme a nerozprávame s plnými ústami
* ak dojeme uložíme príbor spolu na pravú stranu

