1. GAT prehrana

zdenka.tonejc@sgtsr.si

Pošiljam vam nadaljevanje snovi.

Za redno snov bo zadostovalo sodelovanje. To velja za tiste, ki ste mi poslali nalogo prejšnjih tednov.

Vsem ostalim bom poslala test. Pri ocenjevanju upoštevam sodelovanje.

**Začnite sodelovati tudi tisti, od katerih še nisem dobila odgovora. To je pogoj, da se dogovorimo za pridobivanje manjkajočih in negativnih ocen.**

Lp, Zdenka Tonejc

**Poiščite na internetu:**

**ZDRAVA PREHRANA Priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih**

**4.2.1 Ključne napake pri pripravi hrane str. 63, 64 in preberite.**

**Napisan je primer obrokov, ki so pripravljeni po načelih varovalne prehrane.**

**Spremenite živila v obrokih, tako da naredite ključne napake pri izbiri živil in postopkih priprave živil. Ocenjujem izvirnost.**

**Zajtrk**

Ovsen kruh 60 g

Mleko 150 ml

Jabolko 100 g

 Maslo 20 g

 Voda 200 ml

**Malica**

Polnozrnat pšenični kruh 60 g

Sardine v lastne soku 60

Sveža paprika 20 g

Voda 200 ml

**Kosil0**

Zelenjavna juha200 ml

Piščančji file na žaru 60 g + 5 g maščobe za pripravo

Kuhan krompir 240 g

Bučke v omaki 120 g + 5 g maščobe za pripravo

Zelena solata s paradižnikom 100 g + 5 g maščobe za pripravo

Kivi 40 g

Sladoled 100 g

**Malica**

Graham kruh 60 g

Kuhano jajce 60 g

Pomaranča 100 g

Voda 200 ml

**Večerja**

Zdrob 40 g

Mleko 200 g