

Autorka: Tereza Vágnerová

Brambory



Jíška = směs
máslo + hladká
mouka (obr.)



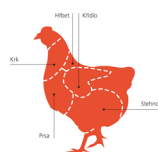
Bramborák



Kapusta



Drůbež



Polévka (s
knedlíčky)



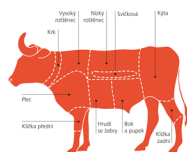
Houby



Koláče



Hovězí



Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Autorka: Tereza Vágnerová

Kompot =
nakládané ovoce



Krupice = druh
mouky; má hrubá
zrna (obr.)



Luštěniny = (např.
fazole, hrách,
čočka)



Mák



Mouka (obilná)



Nakládaný
hermelín



Nudle



Polní plodiny =

.....

Povidla = vařené
ovoce (hrušky,
jablka, švestky)
na sladké pokrmy
(např. koláče)

.....

Omáčka



Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Autorka: Tereza Vágnerová

Rýže



Sekaná



Smažák



Smetana



Špenát



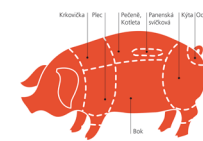
Utopenec



Vepřo knedlo zelo



Vepřové



Vývar:

a) masový = 30
minut vaříme ve
vodě maso

b) zeleninový = 30
minut ve vodě
vaříme až 30
minut kořenovou
zeleninu

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Autorka: Tereza Vágnerová

Zvěřina

NEJVÍC LIDÉ ZAPLATÍ ZA JELENÍ A DAŇČÍ, NEJLEVNĚJI NAKOUPÍ M

Kančí maso
Cena za kilogram: boky losa 300-330 Kč, prasa losa 180-200 Kč, ušlechť losa 270-290 Kč.
NEJLEVNĚJI: Prase obsahuje typické tuky, které pomáhají udržet tělo v teple. Maso obsahuje vitamín B12 a železo. Prase je také zdrojem kolagenu, který pomáhá udržet pokožku zdravou.

Daňčí maso
Cena za kilogram: plátek losa 200-220 Kč, kýta losa 180-200 Kč, ušlechť losa 270-290 Kč.
NEJLEVNĚJI: Dančí maso je velmi chutné a zdravé. Obsahuje vitamín B12 a železo. Dančí maso je také zdrojem kolagenu, který pomáhá udržet pokožku zdravou.

Bažant
Cena za kilogram: bažant celý 150 Kč, bažant s kůží 120 Kč, prasa 200-230 Kč.
NEJLEVNĚJI: Bažant je velmi chutné a zdravé. Obsahuje vitamín B12 a železo. Bažant je také zdrojem kolagenu, který pomáhá udržet pokožku zdravou.

Jelení maso
Cena za kilogram: boky losa 300-330 Kč, prasa losa 180-200 Kč, ušlechť losa 270-290 Kč, kýta losa 400-450 Kč.
NEJLEVNĚJI: Jelení maso je velmi chutné a zdravé. Obsahuje vitamín B12 a železo. Jelení maso je také zdrojem kolagenu, který pomáhá udržet pokožku zdravou.

Zaječín
Cena za kilogram: zaječín celý 200-220 Kč, zaječín s kůží 180 Kč, státní losa 310 Kč.
NEJLEVNĚJI: Zaječín je velmi chutné a zdravé. Obsahuje vitamín B12 a železo. Zaječín je také zdrojem kolagenu, který pomáhá udržet pokožku zdravou.

Zelí



Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Autorka: Tereza Vágnerová

Zdroje:

<http://u-d-g-love.blog.cz/1009/brambory-proc-ne>

<http://recepty.blesk.cz/clanek/vareni/2940/jak-spravne-varit-ryzi-pridejte-lzicku-citronu-a-nezdvihejte-poklicku.html>

<https://nakup.itesco.cz/groceries/cs-CZ/products/2001120418689>

<http://www.matkavari.cz/hovezi-vyvar-z-morkovych-kosti/>

https://www.google.cz/search?q=hov%C4%9Bz%C3%AD&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwicqpnk6-7YAhXH7xQKHZDbAXMQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=-i0dLVBn7zhZdM:

https://www.google.cz/search?q=vep%C5%99ov%C3%A9&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjXrs376-7YAhVGVVRQKHbekDskQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=uUesEpGtKBGt6M:

https://www.google.cz/search?q=dr%C5%AFb%C4%9B%C5%BE&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwil2YSY7O7YAhUD1RQKHZ55C2gQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=95WmynGOPRIcwM:

https://www.google.cz/search?q=zv%C4%9B%C5%99ina&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwivnMq17O7YAhXHtRQKHZBJDGIQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=3QGXYeB_z21kcM:

https://www.google.cz/imgres?imgurl=http://files.superpotravy.webnode.cz/system_preview_detail_200002684-b70ffb8093/awa_lusteniny.jpg&imgrefurl=https://www.awashop.cz/lusteniny-

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

MS
MT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Autorka: Tereza Vágnerová

[c591/&h=314&w=450&tbnid=0YQscSBWirhWGM:&tbnh=139&tbnw=200&usq= SleDUnb9VN1yyTRwvp2De1zhF4w%3D&vet=10ahUKEwiZyOfe7O7YAhVGlxQKHc4RDP8Q_B0IhwEwCg..i&docid=0fmhDKnGkOhI2M&itg=1&sa=X&ved=0ahUKEwiZyOfe7O7YAhVGlxQKHc4RDP8Q_B0IhwEwCg](https://www.google.cz/search?q=c591/&h=314&w=450&tbnid=0YQscSBWirhWGM:&tbnh=139&tbnw=200&usq= SleDUnb9VN1yyTRwvp2De1zhF4w%3D&vet=10ahUKEwiZyOfe7O7YAhVGlxQKHc4RDP8Q_B0IhwEwCg..i&docid=0fmhDKnGkOhI2M&itg=1&sa=X&ved=0ahUKEwiZyOfe7O7YAhVGlxQKHc4RDP8Q_B0IhwEwCg)

https://www.google.cz/search?q=smetana&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiOtJme7e7YAhWFWBQKHZt4BBoQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=hdhRlrIsy8WspM:

https://www.google.cz/search?q=zel%C3%AD&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiiu47T7e7YAhXJuBQKHVchDOUQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=W5LVMYouxYRpiM:

https://www.google.cz/search?q=kapusta&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjVi57y7e7YAhXGuxQKHeT0Cd0Q_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=LQn2cekB4RPSaM:

https://www.google.cz/search?q=%C5%A1pen%C3%A1t&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiiu4iJ7u7YAhVBnBQKHcUiCYgQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=xc1MA79cJhARgM:

https://www.google.cz/search?q=sma%C5%BE%C3%A1k&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiv2uXK7u7YAhVHQBQKHUFJBDwQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=4Q0-wldt0GtZyM:

https://www.google.cz/search?q=utopence&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiVuO_c7u7YAhWDOBQKHRqrC0oQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=dka_CZ-5IAx3-M:

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Autorka: Tereza Vágnerová

https://www.google.cz/search?q=hermel%C3%ADn+nakl%C3%A1dan%C3%BD&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiK6Kqi7-7YAhUJ1hQKHxsSAZYQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=wm9ujVb4N0HMWM:

https://www.google.cz/search?q=obil%C3%AD&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjYioHU7-7YAhVBbRQKHfbAAywQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=Buv0pVWLBuggLM:

https://www.google.cz/search?q=ml%C3%BDnek+na+obil%C3%AD&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiNvcD67-7YAhVBkRQKHZ1TBzwQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=stOputBJmdIT-M:

https://www.google.cz/search?q=m%C3%A1k+obr%C3%A1zek&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj7h-h8O7YAhVQrRQKHbgZDhgQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=1T7O495R_Lo4NM:

https://www.google.cz/search?q=kompot&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwisjvjb8O7YAhVH1hQKHeuwBcMQ_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=x7hdVxYI3ghTwM:

https://www.google.cz/search?q=knedlo+zelo+vep%C5%99o&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjA8Z6h8e7YAhVBOhQKHxUEDH0Q_AUICigB&biw=1366&bih=588#imgrc=xLAW3aCGyAGd6M:

<http://www.dumazahrada.cz/bydleni/kuchyne/20421-jak-spravne-pripravit-jisku/>

<http://www.exver.cz/jiska-svetla-250g-knorr-65.html>

<http://www.prodej-koreni.cz/dochucovadla/341-kukuricna-krupice.html>

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



Autorka: Tereza Vágnerová

http://wiki.rvp.cz/Kabinet/Obr%C3%A1zek_t%C3%BDne/03._t%C3%BDden

free:

https://www.google.cz/search?q=om%C3%A1%C4%8Dka&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fm&sa=X&ved=0ahUKEwiPyqjS_O7YAhXQ0FMKHeJoAg4QpwUIHw&biw=1366&bih=588&dpr=1#imgrc=BWaLCmicmdh-KM:

https://www.google.cz/search?q=sekan%C3%A1&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fm&sa=X&ved=0ahUKEwitr7Lshe_YAhWJ8RQKHT7XCzAQpwUIHw&biw=1366&bih=588&dpr=1#imgrc=tPyAOQ7fRx58BM:

https://www.google.cz/search?q=brambor%C3%A1k&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fm&sa=X&ved=0ahUKEwi7rpGhIPDYAhXIXCwKHe05AGsQpwUIHw&biw=1366&bih=637&dpr=1#imgrc=8VqsnNMJT63AYM:

https://www.google.cz/search?q=houby&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fm&sa=X&ved=0ahUKEwi8lfq9lfDYAhXFDSwKHSFMDAcQpwUIHw&biw=1366&bih=588&dpr=1

https://www.google.cz/search?q=mouka&rlz=1C1AVNE_enCZ708CZ710&tbm=isch&source=Int&tbs=sur:fm&sa=X&ved=0ahUKEwji99mvmfDYAhWlh6YKHZTGB54QpwUIHw&biw=1366&bih=588&dpr=1#imgrc=d0sj6EwCKTswmM:

Dostupné z portálu www.inkluzivniskola.cz, vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY