

## OBSAH

### ZÁSADY DĚLENÉ STRAVY.6

#### POLÉVKY

Mrkvová polévka s osmaženým chlebem .....	9
Mrkvová polévka zahuštěná rozšlehanými vejci .....	9
Sladkokyselá mrkvová polévka s parmazánem.....	10
Mrkvová polévka s drůbežím vývarem a ztracenými vejci.....	10
Mrkvová polévka s kedlubnem.....	11
Celerová polévka s brambory .....	11
Celerová polévka s rozšlehanými vejci a sýrem .....	12
Sladkokyselá celerová polévka s čerstvým koprem.....	12
Polévka z červené řepy ....	12
Borščová polévka s červenou řepou .....	13
Zelná polévka s brambory .....	13

Zelná polévka s rajčaty a vaječnou zavářkou se šunkou .....	14
Zelná polévka s rajčaty .....	14
Květáková polévka s brambory .....	15
Květáková polévka s vaječnou zavářkou .....	15
Květáková polévka s bezvaječnou těstovinou .....	16
Květáková polévka s pórkem a zavářkou z vajec a sýru .....	16
Krémová kedlubnová polévka s opraženým černým chlebem .....	17
Kedlubnová polévka s rýží anebo kroupami .....	17
Brokolicová polévka s brambory .....	18
Brokolicová polévka s houbami .....	18
Polévka z hlávkového salátu .....	18
Špenátová polévka .....	19
Chřestová polévka.....	19
Cibulová polévka .....	20
Pórková polévka .....	20

Pórková polévka s drůbeží šunkou a vaječnou zavářkou .....	21
Česneková polévka se ztracenými vejci a sýrem .....	21
Pórková polévka s kroupami .....	21
Rajská polévka z rajského protlaku s bezvaječnou těstovinou .....	22
Rajská polévka z rajčat se zavářkou z vejce a sýru .....	22
Tykvová polévka .....	23
Studená okurková polévka .....	23
Polévka z fazolových lusků .....	24
Zeleninová polévka s droždím a ovesnými vločkami .....	24
Polévka z ovesných vloček a žampionů .....	25
Maďarská slepičí polévka .....	25
Krémová polévka z kuřete .....	26
Rychlá drůbeží polévka .....	26
Rybí polévka "ucha" s hlávkovým zelím .....	27
Rybí polévka s rajským protlakem .....	27
Rybí polévka s květákem .....	28
Polévka z vepřového masa s rajčaty .....	28
<b>ZADĚLÁVANÁ ZELENINA A OMÁČKY</b>	
Zadělávaná mrkev .....	29
Zadělávané zelí .....	30
Zadělávané zelí s rajským protlakem .....	30
Zadělávaná kapusta s brambory .....	30
Zadělávaný květák .....	31
Zadělávané kedlubny se sójovým mlékem .....	31
Zadělávaný špenát se sójovým mlékem a bramborovou kaší .....	32
Zadělávaný hlávkový salát .....	32
Zadělávaná tykev se sójovým mlékem .....	33
Zelené fazolové lusky nakyselo se sójovým mlékem a brambory .....	33
Zadělávané brambory se sójovým mlékem .....	34

Celerová omáčka .....	34	Dušené houby s brambory .....	43
Křenová omáčka se sójovým mlékem .....	34	Zapečená brambo- rová kaše s uzeným sójovým sýrem tofu .....	44
Česneková omáčka se sójovým mlékem .....	35	Bramborová kaše "fučka" s kyselým zelím .....	45
Pórková omáčka .....	35	Bramborová kaše se sójovým mlékem a čočkou .....	45
Houbová omáčka.....	36	Dušené brambory s pórkem .....	46
Žampiónová omáčka nakyselo s bezva- ječnými haluškami - "nokerlami" .....	37	Zapečené brambory s uzeným sójovým sýrem tofu .....	46
<b>JÍDLA HLAVNÍ</b>		Dušené brambory se sušenými houbami a kyselým zelím .....	47
<b>ROSTLINNÉ SKUPINY</b>		Dušené brambory s čerstvými houbami a kedlubnem gigantem .....	47
Rizoto s paprikovými lusky a sójovým sýrem tofu .....	38	Pečené plněné brambory se žampióny.....	78
Dušená rýže s fazolemi .....	39	Zapečené plněné vařené brambory s cibulí, česnekem a uzeným sójovým sýrem tofu .....	49
Dušená rýže s hráškem ....	39		
Plněná kapusta s rýžovo- sójovou náplní .....	40		
Zapékaná dušená rýže s květákem .....	41		
Dušené houby s cuketou a brambory .....	41		
Kedlubny plněné dušenými houbami .....	42		
Zapékané dušené houby s květákem a uzeným sójovým sýrem tofu .....	43		

Bramborové "škubánky" se sójovým sýrem tofu .....	49	Dušené kuře s mrkví a hráškem .....	57
Smažené brambory po italsku .....	50	Kuře po jihočesku .....	58
Makaróny po italsku .....	50	"Čachochbili" z kuřete .....	58
Bezvaječné špagety s hráškovou omáčkou .....	51	Pečené kuře plněné pórkem, paprikovými lusky a rajčaty .....	59
Smažené bezvaječné nudle po čínsku .....	52	Pikantní kuře po španělsku .....	59
Zapečené bezvaječné těstoviny se sójou .....	52	Kuře po bulharsku .....	60
Bezvaječné těstoviny s dušeným pórkem, rajčaty a sójovým sýrem tofu .....	53	Kuřecí závitky se sýrem .....	60
Sójové kostky s kedlubnem gigantem .....	53	Zapékané kuřecí maso .....	61
Dušené sójové plátky s brambory .....	54	Ohnivě kuře po orientálsku .....	61
Dušené sójové plátky s čočkou .....	55	Kuře na kari po bengálsku .....	62
Sójová drť dušená s pórkem a květákem .....	55	Kedluben plněný kuřecím masem .....	62
Sójová pizza pečená ve formě .....	56	Zelí plněné kuřecím masem .....	63
<b>JÍDLA HLAVNÍ</b>		Krůtí prsa na houbách s bílým jogurtem .....	64
<b>ŽIVOČIŠNÉ SKUPINY</b>		Pochoutkové krůtí řízky .....	64
Kuře na cibuli .....	57	Krůtí maso se zeleninou v alobalu .....	65

Plněné krůtí řízky .....	65	Pečený kapr	
Krůtí prsa plněná		se šunkou .....	76
míchanými vejci .....	66	Grilovaný kapr .....	76
Krůtí maso na kari		Pstruzi namodro	
s patizony .....	67	s koprovou	
Zaječí maso		nevařenou omáčkou .....	77
s fazolovými lusky .....	67	Pstruzi	
Guláš ze zaječího		na žampionech .....	77
masa .....	68	Candát s bylinkovým	
Dušené hovězí		máslem .....	78
maso po vinařsku .....	69	Pikantní rybí filé.....	79
Hovězí maso s mrkví		Pečené rybí filé	
a kedlubny .....	69	s paprikovým	
Dušené hovězí maso		luskem, rajčaty	
s čerstvými houbami		a nevařenou	
nakyselo.....	70	kečupovou	
Hovězí maso		omáčkou .....	79
na zelených		<b>SALÁTY</b>	
fazolových luscích .....	71	Kedlubnový salát	
Znojemský hovězí		s cibulí I.....	80
guláš .....	71	Kedlubnový salát	
Vepřové maso		s cibulí II.....	81
se zeleninou.....	72	Kedlubnový salát	
Vepřové závitky .....	72	s rokfórovou	
Vepřové maso		zálivkou .....	81
s baklažány .....	73	Mrkvový salát	
Kapr na česneku .....	74	s kedlubnem	
Kapr na kyselém		a zeleným hráškem .....	81
zelí.....	74	Pórkový salát	
Kapr na rajčatech.....	75	s jogurtovo-kečupovou	
Kapr na zelenině .....	75	zálivkou .....	82

Pórkový salát se sójovo-kečupovou zálivkou .....	82
Ostružinový salát s kiwi .....	83
Jahodový salát se sójovým sýrem tofu .....	83
<b>SLADKÁ JÍDLA</b>	
Sladké zelné bezvaječné těstoviny.....	84
Škubánky s mákem .....	85
Bezvaječné nudle se sójovým sýrem tofu .....	85
<b>POMAZÁNKY</b>	
Česneková pomazánka s dia kečupem.....	86
Pomazánka s mladou cibulkou.....	86
Pórková pomazánka.....	87
Pórková pomazánka se žloutky.....	87
Pomazánka z mladých kedlubnů.....	88
Teplá papriková pomazánka s rajčaty a postrouhaným tvrdým sýrem .....	88

Teplá pomazánka z ředkviček s vejci .....	89
Teplá pomazánka z rajčat se žampióny .....	89
Teplá cuketová pomazánka s vejci .....	90
Kvěťáková pomazánka podávaná na šunkových plátcích.....	90
<b>OVOCNÉ NÁPOJE</b>	
Čistý pomerančový nápoj.....	91
Grapefruitová limonáda.....	92
Ananasová limonáda.....	92
Limonáda z lesních jahod a borůvek.....	92
Malinová limonáda.....	93
Pomerančový džus.....	93
Neslazený džus z více druhů ovoce.....	94
<b>ZELENINOVÉ ŠTÁVY - ZELENINOVÉ NÁPOJE</b>	
Štáva z rajčat - rajčatový nápoj .....	95

Štáva z mrkve - mrkvový nápoj .....	95
Zeleninová štáva - zeleninový nápoj z bílého hlávkového zelí.....	96
Okurkovo-mrkvová šťáva - okurkovo- mrkvový nápoj .....	96