

OBSAH

Úvod

JARO

JÍDELNÍČEK Č. 1/1

Oběd: Chřestová polévka

Bavorská roštěná, rýže, špenátový salát

Večeře: Liptovský tvaroh, brambory, mléko nebo podmáslí

JÍDELNÍČEK Č. 2/2

Oběd: Cibulová polévka se sýrovými topinkami

Jehněčí žebírka narychlo, máslové brambory, polníčový salát

Večeře: Plněná vejce, chléb, čaj

JÍDELNÍČEK Č. 3/3

Oběd: Hrašková polévka

Pečené kuře, rozinková rýže, kompot

Večeře: Karotkový salát, chléb s máslem a s plátkovým sýrem, čaj

JÍDELNÍČEK Č. 4/3

Oběd: Vývar se špenátovým svítkem

Zapečené jehněčí řízky, brambory, hlávkový salát s cibulkou

Večeře: Sýrová pomazánka s ředkvičkami, chléb, čaj

JÍDELNÍČEK Č. 5/3

Oběd: Zelená bylinková polévka

Pstruh po mlynářsku, brambory, hlávkový salát s rajčatovým protlakem

Večeře: Bylinková omeleta, zeleninová obloha, chléb nebo vařené brambory

JÍDELNÍČEK Č. 6/4

Oběd: Polévka z kopřiv s osmaženou zemlí

Rybí filé s hořčicovým máslem, brambory, ředkvičkový salát

Večeře: Salát z naklíčené čočky, chléb

JÍDELNÍČEK Č. 7/4

Oběd: Špenátová polévka s osmaženou zemlí

Jarní nádivka v pekáči, brambory, jarní salát

Večeře: Ředkvičkový salát s rokfórem, chléb s máslem, podmáslí

JÍDELNÍČEK Č. 8/5

Oběd: Salátová polévka

Kedlubny plněné masem, bramborová kaše

Večeře: Mřížkový koláč s revení, bílá káva nebo kakao

JÍDELNÍČEK Č. 9/5

Oběd: Žampionová polévka

Vejce s cibulovou omáčkou, bramborový knedlík, hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou

Večeře: Topinky z bramborových knedlíků, okurkový salát s acidofilním mlékem

JÍDELNÍČEK Č. 10/6

Oběd: Provensálská česnečka s osmaženým chlebem

Kedlubny se zelenými fazolkami, brambory

Večeře: Slepice v nudlích, chléb nebo slaný rohlík

JÍDELNÍČEK Č. 11/6

Oběd: Polévka z pražené krupice

Žemlový nákyt se sýrem, dušený špenát

Večeře: Studená mísa, chléb, mléko

JÍDELNÍČEK Č. 12/6

Oběd: Hovězí vývar s fridatovými nudlemi

Smažené žampiony, bramborová kaše, salát z kedluben a ředkviček

Večeře: Pomazánka z vařeného hovězího masa, chléb, čaj

JÍDELNÍČEK Č. 13/7

Oběd: Mozečková polévka s osmaženou zemlí

Nudle s brambory, salát z cibulové natě

Večeře: Holandský salát, brambory na loupačku

JÍDELNÍČEK Č. 14/7

Oběd: Bramborová polévka s mlékem a s osmaženým chlebem

Nudle s mákem a s rozinkami, švestkový kompot

Večeře: Zeleninové chleby, mléko nebo čaj

JÍDELNÍČEK Č. 15/8

Oběd: Játrová polévka

Třešňové knedlíky z kynutého těsta

Večeře: Špenátová omeleta, chléb, salát z rajčat

LÉTO

JÍDELNÍČEK Č. 1/8

Oběd: Hovězí vývar se žloutky

Vařené hovězí maso, mrkev na smetaně s koprem, brambory nebo houskový knedlík

Večeře: Pikantní pomazánkové máslo, chléb nebo dalamánky, plátkový sýr, syrová zelenina, mléko

JÍDELNÍČEK Č. 2/9

Oběd: Kaviár z lilků, chléb

Srbská pljeskavice, brambory, cibulový salát

Večeře: Bylinkové mléko, chléb s máslem nebo brambory

JÍDELNÍČEK Č. 3/9

Oběd: Květáková polévka s krupicí

Vepřové maso v zelenině, chléb, hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou

Večeře: Brambory sypané tvarohem nebo sýrem, salát z fazolek a okurek

JÍDELNÍČEK Č. 4/9

Oběd: Rajčata se sardinkovým salátem

Matčino kuře na nudlích, jablkový kompot

Večeře: Studená rýžová kaše s malinami

JÍDELNÍČEK Č. 5/10

Oběd: Zeleninová polévka

Kuřecí řízky s tajemstvím, brambory, okurkový salát v hořčicové smetaně

Večeře: Nudle ve vanilkovém krému

JÍDELNÍČEK Č. 6/10

Oběd: Pórková polévka s bramborem

Vařený tolstolobik, brambory
Jahody nebo borůvky v kondenzovaném mléce

Večeře: Selský tvaroh, chléb, zeleninová mísa

JÍDELNÍČEK Č. 7/11

Oběd: Mrkvová polévka s nudlemi

Brambory zapečené se sýrem, paprikový salát

Večeře: Pomazánka z játrové paštiky, chléb, míchaný zeleninový salát

JÍDELNÍČEK Č. 8/11

Oběd: Bramborová polévka

Fličky s houbami, rajčatový salát s česnekem

Večeře: Koprová polévka, brambory

JÍDELNÍČEK Č. 9/11

Oběd: Drůbeží polévka

Zelné fličky

Ovocný koktajl

Večeře: Smaženice s kuřecím masem, chléb, salát ze zelených fazolek

JÍDELNÍČEK Č. 10/12

Oběd: Čočková polévka

Květák se šunkou a vejci, brambory, okurkový salát

Vanilkový pudink s meruňkami

Večeře: Chléb s máslem, sýrem a zeleninou, čaj nebo mléko

JÍDELNÍČEK Č. 11/12

Oběd: Bramborová polévka s rybím filé

Nudle s rajskou omáčkou, hlávkový salát s pórkem

Večeře: Smažený hermelín, strouhaný křen, brambory

JÍDELNÍČEK Č. 12/13

Oběd: Smažená kapusta, brambory, hlávkový salát se sladkokyselou zálivkou

Krupicový nákyt, proslazené jahody

Večeře: Zeleninová krémová polévka s rajčatovými toasty

JÍDELNÍČEK Č. 13/13

Oběd: Vařená zelenina s jogurtovou omáčkou

Bublanina s třešněmi nebo borůvkami

Večeře: Pilaf ze skopového masa, míchaný salát

JÍDELNÍČEK Č. 14/14

Oběd: Květáková polévka s ovesnými vločkami

Meruňkové knedlíky

Večeře: Rajčata plněná houbami, brambory, zahradnický salát

JÍDELNÍČEK Č. 15/15

Oběd: Zelná polévka s kroupami

Tvarohové knedlíky s borůvkovou omáčkou

Večeře: Bylinkové brambory, mléko

PODZIM

JÍDELNÍČEK Č. 1/15

Oběd: Panádlivá polévka s osmaženou zemlí

Přírodní vepřové kotlety, kari rýže, grilovaná cibule

Jablkový salát

Večeře: Jednoduchý bramborový salát, chléb, čaj

OBSAH

TEŽNÍ KUPÓN
RÁCE

JÍDELNÍČEK Č. 2/16**Oběd:** Polévka z uzeného masa s ovesnými vločkami

Vařené uzené maso, dýně na smetaně s koprem, brambory

Večeře: Chléb se sádlem, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 3/16****Oběd:** Polévka z vepřových kostí s mlékem Bernské vuřty, hrachová kaše, cibulový salát**Večeře:** Staročeská polévka z jablek, chléb nebo brambory na loupáčku**JÍDELNÍČEK Č. 4/17****Oběd:** Králičí vývar

Pečený králík s majonézovou omáčkou, brambory

Večeře: Cezené nudle s tvarohem, mrkvový salát**JÍDELNÍČEK Č. 5/18****Oběd:** Kminová polévka s vejcem

Kari z kuřecích řízků, dušená rýže

Pečená jablka

Večeře: Opékané brambory s cibulí a sýrem, okurkový salát se smetanou**JÍDELNÍČEK Č. 6/18****Oběd:** Celerová polévka s osmaženou zemlí

Rizoto s drůbežími játry, okurkový salát s paprikami

Večeře: Pečánky, mléko**JÍDELNÍČEK Č. 7/19****Oběd:** Rybí polévka zapražená s osmaženou zemlí

Kapr vařený, jablečný křen, brambory

Večeře: Nudlové smaženky, dušený špenát**JÍDELNÍČEK Č. 8/20****Oběd:** Sójová polévka

Kapr po rybářsku, brambory, salát z pekingského zeli

Jablkové pyré

Večeře: Palačinky plněné mletým mákem, bílá káva**JÍDELNÍČEK Č. 9/21****Oběd:** Polévka z ovesných vloček

Rajčatová pánev, brambory nebo chléb, salát z okurky a kapusty

Večeře: Tvarohová pomazánka, chléb, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 10/21****Oběd:** Pórková polévka

Houby na slanině, sázená vejce, brambory, mrkvový salát s kedlubnami

Večeře: Plněná rajčata, opékané brambory, mléko**JÍDELNÍČEK Č. 11/22****Oběd:** Polévka z rybího filé

Květák se smetanovou rajskou omáčkou, brambory nebo těstoviny, hlávkový salát se sladkokyselou záličkou

Večeře: Drůbeží hrnec, chléb**JÍDELNÍČEK Č. 12/22****Oběd:** Bramborová polévka s celerem a s osmaženým chlebem

Nudle se sýrovou omáčkou, rajčatový salát se sladkokyselou záličkou

Večeře: Jabíkové knedlíky**JÍDELNÍČEK Č. 13/23****Oběd:** Bramborová polévka s krupkami

Pikantní nudle se sýrem

Dezert s hruškou

Večeře: Lečo s vejci, chléb, hlávkový nebo okurkový salát**JÍDELNÍČEK Č. 14/24****Oběd:** Vývar s krupicí a vejcem

Lívance s jablečnou pěnou

Večeře: Smažená cibule, hranolky, tatarská omáčka, rajčatový salát**JÍDELNÍČEK Č. 15/24****Oběd:** Houbová česnečka

Rýžový nákyp s rozinkami, jablečný kompot

Večeře: Rajčatový salát se smetanou, chléb s máslem, čaj**ZIMA****JÍDELNÍČEK Č. 1/25****Oběd:** Polévka z ovesných vloček s vejcem

Selská vepřová pečeně, pyré z růžičkové kapusty, brambory

Večeře: Nudle s perníkem, švestkový kompot**JÍDELNÍČEK Č. 2/25****Oběd:** Polévka z uzeného masa s krupicí

Vařené uzené maso, omáčka ze švestkových povidel, bramborové knedlíky

Večeře: Chléb s máslem a se sardinkami, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 3/25****Oběd:** Česneková polévka slovenská s osmaženým chlebem

Mrkev na smetaně s uzeným masem, brambory

Večeře: Obložené žemle, mléko nebo čaj**JÍDELNÍČEK Č. 4/25****Oběd:** Krémová polévka s řeřichouSlaninové

knedlíky, pyré z červené řepy

Večeře: Játrová nebo slezinová polévka s ovesnými vločkami, chléb**JÍDELNÍČEK Č. 5/26****Oběd:** Krupková polévka zahuštěná

Kuře pečené na soli, opékané brambory, salát z růžičkové kapusty

Večeře: Droždíový mozeček, chléb**JÍDELNÍČEK Č. 6/26****Oběd:** Hovězí vývar s krupicovými nočky

Kuře na způsob bažanta, rýže s čočkou, salát z červeného zeli

Večeře: Topinky s rokfórovou pomazánkou, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 7/27****Oběd:** Česneková polévka s osmaženým chlebem

Pečený kapr, strouhaný křen, nastavená kaše

Večeře: Medové máslo, chléb, čaj nebo mléko**JÍDELNÍČEK Č. 8/27****Oběd:** Cibulová polévka s osmaženou zemlí

Opékaný uzenáč, dušené červené zeli, brambory

Večeře: Bramborové placky, mléko nebo bílá káva**JÍDELNÍČEK Č. 9/28****Oběd:** Polévka z pražené krupice

Vejce na hniličko s rýží a s kecupem, čekankový salát

Večeře: Pomazánka z vepřového bůčku, chléb, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 10/28****Oběd:** Kyselo se ztracenými vejci, brambory na loupáčku**Večeře:** Játrový guláš, rýže nebo chléb, salát z červené řepy**JÍDELNÍČEK Č. 11/28****Oběd:** Polévka z kachních drůbků s nudlemi

Brambory zapečené v cibulovém bešamelu, salát z bílého zeli

Večeře: Sardinková pomazánka, chléb, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 12/29****Oběd:** Polévka z kysaného zeli

Obrácené vdolky, bílá káva

Večeře: Chléb s masovým mozečkem, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 13/29****Oběd:** Polévka z vařeného hovězího masa s osmaženou zemlí

Vaječný svítek, mléko nebo bílá káva

Večeře: Brambory na cibulce se slaninou, salát z kysaného zeli**JÍDELNÍČEK Č. 14/30****Oběd:** Bramborová polévka s osmaženým chlebem

Jahelník

Večeře: Topinky s rajčatovou pomazánkou, čaj**JÍDELNÍČEK Č. 15/30****Oběd:** Frankfurtská polévka

Tvarohové taštičky, třešňový kompot

Večeře: Lepenice se syrovým kysaným zelím, mléko**SEŠITY DOMÁČÍHO HOSPODAŘENÍ SVAZEK 192****Eva Šafářová
ZE STRÍDMÉHO STOLU**Fotografie Martin Hruška
Obálku navrhl a graficky upravil Zbyněk Hrabá
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce, s.r.o.,
Václavské náměstí 17, 112 58, Praha 1,
roku 1994 jako svou 6972. publikaci
Odpovědný redaktor Luděk Neužil
Výtavný redaktor Martin HruškaTechnický redaktor Michal Lehár
1. vydání – stran 32
Vytiskla Moravská tiskárna, spol. s r. o.,
Olomouc
Tematická skupina 08/26
24-027-94
© Eva Šafářová, 1994
ISBN 80-208-0350-5