



# OBSAH

## • • • SNÍDANĚ • • •

VAJÍČKA NA HNILÍČKU S CHŘESTOVÝMI VOJÁČKY .....	16	SMOOTHIE S MANGEM & ANANASEM .....	25
PALAČINKY & OVOCNÝ KOMPOT .....	18	SLADKÉ OSMAŽENÉ TOUSTY .....	26
SENDVIČE S OPEČENOU SLANINOU A SMAŽENÝMI RAJČATY .....	20	KUKUŘIČNÁ KAŠE .....	28
SÝROVÁ MÍCHANÁ VAJÍČKA .....	22	TOPINKA S HOUBAMI .....	30
SMOOTHIE S JAHODAMI & BANÁNEM .....	24	GRANOLA .....	32
		DUŠENÁ JABLKA & HRUŠKY .....	34

## —▶ SVAČINKY & RYCHLOVKY ◀—

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK .....	38	JAMAJSKÉ PLACIČKY NADVAKRÁT .....	48
KOLÁČKY S DŽEMEM .....	40	MENEMEN (VAJÍČKA PO TURECKU) .....	50
OVESNÉ SUŠENKY S ROZINKAMI .....	42	PIZZA - PO VAŠEM .....	52
SMAŽENÉ SENDVIČE SE SÝREM .....	44	MAKRELA V PIKANTNÍ RAJSKÉ OMÁČCE .....	54
HUMMUS S KŘUPAVOU ZELENINOU .....	46	OSTRÉ KREVETY .....	56



## VAŘENÍ VE VELKÉM

CHILLI CON ZELENINKA .....	60	BOŽSKÉ ZAPEČENÉ MAKARONY SE SÝREM .....	70
POLÉVKA Z PEČENÝCH RAJČAT .....	62	SNADNÉ KUŘECÍ KARI .....	72
DUŠENÉ HOVĚZÍ & KNEDLÍČKY .....	64	ZAPEČENÉ LASAGNE .....	74
PÁJ S MLETÝM MASEM .....	66	RYBÍ PÁJ .....	76
KARI S BRAMBORAMI, CIZRNOU & KVĚTÁKEM .....	68	OMÁČKA NA TĚSTOVINY SE SCHOVANOU ZELENINOU .....	78

## —=> ČAS NA VEČEŘI <=—

JEDNODUCHÉ ŠPAGETY S MASOVÝMI KULIČKAMI .....	84	SMAŽENÉ KUŘE - V MÉM STYLU .....	94
DOMÁCÍ RYBÍ PRSTY & ŠŤOUCHANÝ HRÁŠEK S MÁTOU .....	86	DUŠENÁ TRESKA S MÁSLOVÝMI FAZOLEMI .....	96
PEČENÉ KUŘE K VEČEŘI .....	88	JEHNĚČÍ KOTLETKY & LILKOVÝ SALÁT .....	98
KUŘECÍ POLÉVKA SE ZELENINOU MOJÍ MÁMY .....	90	BRAMBOROVÝ PÁJ SE SÝREM A VYLEPŠENÝMI FAZOLEMI Z KONZERVY .....	100
PÁJ S KUŘETEM & HOUBAMI .....	92	RIZOTO S LOSOSEM A HRÁŠKEM .....	102

## → PŘÍLOHY ←

VÝTEČNÝ PŘÍLOHOVÝ SALÁT .....	106	BRAMBOROVÁ KAŠE NA SPOUSTU ZPŮSOBŮ .....	116
OPÉKANÉ CUKETY S CHILLI, MÁTOU & CITRONEM .....	108	RÝŽE & HRÁŠEK .....	118
SALÁT Z KUSKUSU PO TURECKU .....	110	PEČENÉ BRAMBORY .....	120
ZELENINA PODLE RASTAMANA .....	112	MRKEV NA MEDU S ŘÍMSKÝM KMÍNEM .....	122
MOJE OBLIBENÁ ČOČKA .....	114	ČESNEKOVÝ CHLEBA - SNADNO A RYCHLE .....	124
		ČESNEKOVÝ CHLEBA - PĚKNĚ POCTIVĚ .....	125

