

Obsah

ÚVOD	3	Kedlubnová polévka	31
SPRÁVNÉ NÁVYKY DĚTÍ PŘI JÍDLĚ	4	Rajčatová polévka	31
TO NEJLEPŠÍ PRO VAŠE DĚTI	6	Zeleninová polévka s nočky	32
<i>Bílkoviny</i>	6	Zeleninová polévka s vaječnými vločkami	32
<i>Tuky</i>	8	Rychlá zeleninová polévka s rýží	33
<i>Sacharidy</i>	9	Luštěninové polévky	33
<i>Ostatní složky potravy</i>	12	Krémová čočková polévka	33
<i>Obezita dětí</i>	14	Hrachová polévka	33
<i>Nechutenství dětí</i>	14	Fazolová polévka se zeleninou	34
VÝŽIVA DĚTÍ	15	Luštěninová polévka	34
<i>Výživa dítěte do 1 roku</i>	15	Ostatní polévky	35
<i>Výživa dítěte od 1 roku do 3 let</i>	17	Droždňová polévka s kapáním	35
<i>Jak sestavujeme dětský jídelníček</i>	17	Sýrová polévka	36
<i>Snídaně</i>	18	Kmínová polévka s vejcem	36
<i>Svačiny</i>	19	Jihočeská kulajda	36
<i>Fast food – rychlé občerstvení</i>	21	Mléčná polévka	37
<i>Večeře</i>	22	Zavářky do polévek	37
JAK VAŘIT	23	Droždňové halušky	37
<i>Receptář</i>	24	Žemlové nočky s petrželkou	37
POLÉVKY	25	Vaječné obláčky	38
Masové polévky	26	Vaječná žmolienka	38
Hovězí polévka s masem	26	Drobení	38
Gulášová polévka	27	Žloutková rýže	38
Drůbeží polévka se sýrovým kapáním	27	Ovocné polévky	39
Polévka z drůbků	28	Jablečná polévka s rozinkami	39
Zeleninové polévky	28	Mléčná polévka s rýží	39
Bramborová polévka	28	Malinová polévka s mandlemi	40
Třená bramborová polévka	29	Jahodová polévka	40
Brokolicová polévka	29	OMÁČKY	41
Česneková polévka	30	Rajská omáčka	41
Jemná hrášková polévka	30	Jemná křenová omáčka	42
Kapustová polévka s brambory	30	Okurková omáčka	42
		Pažitková omáčka	42
		Houbová omáčka	42
		Svíčková omáčka	43

Masové kuličky v koprové omáčce	43	Rybí filé po balkánsku	63
Kuře (slepice) na paprice	44	Zapečené rybí filé se zeleninou	64
Dětská „tatarka“ I	44	Kořeněné rybí filé	64
Dětská „tatarka“ II	44	Plněné rybí filé	65
POKRMY Z MASA	45	Rybí kousky v petrželovém těstíčku	65
Telecí a hovězí maso	46	Rybí haše	66
Přírodní telecí řízek	46	Rybářské hamburgy	66
Plněné telecí plátky	47	POKRMY Z BRAMBOR	67
Telecí pečené	47	Bramborový guláš	67
Jemné hovězí řízky	48	Bramborová buchta	68
Hovězí guláš s fazolemi	48	Brambory dušené v zelenině	69
Haše z hovězího masa	49	Zapečené brambory s brokolicí	69
Vepřové maso	49	Bramborové čevapčiči	70
Přírodní vepřový řízek	49	Bramborové opečenky	70
Kotlety na zelenině	50	Sýrové bramborové placky	71
Kotlety na kmíně	50	Plněné houbové knedlíky	71
Vepřové maso v kapustě	50	POKRMY ZE ZELENINY	72
Vepřové maso v hrášku	51	Jemný cuketový nákyp	73
Masové kuličky se sýrem	51	Brokolice zapečená v sýrovém těstíčku	74
Mleté maso	52	Kedlubny dušené s mrkví	74
Guláš z mletého masa	52	Kapustové placičky	75
Sekaná pečeně	53	Květákové buchtičky	75
Zapečené mleté maso s květákem	53	Dušená mrkev s masem	76
Válečky z mletého masa plněné sýrem	54	Pečená rajčatová omeleta	76
Drůbež	54	Kynuté špenátové lívance	76
Pečené kuře	54	Zelné závitky plněné zeleninou	77
Kuřecí roláda	55	Zapékaná zelenina v těstíčku	78
Plněný kuřecí řízek	56	Zeleninový knedlík	78
Farmářova kapsa	57	Zeleninový mozeček	79
Kuře v jarní zelenině	57	Zeleninová žemlovka	80
Rizoto s drůbežím masem a zeleninou	58	Zeleninová směs v alobalu	80
Jemný drůbeží nákyp	58	Zimní zeleninové karbanátky	81
Drůbeží karbanátky	59	POKRMY Z LUŠTĚNIN	82
Drůbeží hamburgy	60	Čočková kaše	83
Králík	60	Hrachová kaše	83
Pečený králík	60	Čočka nakyselo	84
Králík se zeleninou	61	Hrmečkový prejt	84
Minutkový králík	61	Sójový nákyp s kapustou	85
Ryby	62	Fazolové hamburgy	85
Kapr v alobalu	62	Sójovo-kuřecí řízky	86
Kapr po mlynářsku	62		

Vege salám	86
Hamburgry ze sójového granulátu	87
POKRMY Z TĚSTOVIN	88
Špagety se sýrovou omáčkou	88
Špagety s brokolicovým krémem	89
Zapečené těstoviny se zeleninou	90
Falešné šunkofleky	90
Špenátové těstoviny	91
Placičky z těstovin a zeleniny	91
POKRMY Z VAJEC	92
Vaječná omeleta	92
Vaječná omeleta se šunkou	92
Vaječný řízek	92
Hemenex	93
Ztracené vejce	93
Míchaná pažitková vejce	93
Křenový sýr s vejci	94
Vaječná paštika	94
PŘÍLOHY	95
Nastavovaná bramborová kaše	95
Bramborový salát pro menší děti	96
Bramborový salát s jogurtovou zálivkou	96
Dušené bylinkové brambory	97
Jemné hrnečkové houskové knedlíky	97
Bylinkové knedlíky	98
Drbáky	98
Dušená rýže	98
Dušená zelenina	99
Dušené hlávkové zelí	99
Ovesné žemle	99
Hvězdice	100
OBILNINOVÉ KAŠE	101
Jáhlová kaše	102
Krupková kaše	103
Krupicová kaše	103
Jablečná krupicová kaše	103
Výživná kaše	103
Rýžová kaše	104
Vločková kaše	104

Pohanková kaše	104
POMAZÁNKY	105
Pažitková pomazánka	106
Italská pomazánka	106
Tvarohová „Budapešť“	106
Jamí tvarohová pomazánka	106
Tvarohová pomazánka s mrkví	107
Grónská pomazánka	107
Jemná pomazánka z kedluben	107
Sýrová česnečka	107
Jemná sýrová pomazánka	108
Mrkvová pomazánka s křenem	108
Pórková pomazánka	109
Jemná šunková pomazánka	109
Šunková pěna	109
Pomazánka s masem	109
Droždňová pomazánka	110
Sójovka	110
Česneková z tofu	110
Výživná slunečnicová pomazánka	111
Ovocná pomazánka	111
Jahodová pomazánka	111
ZELENINOVÉ SALÁTY	112
Jemná zálivka	112
Jogurtová zálivka	113
Smetanová zálivka	113
Barevný salát z pekingského zelí	113
Křupavý salát z pekingského zelí	114
Jamí zeleninový salát	114
Hlávkový salát po anglicku	114
Kedlubnový salát s křenem	115
Rajčatový salát	115
Salát z brokolice s rajčaty	116
Selský zeleninový salát	116
Zelný salát s křenem	117
Zimní elixír	117
Salát z červené řepy	117
SLADKOSTI	118
<i>Sladké pokrmy</i>	118
Žemlový tvarohový nákyp	118

Rýžový nákyp	119
Rychlé palačinky z ovesných vloček	120
Mrkvové lívancečky	120
Bramborové šišky obalované mákem	120
Pěřové ovocné knedlíky	121
Tvarohové nočky	122
Moučníky	122
Ovocná bublanina	123
Jablečné „vlnobiti“	123
Piškotová roláda plněná ovocem	124
Rohličky s ovocem	125
Tvarohovo-banánová bábovka	126
Borůvkové muffiny	126
Mrkvové pŕlměsíčky s tajemstvím	127
Prasečí ouška	127
Sezamky	128
Vločkové linecké těsto	128
Dezerty a další nepečené sladkosti	129
Tvarohový dort s kukuřičnými lupínky	129
Jogurtový jahodový dort s rosolem	130
Pudinkový dort	131
Průzračný ovocný dort	131
Jogurtová zmrzlina	132
Blesková zmrzlina	132
Rychlý tvarohový krém	132
Dvoubarevný tvarohový dezert	132
Domácí termix	133
Rozinkový tvaroh	133
Jogurtové poháry s rýží	133
Jogurtová pěna	134
Banánové želé	134
Medové ořechové kuličky	134
Báječné kokosky	135
Ovesné kuličky	135
Müsli	136
Ovocné müsli	136
Mrkvové müsli	136
Výživný mix	137
Ořechová směs	137
Ovocná směs	137

OVOCNÉ SALÁTY	138
Jablečný salát s rozinkami	138
Jednoduchý ovocný salát	139
Barevný ovocný salát	139
Pestrý salát	139
Letní ovocný salát	140
Podzimní ovocný salát	140
Vánoční ovocný salát	140
NÁPOJE	141
<i>A jaké jsou nejvhodnější nápoje?</i>	141
Šípkový čaj	142
Ledový čaj	142
Broskvový nápoj	143
Ovocná limonáda	143
Medová limonáda	143
Mrkvový nápoj	144
Výživný nápoj	144
Jogurtové mléko	144
Mléčné koktejly s ovocem	145
Zimní vanilkový koktejl	145
Oříškový flip	145
DĚTSKÁ PÁRTY	146
Dráčci	147
Hadí	147
Broučci	148
Žabičky	148
Lodičky	148
Muchomůrky	149
Prasátka pro štěstí	149
Koláčové tváře	150
Sněhové žížaly	150
Pudinkové hříbečky	150
Melounový ježek	151
Plněné pomeranče	151
Jahodové chuťovky	151
Dětské cappuccino	152
Ovocná bowle	152
Americká limonáda	152
<i>Použitá literatura</i>	153