

OBSAH

Úvod	5
Průměrné ztráty a odpady vzniklé čištěním a krájením některých surovin	6
Zvýšení hmotnosti některých potravin vařením	7
Průměrná hmotnost porcí masa po tepelném zpracování	8
Záměna surovin	9
Obsah výživových hodnot vybraných potravin	10

RECEPTURY

Polévky

Vydatné přesnídávkové polévky	18
Bílé polévky	28
Hnědé polévky	73

Masitá jídla

Hovězí maso	83
Telecí maso	121
Vepřové maso	133
Droby	173
Mleté maso, uzeniny	188
Skopové maso	224
Drůbež	232
Ryby	247
Omáčky	258
Zeleninová jídla	269
Vaječná jídla	289
Bramborová jídla	294
Luštěninová jídla	303
Moučná jídla	309
Houbová a sýrová jídla	338
Přílohy k hlavním jídlům	344
Moučníky	372
Výrobky studené kuchyně	409
Nápoje	422
Seznam receptur	429