

Obsah

* Kašičky

- 16 Hrášková s bramborami
- 18 Mrkev s pomerančem
- 18 Cuketa s rýží
- 21 Pohanková s hruškami
- 22 Celer s jablky
- 24 Domácí jogurt
- 24 Cuketové pyré
- 26 Rýžová s jablky
- 28 Brambory se špenátem
- 30 Batátová s mrkví

* Snídaně

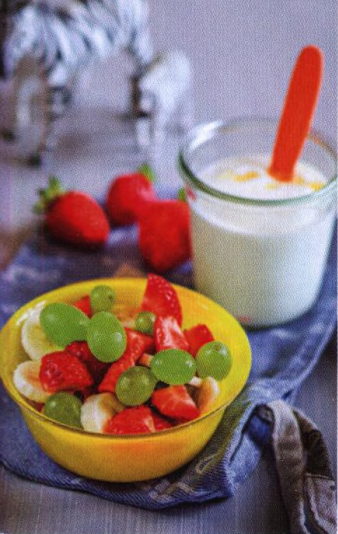
- 34 Pomazánka z kedlubny
- 36 Myšky na sněhu
- 36 Minišpízky
- 38 Pohanková kaše s banánem a borůvkami
- 40 Palačinkové rolky
- 42 Jahodoví ježci
- 42 Granátové trojhránky
- 44 Pudink s tvarohem
- 44 Mrkvové sušenky

* Polévky

- 48 Pórková polévka
- 50 Rybí písmenková polévka
- 52 Špenátová polévka
- 54 Vločková polévka
- 56 Z červené řepy
- 58 Dýňovo-bramborová

* Obědy

- 62 Penne s kuřetem
- 64 Kuskus se zeleninou
- 66 Špagety s mletým masem
- 69 Kuskus s lososem a hráškem
- 70 Zeleninová směs a chlebové kytičky
- 72 Tagliatelle s dýní
- 75 Bulgur s kuřecími špízky
- 77 Zeleninové placičky s rybou
- 78 Těstoviny s hráškem a králičím masem
- 80 Kaše se zeleninou



* Grilovačka

- 84 Grilovaná zelenina
- 86 Kuřecí paličky
- 88 Miniburgery
- 90 Polenta s hráškem
- 92 Okurková limonáda
- 92 Malinová limonáda

* Večeře

- 96 Pečený losos s tarhoňou
- 98 Kuřecí kousky s baby karotkou
- 100 Rajčatová polévka
- 102 Bramborové lodičky
- 104 Brokolicová omeleta s fetou
- 106 Cuketovo-polentové hranolky
- 108 Farfalle se špenátem
- 110 Bramborové placičky
- 112 Těstovinový salát s kuřecím masem
- 114 Celerové muffiny
- 116 Čočkové ragú

* Naše večere

- 120 Polévka z červené čočky
- 120 Rizoto s rajčaty
- 122 Dýňová polévka
- 122 Hovězí s rajčaty
- 124 Květáková polévka
- 124 Pasta pomodori e cipolle

* Sladkůstky

- 128 Jahodová zmrzlina
- 130 Sladká pizza
- 132 Třešňová zmrzlina
- 132 Křupavé sušenky
- 134 Pohankové koláčky
- 136 Borůvkové skleničky

* Cukroví

- 140 Naducané perníčky
- 142 Linecká srdíčka
- 144 Nepečené kuličky