

OBSAH:

| | Strana |
|--|--------|
| Skautské umění kuchařské | 5 |
| Výživa na skautském táboře nebo jaké má býti vaření na táboře | 8 |
| Nádobí a jiné pomůcky | 11 |
| Vaření výchovou | 14 |
| Pohostinství v táboře | 18 |
| Několik připomínek mladým kuchařům | 19 |
| Jídelníček v zimě v chatě | 21 |
| I. tabulka | 25 |
| II. tabulka | 26 |
| Vodní tura 1—2týdenní | 27 |
| I. tabulka | 32 |
| II. tabulka | 33 |
| Putovní tábor | 34 |
| I. tabulka | 37 |
| II. tabulka | 38 |
| Polévky | 39 |
| Brambory a bramborová jídla | 45 |
| Moučníky | 49 |
| Nudle a flíčky | 52 |
| Pokrmý z rýže, krup, krupek, krupice, jahel a vloček | 57 |
| Masa | 58 |

| | |
|-------------------------|----|
| Rychlá masa | 62 |
| Pokrmý z masa | 64 |
| Omáčky | 67 |
| Luštěniny | 68 |
| Pokrmý z kvasnic | 70 |
| Zeleniny | 71 |
| Saláty | 74 |
| Vejce | 77 |
| Oblíbená skautská jídla | 80 |
| Puddingy a krémy | 82 |
| Pomazánky | 83 |
| Nápoje | 85 |
| Jídelníček na 4 týdny: | |
| I. tabulka | 88 |
| II. tabulka | 89 |
| III. tabulka | 90 |
| IV. tabulka | 91 |