

Obsah

Úvod	7	Sterilovaná zelenina	30
Potraviny a jídelníček	9	Vejce	31
Vliv kuchyňské úpravy na biologickou hodnotu potravin	11	Mouka a těstoviny	33
Příprava polévek	12	Příprava luštěnin	35
Předkrmy	16	Příprava brambor	37
Masité pokrmy	17	Jak zacházíme s tuky	38
Příprava zeleniny	20	Tvaroh a sýry	39
Gratinování různých pokrmů	23	Zařízení kuchyně a ku- chyňského koutu	40
Saláty	24	Vybavení kuchyně a spíže	42
Příprava zmrazených potravin	28	Hygiena v kuchyni	44
		Stolování v rodině	46
		Jak pracujeme	50

Jarní jídelníčky

Jídelníček 1.	str. 51	Jídelníček 5.	str. 56
Rýžová polévka se zeleným hráš- kem		Polévka z pražené krupice	
Vepřové kotlety nebo řízky na póru		Skopové maso zadělávané	
Brambory sypané petrželovou natí		Brambory	
		Jablečná pěna	
Jídelníček 2.	str. 52	Jídelníček 6.	str. 58
Pažitková polévka		Polévka blesková	
Nádivka s masem		Bramborový svítek	
Hlávkový salát moravský		Dušený špenát nebo špenátový salát	
Jídelníček 3.	str. 53	Jídelníček 7.	str. 60
Polévka z telecí nohy		Zelná polévka s uzeným masem	
Klobásové smaženky		Jídelníček 8.	str. 61
Celerový salát s ořechy		Polévka chlebová	
Jídelníček 4.	str. 55	Smažené kuličky ze sekaného bi- teku	
Vločková polévka s rajčaty		Hrášek se strouháním	
Smaženky z brambor a vajec			
Ovocný salát			

- Jídelníček 9.** str. 62
Šašlik
Rýže vařená
Salát ze syrové cibule
- Jídelníček 10.** str. 63
Hovězí vývar ze zmrazeného polévkového masa
Smažené bramborové noky
Ovoce
- Jídelníček 11.** str. 64
Zapečené zelí s masem a bramborami
- Jídelníček 12.** str. 65
Polévka ze sterilovaných fazolových lusků
Smaženky z vajec
- Jídelníček 13.** str. 66
Těstoviny zapékané s masem
Salát ze zmrazených rajčat
- Jídelníček 14.** str. 67
Hovězí guláš
Bramborové noky
Hlávkový salát
- Jídelníček 15.** str. 68
Polévka hrášková, bílá
Mořská ryba zapečená
Brambory
Hlávkový salát
- Jídelníček 16.** str. 70
Polévka skleněná
Hrachová kaše
Smažená cibule
Hlávkový salát
- Jídelníček 17.** str. 71
Polévka ze zmrazené zeleninové směsi a rajčat
Smažená směs
- Jídelníček 18.** str. 72
Špenátová polévka
Žemlový trhanec (slaný)
Hlávkový salát
- Jídelníček 19.** str. 73
Kroupová polévka
Masové knedlíčky v kysaném zelí s chlebem
- Jídelníček 20.** str. 74
Hovězí vývar s nočky
Dušená mrkev se smetanou
Palačinkové nudle
- Jídelníček 21.** str. 76
Rýžová polévka
Vepřové kotlety pikantní
Spagety
Hlávkový salát
- Jídelníček 22.** str. 77
Polévka z rajčat, mražená
Smažené žemle s vejci
- Jídelníček 23.** str. 78
Polévka ze skopového masa
Škubánky
Ovoce
- Jídelníček 24.** str. 79
Gulášová polévka
Smažené placičky ze škubánek
Ovoce
- Jídelníček 25.** str. 80
Vepřové kotlety nebo řízky se smetanou
Vařené těstoviny
Salát
- Jídelníček 26.** str. 81
Salátová jarní mísa (předkrm)
Omelety ze syrových brambor, chléb
- Jídelníček 27.** str. 82
Pikantní guláš
Noky bez vajec
Salát
- Jídelníček 28.** str. 83
Rajská polévka s mlékem
Plněné brukve
Nové brambory

Jídelníček 29. str. 84

Zeleninová polévka
Míchaná vejce nastavená krupicí
Salát

Jídelníček 30. str. 86

Ředkvičky a chléb (předkrm)
Minutka z vepřového masa
Vařená rýže

Jídelníček 31. str. 87

Karbanátky pečené
Bramborová kaše
Hlávkový salát

Letní jídelníčky

Jídelníček 1. str. 92

Dušené vepřové maso v kapustě

Jídelníček 2. str. 93

Bifteky z mletého masa s okurkovou omáčkou
Nové brambory s petrželí
Ovoce

Jídelníček 3. str. 94

Bulharský míchaný salát (předkrm)
Houbové krokety
Brambory vařené nebo chléb

Jídelníček 4. str. 95

Chlebíčky s okurkou (předkrm)
Zeleninové omelety

Jídelníček 5. str. 96

Míchaný salát s majonézou (předkrm)
Vepřové kotlety s cibulí

Jídelníček 6. str. 97

Zeleninové ragú
Koláč pod zeleninu z makaronů

Jídelníček 32. str. 88

Polévka z hovězího masa a hrášku
Krokety ze zbylé bramborové kaše
Hlávkový salát

Jídelníček 33. str. 89

Sýrové omelety
Ředkvičkový salát

Jídelníček 34. str. 90

Vepřové kotlety přírodní
(základní předpis)

Jídelníček 35. str. 90

Vaječné krokety s uzeným masem
Hrášek sterilovaný dušený

Jídelníček 7. str. 98

Vaječné řízky na chlebových topinkách
Ředkvičkový salát s kyselou smetanou

Jídelníček 8. str. 99

Polévka z kyselého mléka
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta

Jídelníček 9. str. 100

Květákový salát (předkrm)
Treska s cibulí

Jídelníček 10. str. 101

Smažený květák
Bramborová kaše
Letní míchaný salát

Jídelníček 11. str. 102

Svítek z vepřové konzervy
Ředkvičkový salát míchaný

Jídelníček 12. str. 103

Flíčky se zelím
Ovoce

- Jídelníček 13. str. 104
 Pudink ze salámu
 Brambory
 Salát z kapusty
- Jídelníček 14. str. 105
 Obložená vejce (předkrm)
 Brambory zapečené se zeleninou
- Jídelníček 15. str. 106
 Kapusta vařená, sypaná houskou
 Sekané bifteky s omáčkou
 Vařená rýže
- Jídelníček 16. str. 107
 Dušené houby nastavené krupicí
 Míchaný salát
- Jídelníček 17. str. 108
 Sekaná pečeně se zeleninou
 Brambory s petrželí
 Okurkový salát
- Jídelníček 18. str. 109
 Zelné závitky
 Brambory s petrželí
 Zelný salát s jablky
- Jídelníček 19. str. 110
 Smaženky z uzeného masa
 Okurkový salát s rajčaty a paprikami
- Jídelníček 20. str. 111
 Kapustové řízky
 Vařené brambory s petrželí
 Brukvový salát míchaný
- Jídelníček 21. str. 113
 Tarator (bulharská studená polévka)
 Těstoviny zapečené s masem z konzervy
- Jídelníček 22. str. 114
 Roštěnky s paprikovou smetanovou omáčkou
 České knedlíky
 Okurkový salát s rajčaty
- Jídelníček 23. str. 115
 Jemné noky ze zbylého knedlíku
 Novozélandský špenát nebo mangold v bílé omáčce
- Jídelníček 24. str. 116
 Květák zapečený s rajčaty
 Brambory s petrželovou natí
 Okurkový salát s paprikami
- Jídelníček 25. str. 117
 Bifteky z mletého masa (nastavené)
 Dušená zeleninová směs
- Jídelníček 26. str. 119
 Smažené fazolové lusky
 Francouzské brambory
 Okurkový salát
- Jídelníček 27. str. 120
 Chléb s máslem a rajčaty nebo okurkou (předkrm)
 Vepřové maso v zelí se smetanou
- Jídelníček 28. str. 120
 Rýžový nákyp slaný
 Míchaný zeleninový salát
- Jídelníček 29. str. 121
 Opečené houby (minutka)
 Chorvatské brambory
 Zelný salát s rajčaty
- Jídelníček 30. str. 122
 Těftěly
 Rýže dušená
 Ovoce
- Jídelníček 31. str. 123
 Květákové krokety
 Brambory dušené s mlékem
 Okurkový salát

Jídelníček 32. str. 125

Vepřové kotlety s houbami (nebo sekané bifteky, polotovar)
Těstoviny se strouhanou houskou
Hlávkový salát s rajčaty

Jídelníček 33. str. 126

Kapustové karbanátky
Brambory s petrželí
Salát z rajčat

Podzimní jídelníčky

Jídelníček 1. str. 131

Polévka z masa a zeleniny (samostatná večeře)

Jídelníček 2. str. 132

Noky z odpalovaného těsta, smažené
Zelný salát s rajčaty
Obložené chleby

Jídelníček 3. str. 133

Bifteky z mletého masa se sýrem
Brambory
Salát z rajčat

Jídelníček 4. str. 134

Polévka okurková (ruská)
Pečená rajčata (francouzská)
Strouhání dušené — Tarhoňa (maďarská)

Jídelníček 5. str. 135

Skopové kotlety dušené
Noky

Jídelníček 6. str. 136

Vločková polévka s bramborami, lisovaná
Sicilské makarony
Hlávkový salát s vejci

Jídelníček 34. str. 127

Jablečná polévka
Omelety z osmažených brambor
Kapustový salát

Jídelníček 35. str. 129

Polévka zeleninová (francouzská)
Rajčata dušená s cibulí
Noky z pražené krupice

Jídelníček 7. str. 137

Polévka z vepřových nožiček
Bramborové knedlíčky s cibulí
Ovoce

Jídelníček 8. str. 138

Papriky smažené
Brambory opékané
Salát z červené řepy s jablky

Jídelníček 9. str. 139

Kapusta zapečená s rýží a houbami
Salát ze syrové zeleniny

Jídelníček 10. str. 140

Polévka krupková
Makrely s rajčaty a paprikami
Brambory nebo chléb

Jídelníček 11. str. 141

Zapékaná zeleninová směs
Chléb se sýrem nebo s tvarohem

Jídelníček 12. str. 142

Vepřové maso se zeleninou
Těstoviny nebo chléb

Jídelníček 13. str. 143

Lišky se smetanou
Slovenské halušky
Ovoce

- Jídelníček 14. str. 144
Skopové maso s okurkami
Brambory nebo chléb
- Jídelníček 15. str. 145
Letní šči
- Jídelníček 16. str. 146
Ražniči
Dušené papriky s chlebem
- Jídelníček 17. str. 147
Polévka ze skopové hlavy s kapustou
Fazolové lusky s rajčaty
Brambory vařené ve slupce nebo chléb
- Jídelníček 18. str. 148
Květáková polévka
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta
- Jídelníček 19. str. 149
Musaka z lilků s masem
Ovoce
- Jídelníček 20. str. 150
Smaženky z bílé klobásy v kapustě
Brambory ve slupce
Srbský salát
- Jídelníček 21. str. 151
Boršč
Pirožky
- Jídelníček 22. str. 152
Bifteky na topinkách
Bulharský salát
- Jídelníček 23. str. 154
Vepřoví vrbci
Knedlíčky ze syrových brambor
Kysané zelí vařené
- Jídelníček 24. str. 155
Polévka z čerstvého zelí
Švestkové knedlíky
- Jídelníček 25. str. 157
Plněná rajčata zapékaná
Brambory zapečené s cibulí
- Jídelníček 26. str. 158
Skopové maso dušené se zeleninou
v rýžovém věnci
- Jídelníček 27. str. 159
Vepřové maso se smetanovou omáčkou
Bramborové krokety
- Jídelníček 28. str. 160
Polévka z rajčat s jablky
Zeleninové lívance
- Jídelníček 29. str. 161
Chlebové topinky s hašé a vejcem
- Jídelníček 30. str. 161
Závitky ze skopového masa
Vařená rýže
Ovoce
- Jídelníček 31. str. 162
Polévka z vepřových nožiček
s krupkami a kapustou
Vepřové nožičky pečené s nádivkou
Chléb a saláty
- Jídelníček 32. str. 163
Vařené uzené koleno
Bramborové knedlíky
Moravské zelí
- Jídelníček 33. str. 164
Polévka mexická
Zelné placky
- Jídelníček 34. str. 165
Smažené řízky vídeňské
Bramborová kaše
Hlávkový salát moravský
- Jídelníček 35. str. 166
Gjuveč

Zimní jídelníčky

- Jídelníček 1. str. 167
Celerová polévka
Ryba s pórkem na česneku
Brambory s petrželí
Ovoce
- Jídelníček 2. str. 168
Ovarová polévka
Vařená vepřová kolena
Červená řepa s jablky
- Jídelníček 3. str. 169
Kapustové lívance
Bramborová kaše
Ovoce
- Jídelníček 4. str. 170
Bramborová polévka
Závitky zapečené v zelí
- Jídelníček 5. str. 171
Italská polévka
Tvarohové knedlíky
Ovoce
- Jídelníček 6. str. 173
Celerový salát syrový (předkrm)
Husa s hráškem a rýží
- Jídelníček 7. str. 174
Vepřový guláš se zelím a rajčaty
Ovoce
- Jídelníček 8. str. 174
Polévka ze skopového masa
Noky s bramborami
Salát z čínské zeli nebo čekanky
- Jídelníček 9. str. 176
Sekané řízky smažené v těstě (pařížské)
Brambory s petrželí
Salát z celeru, jablek a křenu
- Jídelníček 10. str. 177
Vepřové ragú se smetanou
Spagety nebo rýže nebo bílý chléb
Ovoce
- Jídelníček 11. str. 178
Polévka z rajske šťávy
Lívance se žemlí
Dušená mrkev
Sýr a chléb
- Jídelníček 12. str. 179
Roštěnky nebo hovězí plátky se zeleninou
Noky z odpalovaného těsta
Ovoce
- Jídelníček 13. str. 180
Vepřová žebírka pečená s cibulí
Knedlíky ze syrových a vařených brambor
Kysané zelí vařené
- Jídelníček 14. str. 182
Hovězí vývar s osmaženou žemlí
Vařené mladé hovězí maso
Červená řepa dušená se smetanou
Vařené brambory
- Jídelníček 15. str. 183
Skopové řízky zapékané se sýrem
Spagety se strouhanou houskou
Ovoce
- Jídelníček 16. str. 184
Polévka ze slepice s pelmeněmi (z kuchyně SSSR)
Chléb se sýrem a jablka
- Jídelníček 17. str. 185
Pečená slepice
Brambory
Kompot nebo ovocný salát

- Jídelníček 18. str. 186
Slepice na paprice se smetanou
Vídeňské knedlíky
Ovoce
- Jídelníček 19. str. 187
Bramborák
Šípkový čaj
- Jídelníček 20. str. 188
Chlebová polévka s rajčaty
Roštěnka — minutka
Dušená cibule
Vařené brambory
- Jídelníček 21. str. 189
Hovězí vývar s kapáním
Hovězí maso vařené
Čočka nakyselo
- Jídelníček 22. str. 191
Vepřové maso s červeným zelím
a jablky
Opečené brambory
- Jídelníček 23. str. 191
Rybí polévka
Kapr pečený
Brambory sypané petrželovou natí
Ovoce
- Jídelníček 24. str. 193
Zelenina zapečená s bramborami
Čekankový salát
Obložené chlebičky s masem a
sýrem
- Jídelníček 25. str. 194
Růžičková kapusta smažená
Bramborová kaše sypaná strou-
hanou houskou
Čekankový salát
- Jídelníček 26. str. 195
Knedlík ze strouhané housky
Játrová omáčka
Ovoce
- Jídelníček 27. str. 196
Hovězí maso s okurkami
Spagety nebo noky
Ovoce
- Jídelníček 28. str. 197
Bramborové noky zapečené se
sýrem a rajskou omáčkou
Ovoce
- Jídelníček 29. str. 198
Zeleninová polévka s masem
Tvarohové knedlíky II.
Kompot
- Jídelníček 30. str. 199
Česneková polévka, zvaná „ou-
krop“
Guláš se zeleným hráškem
Bramborové hranolky pečené
Ovoce
- Jídelníček 31. str. 200
Hrachová polévka s nudlemi
Brambory zapékané s masem
Salát nebo ovoce
- Jídelníček 32. str. 202
Vepřové kotlety se sýrem
Vařená rýže
Salát z čekanky nebo salát cibul-
ový
- Jídelníček 33. str. 203
Polévka selská, rychlá
Smaženky z celeru a ovesných
vloček
Salát ze zmrazených rajčat nebo
okurek
- Jídelníček 34. str. 204
Mozečková polévka
Bramborové knedlíky plněné o-
smaženou zemlí
Salát z kysaného zelí
- Jídelníček 35. str. 206
Krokety z uzeného masa
Salát z bílých fazolí

Moučníky

Vanilková sedlina s ovocem	208	Jablečný koláč pečený v re-	
Krém karamel	208	mosce	212
Tvarohový krém	209	Koláč ze zmrazeného rybízu	
Jablka s krémem	209	se sněhem	212
Čokoládový krém	209	Jablečný koláč	213
Krém z mléka a másla	210	Citrónový koláč	213
Jablečná kaše	210	Palačinky s citrónem	213
Tvarohová pěna s kakaem		Smažená jablíčka	214
a višněmi	210	Palačinky s citrónovým přeli-	
Pečená jablka s máslem	210	vem	214
Ovoce a piškoty v krému	211	Citrónový krém	214
Mléčný krém k polité piškotu	211	Makovec bez vážení	214
Zmražené ovoce v rosolu	211		

Rejstřík

217