

# OBSAH

- Úvodní slovo 3
- Nová životospráva 4
- Glykemický index 6
- Potraviny doporučené 7
- Potraviny nevhodné 7
- Nápoje (pohled na běžný sortiment v souvislosti s onemocněním cukrovkou) 8

## RECEPTÁŘ

### Polévky

- Drůbeží bujon 11
- Gratinovaná 11
- Zelná s bramborem 12
- Z brokolice (nebo chřestová) 12
- Rybí 12

### Hlavní jídla

- Přírodní guláš 13
- Králík v zelenině 13
- Pikantní roštěná 13
- Maso na houbách 14
- Maso na rajčatovém protlaku 14
- Masová směs po čínsku 14
- Vepřové maso ve fazolkách 15
- Drůbeží plátek se šunkou 15
- Jehněčí kotlet 15
- Masový závin 16
- Špíz 16
- Maso zapečené s bramborami 16
- Ryba na víně 17
- Plátýz grilovaný 17
- Mořská makrela s petrželkou a bazalkou 17
- Zapečené brambory se sýrem 18
- Roláda z bramborového těsta 18

- Alsaské zelí 18
- Sýrový koláč 19
- Sýrové tousty 19

### Zeleninová jídla

- Zapečené brambory se zeleninou 20
- Černý kořen se sýrovým krémem 20
- Růžičková kapusta se sýrovou omáčkou 21
- Gratinovaná rajčata 21
- Zapečený celer 21
- Mexické fazole 22
- Zeleninový nákyp 22
- Dušená míchaná zelenina 23
- Řecká zelenina 23

### Malá studená jídla

- Plněná vejce 24
- Česneková pomazánka 24
- Křenová pomazánka 24
- Plněná rajčata 25
- Obložená mísa 25
- Tvaroh s křenem a jablkem 25
- Chlebíčky s blaťáckým zlatem 26
- Sýrové jednohubky 26
- Toustíky s nivou 26
- Pomazánka z olomouckých tvarůžků 27
- Pomazánka z olejovek 27
- Salát „humrový“ 27

### Saláty

- Zeleninový 28
- Z červené řepy a křenu 28
- Z fazolových lusků 29
- Paprikový se zelím 29
- Fazolový 29

# REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

### Brambory

- Alsaské zelí 18
- Maso zapečené s bramborami 16
- Polévka zelná s bramborem 12
- Roláda z bramborového těsta 18
- Sýrový koláč 19
- Zapečené brambory se sýrem 18
- Zapečené brambory se zeleninou 20

### Luštěniny

- Dušená míchaná zelenina 23
- Fazolový salát 29
- Králík v zelenině 13
- Mexické fazole 22
- Salát z fazolových lusků 29
- Vepřové maso ve fazolkách 15
- Zeleninový nákyp 22
- Zeleninový salát 28

### Maso

#### Drůbež

- Drůbeží bujon 11
- Drůbeží plátek se šunkou 15
- Gratinovaná polévka 11
- Maso zapečené s bramborami 16
- Masová směs po čínsku 14
- Obložená mísa 25
- Plněná rajčata 25
- Plněná vejce 24
- Přírodní guláš 13
- Roláda z bramborového těsta 18
- Sýrové tousty 19

#### Hovězí

- Gratinovaná polévka 11
- Maso na houbách 14

Maso na rajčatovém protlaku 14  
Maso zapečené s bramborami 16  
Masový závin 16  
Pikantní roštěná 13  
Přírodní guláš 13  
Roláda z bramborového těsta 18

### **Jehněčí**

Jehněčí kotlet 15  
Maso zapečené s bramborami 16  
Přírodní guláš 13  
Roláda z bramborového těsta 18  
Špíz 16

### **Králičí**

Gratinovaná polévka 11  
Králík v zelenině 13  
Maso zapečené s bramborami 16  
Masová směs po čínsku 14  
Masový závin 16  
Obložená mísa 25  
Přírodní guláš 13  
Roláda z bramborového těsta 18

### **Vepřové**

Alsaské zelí 18  
Gratinovaná polévka 11  
Maso ve fazolkách 15  
Maso zapečené s bramborami 16  
Obložená mísa 25  
Přírodní guláš 13  
Roláda z bramborového těsta 18

### **Směs mas**

Maso zapečené s bramborami 16  
Masová směs po čínsku 14  
Obložená mísa 25  
Přírodní guláš 13  
Roláda z bramborového těsta 18

### **Mléko a mléčné výrobky**

Černý kořen se sýrovým  
krémem 20  
Česneková pomazánka 24  
Gratinovaná polévka 11  
Gratinovaná rajčata 21  
„Humrový“ salát 27  
Chlebičky s blaťáckým zlatem 26  
Křenová pomazánka 24  
Maso zapečené s bramborami 16  
Obložená mísa 25  
Plněná rajčata 25  
Pomazánka z olomouckých  
tvarůžků 27  
Růžičková kapusta se sýrovou  
omáčkou 21  
Salát z červené řepy a křenu 28  
Sýrové jednohubky 26  
Sýrový koláč 19  
Sýrové tousty 19  
Špíz 16  
Toustíky s nivou 26  
Tvaroh s křenem a jablkem 25  
Zapečené brambory se sýrem 18  
Zapečené brambory  
se zeleninou 20

Zapečený celer 21  
Zeleninový nákyp 22

### **Obilniny a výrobky z nich**

Chlebičky s blaťáckým zlatem 26  
Roláda z bramborového těsta 18  
Rybí polévka 12  
Sýrové tousty 19  
Sýrový koláč 19  
Toustíky s nivou 26

### **Ovoce**

„Humrový“ salát 27  
Masová směs po čínsku 14  
Salát z červené řepy a křenu 28  
Sýrové jednohubky 26  
Toustíky s nivou 26  
Tvaroh s křenem a jablkem 25

### **Ryby**

„Humrový“ salát 27  
Mořská makrela s petrželkou  
a bazalkou 17  
Platýz grilovaný 17  
Ryba na víně 17  
Rybí polévka 12

### **Rýže**

Mexické fazole 22

### **Zelenina**

Alsaské zelí 18  
Černý kořen se sýrovým  
krémem 20  
Česneková pomazánka 24  
Dušená míchaná zelenina 23  
Gratinovaná polévka 11  
Gratinovaná rajčata 21  
„Humrový“ salát 27  
Králík v zelenině 13  
Křenová pomazánka 24  
Maso na rajčatovém protlaku 14  
Masová směs po čínsku 14  
Mexické fazole 22  
Obložená mísa 25  
Paprikový salát se zelím 29  
Plněná rajčata 25  
Polévka z brokolice 12  
Pomazánka z olejovek 27  
Pomazánka z olomouckých  
tvarůžků 27  
Růžičková kapusta se sýrovou  
omáčkou 21  
Rybí polévka 12  
Řecká zelenina 23  
Salát z červené řepy a křenu 28  
Salát z fazolových lusků 29  
Sýrové tousty 19  
Tvaroh s křenem  
a s jablkem 25  
Zapečené brambory  
se zeleninou 20  
Zapečený celer 21  
Zeleninový nákyp 22  
Zeleninový salát 28  
Zelná polévka s bramborem 12