

Obsah

Úvod	11
Děti předškolního věku a výživa	13
Diety při některých zdravotních problémech dětí	21
Psychická a sociální specifika	23
Přesnídávky a svačiny	25
Přesnídávky a svačiny slané	28
Sýrový šnek	28
Celozrnná pletýnka	28
Slunečnicový šáteček	29
Oříšková bagetka s banánem	29
Závin celozrnný s houbami a šunkou	30
Závin listový se zeleninou a sýrem	31
Závin kynutý se zelím a hruškami	31
Avokádový salát s těstovinami	32
Fazolový salát s okurkou	33
Salát Robi s jogurtem a sýrem	33
Přesnídávky a svačiny sladké	34
Müsli	34
Mufinky (muffins)	34
Řezy BIO s ovocem	35
Jogurtové řezy	35
Mrkvové řezy	36
Perníkové řezy mramorové	37
Rychlá bublanina s černým rybízem	37
Třená bublanina s jahodami	38
Piškotová roláda s ovocným tvarohem	38
Vánoční štola s rozinkami	39
Krupicové flameri se sušeným ovocem	40
Rýžový puding s čokoládou	40

Puding s vločkami a ovocem	41
Puding čokoládový s tvarohem	41
Šlehaný tvaroh s broskvemi	42
Šlehaný tvaroh s jogurtem a cornflakes	42
Jablkové pyré se zakysanou smetanou	43
Ovocný salát s ořechy a sýrem	43
Ovocné želé se šlehačkou	44
Salát mrkvový s broskvemi	44
Pomazánky slané	45
Tvarohová pomazánka s vejci	45
Tvarohová pomazánka s kečupem	45
Špenátová pomazánka s vejcem a sýrem	46
Žampionová praženice	46
Droždňová pomazánka s bílkem	47
Pomazánka z míchaných vajec s mrkví	47
Sýrová pomazánka s paprikou	48
Tvarůžková pomazánka s okurkou	48
Hermelínová pomazánka s kapií	49
Pomazánka z nivy s oříšky	49
Ředkvičková pomazánka s koprem	50
Celerová pomazánka se šunkou	50
Zeleninová pomazánka se smetanou	51
Mozaiková pomazánka s křenem	51
Sójová pomazánka s olivami	52
Bramborová pomazánka s „krabími“ tyčinkami	52
Pomazánka z kuřecího masa	53
Krůtí pomazánka s čočkou	53
Králičí pomazánka s paprikou	54
Pomazánka z rybího filé a fazolí	55
Rybí pomazánka s kečupem	55
Pomazánka s tresčími játry a řeřichou	56
Játrová pomazánka se zeleninou	56
Škvarková pomazánka s hráškem	57
Pomazánky sladké	58
Jahodový krém s oříšky	58
Pomazánka sójová s medem	58
Tvarohová pomazánka s jablky	59
Pomazánka vločková s marmeládou	59
Povidlová pomazánka se slunečnicovými semínky	60
Čokoládová pomazánka	60

Polévky	61
Hovězí vývar se zeleninovým svítkem	62
Hovězí polévka s brokolicovými nočky	63
Kuřecí polévka s krupicovým strouháním	63
Drůbková polévka s jáhlami a vejcem	64
Polévka s krutím masem a kapustičkami	64
Slepičí polévka s rýžovými nudlemi	65
Rybí polévka s česnekovým chlebem	66
Polévka z kapra se sýrovým kapáním	66
Uzená polévka s flíčky	67
Lososová polévka s hráškem	67
Zeleninová polévka s rybími knedlíčky	68
Mořská polévka s bylinkovými krutonky	69
Rýžová polévka s játrovými nočky	70
Zeleninový vývar s drobením	70
Zeleninový vývar s vaječnými nočky	71
Česnečka se šunkovými nočky	71
Česnečka s pohankou a sýrem	72
Houbová polévka s celestýnskými nudlemi s oříšky	72
Jablíčková polévka s osmaženou houskou	73
Jemná fazolová polévka s masem	73
Zelná polévka se sójovými kousky	74
Gulášová polévka Robi	75
Zeleninový boršč	75
Mrkvová polévka s kukuřicí	76
Květáková polévka s bramborem	76
Sýrová polévka s brokolicí	77
Rajčatová polévka se smetanou	77
Cuketová polévka s těstovinou	78
Špenátová polévka s kukuřičnými lupínky	78
Polévka z naklíčené čočky se zelím	79

Hlavní jídla masová

Maso hovězí a telecí	81
Hovězí maso se zeleninou	81
Hovězí tokáň se smetanou a fazolemi	82
Hovězí pečínka na karamelu s ananasem	82
Telecí ragú s brokolicí	83
Telecí kotouč plněný zeleninou a sýrem	84

Maso vepřové	85
Staročeská masová směs	85
Vepřový guláš se žampiony	86
Vepřový závitok se zelnou náplní	87
Drůbež	88
Moravská kuřecí směs	88
Pečené kuře na kokosu	88
Kuřecí ražniči	89
Kachní roláda s ořechovou nádivkou	89
Krůtí řízek v jogurtu	90
Králík	91
Králíčí soté na zázvoru	91
Králíčí roláda s masem a mrkví	91
Kapustové listy plněné masem a rýží	93
Hamburger ve smetanové omáčce	94
Brněnské hnízdo zapečené se sýrem	94
Karbanátky s nivou smažené	95
Mletý řízek s jáhlami v sýrovém těstíčku	96
Krůtí sekaná se sójou a hráškem	97
Vnitřnosti	98
Drůbeží játra na italský způsob	98
Vepřové ledvinky po myslivecku	99
Ryby	100
Rybí filé se špenátem a uzeným sýrem	100
Smažené rybí filé v česnekovém těstíčku	100
Losos se sýrovou omáčkou	101
Kapr podle Petra Voka	101
Rybí nákyp se sýrem a zeleninou	102
Zapečené těstoviny s tuňákem	103
Mořská štika po švédsku	104
Přílohy a doplňky	105
Bramborová kaše nastavovaná	106
Štuchané brambory s oříšky	106
Bramborový knedlík s houskami	107
Bramborový knedlík plněný kapustičkou	107
Bramborový vídeňský salát	108
Bramborový salát s fazolemi	108
Petrželové brambory dušené na másle	109
Brambory pečené s česnekem	109
Bramborové krokety pečené se sýrem	110

Karlovarský knedlík s kuskusem	110
Krupicové noky s mrkví	111
Dušená rýže s mandarinkami	111
Žampionová rýže s pohankou	112
Amarantové těstoviny s bylinkovým máslem	112
Vločkové lívanečky	113
Ořechová nádivka	114
Kapustový závin	114
Olivové koláčky kynuté	115
Znojemská dušená čočka	116
Česnekové toasty	116
Mrkvový salát s jablky a kokosem	117
Ředkvový salát s mrkví a broskvemi	117
Salát z čínské zeli s okurkami	118
Salát zelný s koprem a ananasem	118
Salát z červené řepy s jablky	119
Celerový salát s kukuřicí a pórkem	119
Rajčatový salát s cuketou a smetanou	120
Sýrová omáčka	120
Bramborový dresink s kečupem	121
Bylinkový dresink s majonézou	121

Hlavní jídla bezmasá 122

Bezmasá jídla slaná 123

Bramborový guláš se zeleninou	123
Brambory dušené s brokolicí a uzeným sýrem	123
Brambory zapékané s vejci a zeleninou	124
Brambory pečené se sójou a zelím	125
Bramborák zapečený s nivou	125
Těstoviny s mexickou směsí a sýrem	126
Špagety se sójovým masem a fazolemi	127
Lasagne s brokolicí a rajčaty	127
Těstoviny zapékané se zelím a kukuřicí	128
Květákový nákyp se sýrem	128
Kapustové kapsičky v česnekovém těstíčku	129
Vločkové biftečky se zelím	130
Čočkové karbanátky s mrkví	130
Kovbojské fazole s lečem	131
Luštěninové rizoto	131
Chalupářský guláš	132
Listové taštičky s brokolicí a nivou	132
Zeleninový košík se sýrem	133

Smažená cuketa s provensálským tvarohem	133
Robi nudličky se zeleninou	134
Pizza s vejci a špenátem	135
Bezmasá jídla sladká	136
Bramborové tašky s ovocným tvarohem a pohankou	136
Tvarohové špalíky s povidlovou omáčkou a mákem	137
Tvarohové knedlíky s čerstvým ovocem	137
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta	138
Těstovinový nákyp s tvarohem a meruňkami	139
Vločkový nákyp s ovocem a čokoládou	139
Palačinky s vločkami s džemem	140
Žemlovka s tvarohem, mrkví a oříšky	141
Makový koláč s jablky a vanilkovým krémem	142
Nápoje	143
Oříškové mléko	144
Jogurtové mléko	144
Sójové mléko s mrkvovou šťávou	144
Pudingové mléko	145
Horká čokoláda	145
Bílá káva	146
Karamelová káva	146
Ovocné koktejly	147
Švédský čaj	147
Bylinkový čaj	148
Ovocný čaj	148
Černý čaj	149
Ovocné limonády	149
Bylinné limonády	150
Limonády s kořením	150
Zeleninové džusy	151
Ovocné džusy	151
Mošty	152
Obohacené nápoje	152
Minerální vody	153
Sestavení jídelníčku	154
Rejstřík	164