

OBSAH

- Úvodní slovo 3
Nová životospráva 4
Nápoje (pohled na běžný sortiment v souvislosti s onemocněním peptickými vředy) 6
Potraviny zakázané 9
Potraviny doporučené 10

RECEPTÁŘ

Polévky

- Bramborová třená 11
Pórková s bramborem 11
Hrášková s kapáním 11
S vaječnou jíškou 12
Drůbeží vývar 12
Drůbeží s masem 12
Rybí pikantní 12

Hlavní jídla

- Vepřové protýkané zeleninou 13
Ražniči 13
Telecí závitok 13
Moravský guláš 14
Masový závin 14
Masové krokety 14
Králík v zelenině 15
Jehněčí maso s tymiánem 15
Kapr na modro 15
Kapr dušený 16
Kapr na kmíně 16
Treska na zelenině 16
Krevety po italsku 16
Krůta dušená 17
Grilované krůtí maso 17
Drůbeží plátek se šunkou 17
Rizoto s masem a sýrem 17
Brambory plněné masem 18
Nudle s masem 18
Sýrové brambory 18

Zeleninová jídla

- Zeleninové rizoto 19
Špagety po italsku se sýrem 19
Brokolice se strouhankou 19
Zapečená brokolice 20
Dušená mrkev 20
Palačinky se špenátem 20
Špenátový nákyp 21
Kukuřičná polenta se špenátem 21
Černý kořen se sýrovým krémem 21

Sladká jídla

- Bramborové šišky na sladko 22
Třená bublanina s ovocem 22
Rýžový nákyp s ovocem 23
Tvarohový trhanec 23
Bleskový koláč 23
Ovocný koláč 24
Piškotová roláda 24
Štěpánská omeleta 24

Malá studená jídla

- Obložený talíř 25
Obložená mísa 25
Sýrové chlebičky 26
Drožďová pomazánka 26
Rybí pomazánka rajčatová 26
Pomazánka z filé 26
Sýrový salát 27
Žervé šlehané s banány 27
Drůbeží šunka s banánem 27
Sýrové jednohubky 27
Tvaroh s křenem a s jablkem 28
Plněná broskev 28
Ovocný salát 28
Ovocný salát II. 29
Jablka v krému 29
Plněný pomeranč 29

REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

Brambory

- Bramborová polévka třená 11
Bramborové šišky na sladko 22
Brambory plněné masem 18
Moravský guláš 14
Pórková polévka s bramborem 11
Sýrové brambory 18

Luštěniny

- Hrášková polévka s kapáním 11
Králík v zelenině 15
Masové krokety 14

Maso

Drůbeží

- Drůbeží plátek se šunkou 17
Drůbeží polévka s masem 12
Drůbeží šunka s banánem 27
Drůbeží vývar 12
Dušená krůta 17
Grilované krůtí maso 17
Masový závin 14

Obložená mísa 25

- Obložený talíř 25
Ražniči 13
Rizoto s masem a sýrem 17
Sýrový salát 27

Hovězí

- Brambory plněné masem 18
Moravský guláš 14
Masový závin 14
Nudle s masem 18

Jehněčí

- Jehněčí maso s tymiánem 15

Králičí

- Brambory plněné masem 18
Králík v zelenině 15
Masové krokety 14
Moravský guláš 14
Nudle s masem 18
Ražniči 13
Rizoto s masem a sýrem 17