

OBSAH

- Úvodní slovo 3
Nová životospráva 4
Nápoje (běžný sortiment z hlediska
onemocnění žlučníku) 5
Potraviny zakázané 8
Potraviny doporučené 9
Technologické postupy, které lze používat 9

RECEPTÁŘ:

Polévky

- Drůbeží bujón 10
Gratinovaná 10
Špenátová 11
Rybí 11
Bramborová 11
Bramborová na kyselo 12
Bramborová se šunkou 12
Z brokolice (chřestová) 12

Hlavní jídla

- Přírodní guláš 13
Krůtí závitok 13
Králík v zelenině 14
Hovězí maso na houbách 14
Klokaní maso na protlaku 14
Drůbeží plátek se šunkou 14
Jehněčí kotlet 15
Masový závin 15
Klopsy na protlaku 15
Sekaná 16
Mleté maso zapečené s brambory 16
Ryba na víně 16
Nadívany lín 17
Roláda z bramborového těsta 17
Sýrový koláč 18
Ragú 18

- Masové kostky po zahradnicku 18
Hovězí na kyselo s džemem 19
Telecí po vídeňsku 19

Zeleninová jídla

- Zapečené brambory se sýrem 20
Zapečené brambory se zeleninou 20
Zeleninový nákyp 21
Gratinovaná rajčata 21
Černý kořen se sýrovým krémem 21
Zapečená brokolice 22
Dušená míchaná zelenina 22
Kukuřice 22

Sladká jídla

- Rýžový nákyp 23
Palačinky 23
Štěpánská omeleta 23
Jednoduchý perník 24
Tvarohový dort 24
Tvarohový pohár 25
Bleskový koláč 25
Bábovka 25
Ovocný koláč 26

Malá studená jídla

- Sýrové tousty 27
Obložená mísa 27
Obložená bageta 27
Rajčata plněná 28
Salát z červené řepy a z jablka 28
Tvaroh s křenem a s jablkem 28
Chlebíčky s blaťáckým zlatem 28
Sýrové jednohubky 29
Drůbeží šunka s banánem 29
Plněná vejce 29
Sýrový nákyp 29

REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

Brambory

- Bramborová polévka 11
Bramborová polévka na kyselo 12
Bramborová polévka se šunkou 12
Mleté maso zapečené s brambory 16
Roláda z bramborového těsta 17
Sýrový koláč 18
Zapečené brambory se sýrem 20
Zapečené brambory se zeleninou 20

Luštěniny

- Klopsy na protlaku 15
Králík v zelenině 14
Masové kostky po zahradnicku 18
Sekaná 16
Telecí po vídeňsku 19
Zeleninový nákyp 21

Maso

Drůbež

- Drůbeží bujón 10
Drůbeží plátek se šunkou 14
Drůbeží šunka s banánem 29
Krůtí závitok 13
Obložená bageta 27
Obložená mísa 27

Plněná vejce 29

- Ragú 18
Rajčata plněná 28
Roláda z bramborového těsta 17
Sekaná 16
Sýrové tousty 27

Hovězí

- Gratinovaná polévka 10
Hovězí maso na houbách 14
Hovězí na kyselo s džemem 19
Masové kostky 18
Masový závin 15

Jehněčí

- Jehněčí kotlet 15
Roláda z bramborového těsta 17

Králičí

- Klopsy na protlaku 15
Králík v zelenině 14
Masový závin 15
Mleté maso zapečené s brambory 16
Obložená mísa 27
Ragú 18
Roláda z bramborového těsta 17
Sekaná 16