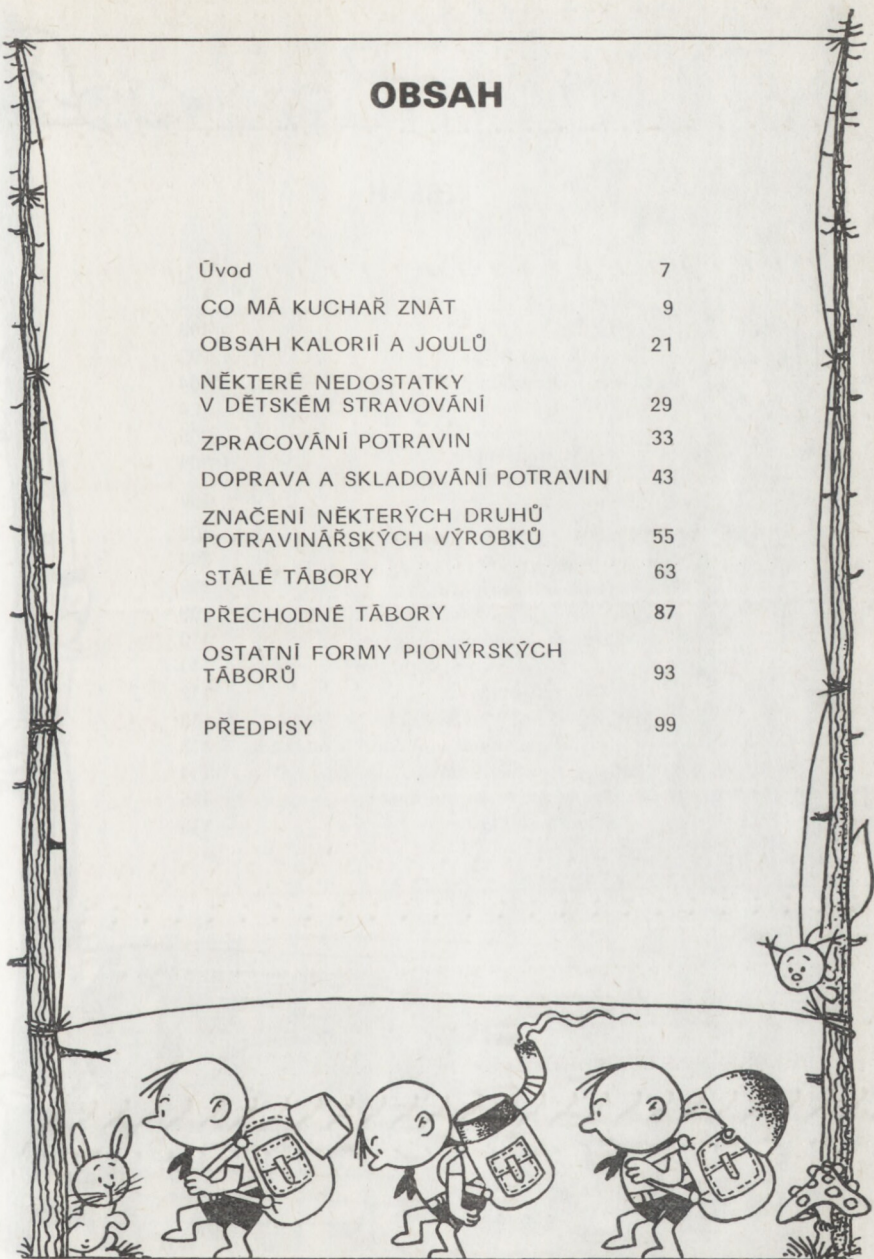
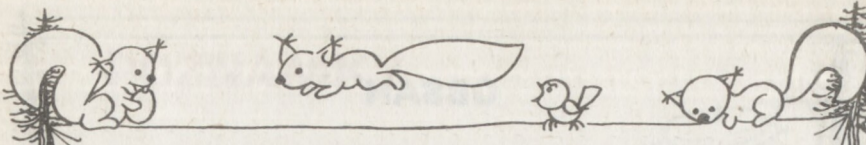


# OBSAH

Úvod	7
CO MÁ KUCHAŘ ZNÁT	9
OBSAH KALORIÍ A JOULŮ	21
NĚKTERÉ NEDOSTATKY V DĚTSKÉM STRAVOVÁNÍ	29
ZPRACOVÁNÍ POTRAVIN	33
DOPRAVA A SKLADOVÁNÍ POTRAVIN	43
ZNAČENÍ NĚKTERÝCH DRUHŮ POTRAVINÁŘSKÝCH VÝROBKŮ	55
STÁLÉ TĀBORY	63
PŘECHODNÉ TĀBORY	87
OSTATNÍ FORMY PIONÝRSKÝCH TĀBORŮ	93
PŘEDPISY	99

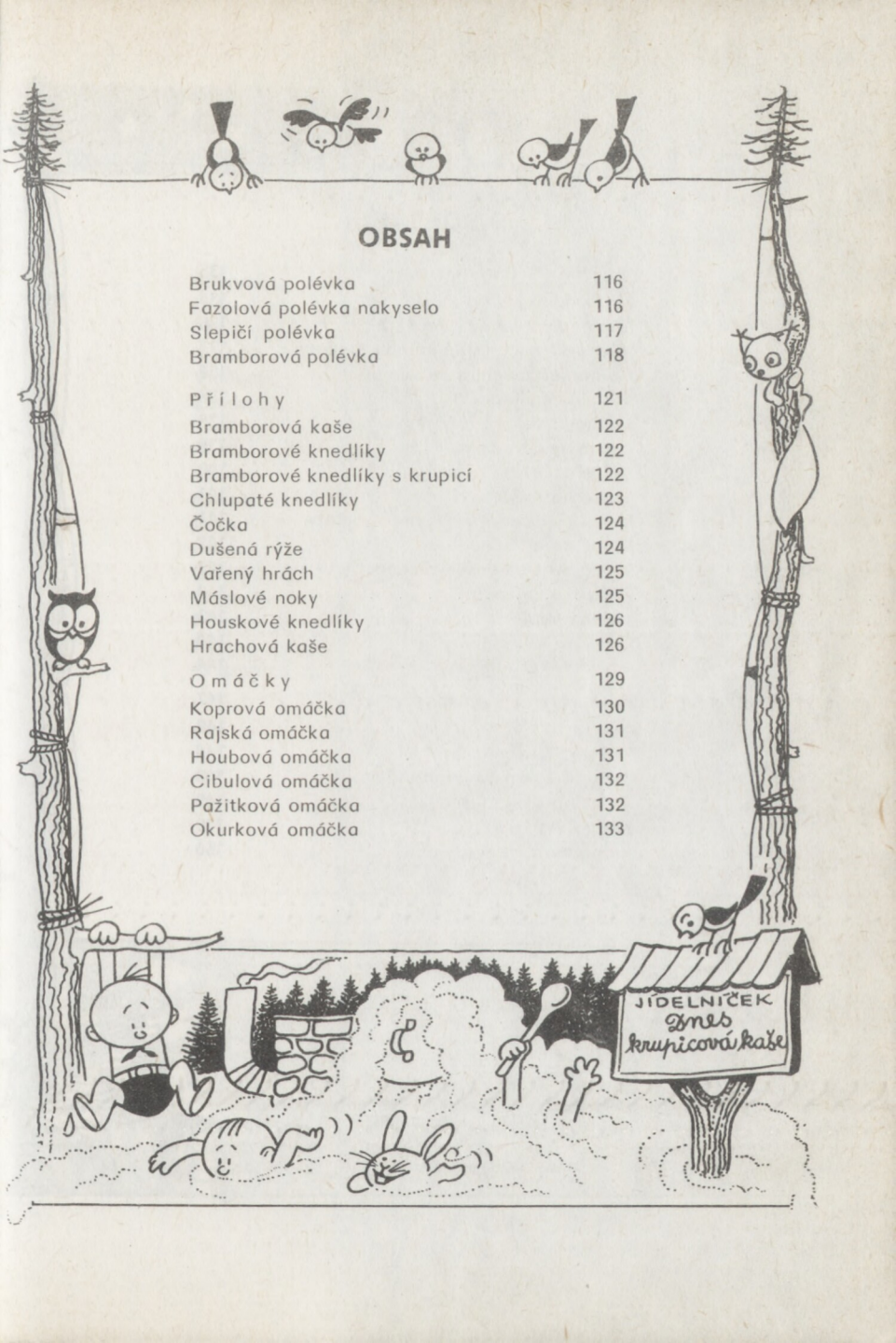




## OBSAH

Zavářky	101
Kapání	102
Nudle	102
Strouhání	103
Svítek z droždí	103
Morkové knedlíčky	104
Sněhové nočky	104
Rýžové knedlíčky	105
Kapustové knedlíčky	105
Polévky	107
Polévka z kostí	108
Polévka kapustová	108
Květáková polévka	109
Zeleninová polévka bílá	109
Rajčatová polévka s nudlemi	110
Drožďová polévka s kapáním	111
Luštěninová polévka	112
Krupicová polévka s vejci	113
Polévka s ovesnými vločkami s mlékem	113
Polévka z vaječné jíšky	114
Hovězí vývar s těstovinou	115
Gulášová polévka	115





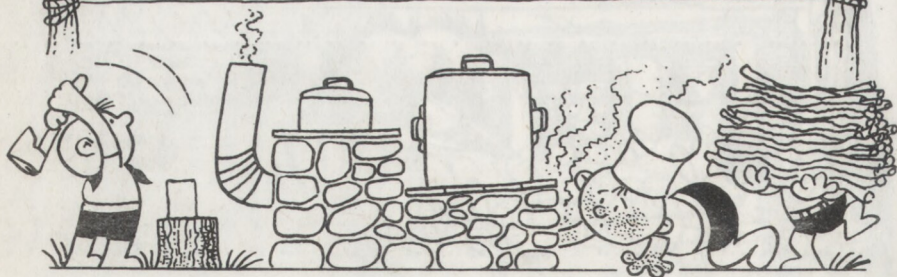
## OBSAH

Brukvová polévka	116
Fazolová polévka nakyselo	116
Slepičí polévka	117
Bramborová polévka	118
<b>Přílohy</b>	<b>121</b>
Bramborová kaše	122
Bramborové knedlíky	122
Bramborové knedlíky s krupicí	122
Chlupaté knedlíky	123
Čočka	124
Dušená rýže	124
Vařený hrách	125
Máslové noky	125
Houskové knedlíky	126
Hrachová kaše	126
<b>O m á č k y</b>	<b>129</b>
Koprová omáčka	130
Rajská omáčka	131
Houbová omáčka	131
Cibulová omáčka	132
Pažitková omáčka	132
Okurková omáčka	133



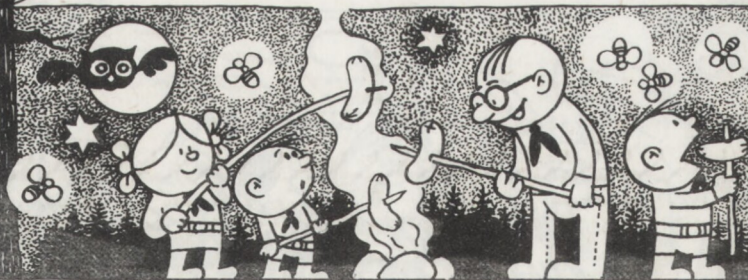
## OBSAH

Vaječné pokrmy	135
Míchaná vejce na másle	136
Míchaná vejce se sýrem	136
Míchaná vejce se zeleninou a sýrem	137
Bulharská omeleta se sýrem	138
Sýrová omeleta	138
Míchaná vejce s uzeninou	139
Nastavená vejce	139
Vejce s pórkem a uzeninou	140
Vejce na měkko	141
Vejce zapečená se sýrem a rajčaty	141
Vejce na hniličko	142
Vejce ve smetanové omáčce	142
Zastřená vejce	143
Volská oka	143
Omeleta s brambory	144
Vaječné karbanátky	144
Pokrmy bez masé	147
Špenát	148
Květák jako mozeček	148
Dušená zelenina míchaná	149
Zelený hrášek dušený	149
Květákový nákyp	150
Zeleninový řízek	150



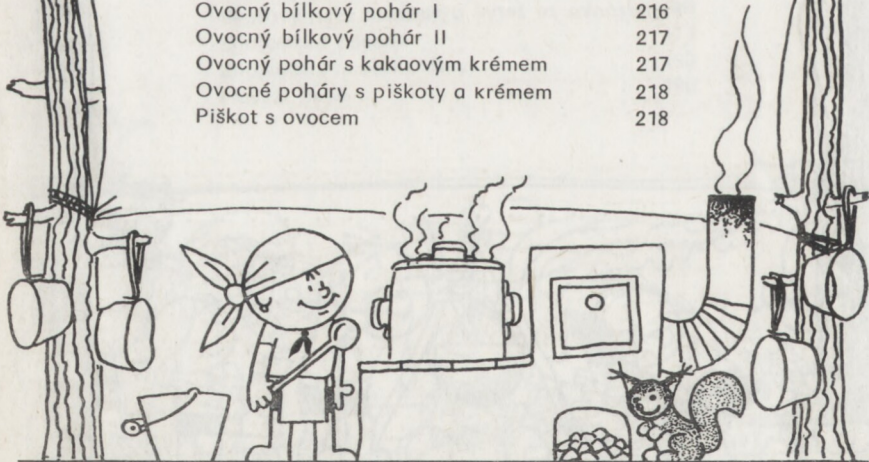
## OBSAH

Špenátová ruláda se šunkou	151
Lečo s vejci	152
Teplé sýrové chlebičky	152
Vařená zelenina	153
Vločkové lívanečky	154
Žemlovka s jablky	154
Tvarohový trhanec	155
Nudle s mákem	156
Vdolky	156
Bramborák	157
Bramborový guláš	158
Květák smažený	159
Bramborové placky	159
Lívance	160
Palačinky	160
Rýžový nákyp	161
Krupicová kaše	161



## OBSAH

Saláty	199
Míchaný salát z červeného zelí	200
Salát rajčatový	201
Salát okurkový	201
Salát mrkvový	202
Salát hlávkový	202
Zeleninový salát míchaný	203
Salát z kysaného zelí	203
Moučníky	207
Kynutá bábovka	208
Buchty povidlové	208
Švestkový koláč kynutý	209
Piškotová roláda	210
Bublanina	210
Vánočka	211
Bramborový koláč	212
Tvarohový koláč	212
Křehký koláč	213
Jablkové řezy	214
Chudí rytíři	215
Jablkový koláč	215
Bílkový ovocný krém	216
Ovocný bílkový pohár I	216
Ovocný bílkový pohár II	217
Ovocný pohár s kakaovým krémem	217
Ovocné poháry s piškoty a krémem	218
Piškot s ovocem	218



## OBSAH

Kakaová poleva	219
Čokoládový pudink	219
Šumavský pudink	220
Jahodový pudink	221
Vaječný pudink s kakaem	221
Pudink s mandarinkami	222
Pudink s broskvemi	223
N á p o j e	227
Bílá Vita káva	228
Šípkový čaj	228
Lipový čaj	229
Čaj pravý	229
Vaječný koktejl	230
Jahodový koktejl	230
Ovocný koktejl	231
Meruňkový koktejl	231
Jablečný přibinkový koktejl	231
Vanilkový koktejl	232
Kakao	233
Malcao	233
Bílá káva z melty	233
Čaj se sirupem	234
Ovocné mléko	234
Pomerančové mléko	235
Jogurtové mléko meruňkové	235
Kakao instant	235
KUCHAŘSKÉ „FIGLE“	237
POUŽITÁ LITERATURA	259

