

Úvodem	7
I. Nové předpisy pro různé typy pokrmů	9
Vybíráme chutnou polévku	11
Polévky z masoxu	13
Polévka z mletého masa a zeleniny	14
Polévka z vnitřů a brambor	14
Polévka ragů z telecího masa	14
Polévka ze zmrazených dršťek	15
Jaternicová polévka	15
Polévka z oháňky	15
Karí polévka s játry	16
Rybí polévka z filé	16
Rybí norská polévka	16
Celerová polévka bílá	16
Květkový krém	17
Rajská polévka z přibinky	17
Vegetariánská polévka	17
Mléčná polévka s rajčaty	17
Pórková polévka s bramborovou kaší	17
Houbová polévka krémová	18
Polévka šampiónová	18
Jihočeská polévka (kulajda)	18
Sýrový bujón se svítkem	18
Bylinková polévka	18
Selská polévka z kyselého mléka	19
Vločková polévka s droždím	19
Vločková polévka s vejci	19
Boršč	19
Bochánky do polévky z páleného těsta	20
Předkrm jaký má být	21
Housky s uzenáčem	23
Housky se slanečkovou pomazánkou	23
Chlebičky s křenovou majonézou a uzeným jazykem	23
Topinky se sardelovým máslem	23
Topinky s parmazánem	23
Topinky plněné smažené	24
Topinky s míchanými vejci	24
Fazolový salát s cibulí a s rajčaty	24
Humrový salát	24
Masitý salát s majonézou	25
Míchaný salát z paprik, banánů, ananasu a rajčat	25
Okurkový salát v majonéze	25
Rajčata v majonéze	25
Rajčata plněná tuňákem	25
Rýžový salát se zeleninou	26
Zeleninový salát se sýrem	26
Vejce studená pikantní	26
Vejce plněná tuňákem	27
Vuřty s okurkovým salátem	27
Houbové ragú na topinkách	27
Masité mušle	27
Mušle sardelové	28
Zeleninové ragú v mušličkách	28
Palačinky s různou náplní	28
Palačinky se sýrem a salámem	29
Párky v lístkovém těstě	29
Rajčata zapečená se sýrem	29
Rajčata plněná masem a houbami	30
Vejce vařená se sardelovou omáčkou	30
Sýr smažený s tatarskou omáčkou	30
Slaný dort z lístkového těsta	30

Šunkové závitky se sýrem	31	Vařená masa jsou vítanou pochoutkou	46
Studené omáčky zpestří náš jídelníček	32	Hovězí maso vařené v polévce	48
Cibulový křen k masu	34	Hovězí maso vařené s vínem	48
Mrkvový křen	34	Hovězí maso obložené	48
Křenová omáčka studená	34	Hovězí maso s rajčaty	48
Ředkvičková omáčka	34	Hovězí maso pikantní (s citrónem) ...	49
Hořčicová majonéza	34	Hovězí maso v zelí nebo v kapustě ...	49
Humrová majonéza	34	Hovězí maso se zeleninou	49
Křenová majonéza	35	Hovězí maso s rajčaty a s paprikami ..	49
Rajská majonéza	35	Salát z hovězího masa	50
Pažitková majonéza	35	Salát z hovězího masa s majonézou ...	50
Sýrová majonéza	35	Paštika z vařeného hovězího masa ...	50
Šunková majonéza	36	Rychlé opečenky z vařeného masa ...	51
Zelená majonéza	36	Bramborový koláč se zbytky vařeného masa	51
Zeleninová majonéza	36	Hovězí maso vařené s červeným vínem	51
Tatarská omáčka	36	Skopové vařené maso s brambory	52
Tvarohová majonéza	37	Telecí maso vařené s bylinkovou omáčkou	52
Švédská omáčka	37	Ovar z vepřové hlavy s křenovou omáčkou	52
Vařená majonéza	37	Co z mletého masa	53
Vařená majonéza se smetanou	37	Sekaný řízek pikantní	55
Studená omáčka brusinková	38	Sekaný biftek na víně	55
Minutky z masa	39	Sekaný řízek z masa a zeleniny	56
Bifteky pikantní	40	Vepřenky z mletého masa	56
Bifteky na rožni	41	Smažené krokety ze zbylého masa ...	56
Hovězí řízky se sardelovým máslem ...	41	Masité knedlíčky vařené	57
Roštěnky s cibulí	41	Klopsy na smetaně	57
Roštěnky s rajčaty	41	Polpety na rajčatech	58
Roštěnky smažené	41	Sekané bifteky s hořčicí	58
Telecí játra pečená na jehle	42	Noky z mletého masa a z jater	58
Telecí sekané bifteky plněné houbami.	42	Kapustové balenky pečené	59
Telecí máslové řízky	42	Bramborové tašky plněné masitou nádivkou	59
Telecí řízky s česnekem a s rajčaty ...	42	Rychlá polévka z mletého syrového masa	60
Telecí řízky italské	43	Slané palačinky s masem	60
Telecí řízky se žloutkovou omáčkou ...	43	Ražniči z mletého masa na jehle	60
Telecí kotlety se sardelovým máslem ..	44	Masové knedlíčky	61
Teplá šunka se šampióny	44	Masové knedlíčky v rajské omáčce ...	61
Salám smažený v těstíčku	44		
Maso vepřové a hovězí na rožni	44		

Žemle plněné masitou nádivkou a zapečené	61	Rybí filé na paprice s jogurtem.....	74
Pokrmý s malým kouskem masa	62	Rybí filé v holandské omáčce.....	74
Nadívané ptáčky	63	Rybí filé s rajskou majonézou.....	75
Ptáčky z mletého masa plněné	63	Rybí filé smažené v těstíčku	75
Masitý náryp	63	Makrela pečená na kmíně	75
Mrkev s vepřovým masem	64	Tuňák pečený na česneku	76
Musaka se skopovým masem	64	Guláš z ryb	76
Guláš z masa a fazolí	64	Karbanátky z ryb	76
Jádrová pečeně	64	Karbanátky z velrybího masa	76
Masité koblížky s houbovou omáčkou.	64	Náryp z ryb	77
Maso na jehle	65	Ryby na jehle	77
Zelenina s masovými knedlíčky.....	65	Smaženky z ryb	77
Maso zapečené se zeleninou	65	Ryba s vejci.....	77
Maso nastavené brambory a zeleninou.	66	Ryba zapečená s těstovinou.....	78
Zelí s moravskou klobásou	66	Rybí salát z kapřího masa	78
Rajčata plněná masem	66	Salát z makrel a zeleniny	78
Marinované cibule s masem	66	Slanečky grilované	79
Zeleninový salát s masem	67	Příkrmy méně obvyklé	80
Bramborové knedlíky s uzeným masem	67	Bramborová kaše se zeleninou	81
Slané masové řezy	67	Bramborová omeleta	82
Karbanátky z vloček a salámu	67	Bramborové noky smažené	82
Karbanátky rybí nastavené brambory.	68	Bramborové placky rychlé	82
Rybí haše s ovesnými vločkami	68	Bramborové placky pečené	82
Nudlové tašky plněné masem	68	Bramborový knedlík jemný	83
Jádrová omáčka	68	Bramborové knedlíky slatinové	83
Papriková omáčka s párkem	69	Bramborové knedlíky se sójovou moukou	83
Milánské spagety	69	Bramborový rychlý svítek	84
Rybí pokrmy po celý rok	70	Brambory opečené na pánvi	84
Kapr vařený s bylinkovou omáčkou ..	71	Hrách s vařenou rýží nebo s krupkami	84
Kapr nebo línek na paprice	71	Čočkový nebo fazolový salát	85
Kapr na sardelích	72	Housky smažené v těstíčku	85
Kapr na žampionech	72	Chlebové topinky se sýrem	85
Kapr v rajské omáčce	72	Chlebové topinky s česnekem.....	85
Kapr na smetaně	72	Rohlíky opečené na tuku	85
Kapr zapečený s rajčaty	73	Rohlíková omeleta	86
Lín na kmíně	73	Noky odpalované	86
Lín se zeleninou	73	Nudlový trhanec rychlý	86
Pstruh vařený s máslem	73	Palačinkové nudle (fritátové)	86
Pstruh vařený s bylinkovým máslem..	74	Paštičky z listkového těsta	87
Rybí filé zapečené se sýrem.....	74	Strouhání pražené.....	87

Krokety z ovesných vloček	87	Salát z bílého zelí	100
Krupicová kaše slaná	87	Salát z kvašeného zelí.....	100
Krupky dušené jako rýže	88	Salát z kvašeného zelí s jablky	100
Rýže s rajským protlakem	88	Salát z čínské zeli	100
Rýže se zeleninou	88	Pomazánka pokaždé jiná	101
Rýžové smaženky	88	Masitá pomazánka teplá	101
Rýžový salát s majonézou	89	Mozečková pomazánka	101
Smaženky z kapátkového těsta.....	89	Paštiková pomazánka	103
Svítek z kynutého těsta (slaný).....	89	Pomazánka ze šunky, celeru a banánu..	103
Sýrové lívanečky	90	Játrová domácí paštika	103
Těstoviny s praženou krupicí	90	Pomazánka z uherského salámu	103
Tvarohové knedlíčky slané	90	Pomazánka z uzeného masa a celeru ..	103
Tvarohový nok v ubrousku	90	Pomazánka ze syrového masa (tatarská)	104
Žemlová nádivka pečená	91	Pomazánka z chatky	104
Saláty jako doplňk hlavního jídla	92	Pomazánka z tresčích jater	104
Salátové zálivky	93	Pomazánka z ryby v oleji	104
Letní zeleninový salát.....	94	Pomazánka z uzených ryb	104
Letní salát z dušené zeleniny	94	Pomazánka z ryby v tomátě	105
Zimní zeleninový salát	95	Pomazánka z vajec a sardelí.....	105
Míchaný salát ze syrové zeleniny.....	95	Pomazánka z ančoviček (ostrá)	105
Míchaný salát ze zeleniny a ovoce....	95	Lososová pomazánka	105
Brukvový salát	95	Pomazánka z vařených vajec	105
Celerový salát (z vařeného celeru)....	95	Sýrová pomazánka	105
Celerový salát (ze syrového celeru)....	96	Brynzová pomazánka se zeleninou....	105
Celerový salát s karotkou, banány		Zapečené housičky s celerem.....	106
a ořechy	96	Topinky chleba se sýrem.....	106
Čekankový salát	96	Třený rokfór s jablky.....	106
Čekankový salát s rajčaty a sýrem ..	96	Pomazánka ze šlehačky slaná	106
Hlávkový salát	96	Pomazánka z leča se salámem	106
Salát z hlávk. salátu, rajčat a ananasu..	97	Majonézová pomazánka se syrovou	
Kvěťákový salát	97	zeleninou	106
Kvěťákový salát pikantní	97	Pomazánka z droždí a vajec	107
Mrkvový salát (ze syrové mrkve)	98	Medové máslo	107
Mrkvový salát (z vařené mrkve)	98	Tvarohová pomazánka sladká	107
Okurkový salát	98	Tvarohová pomazánka s ořechy a	
Paprikový salát	98	hrozinkami	107
Pórkový salát	98	Tosty se sýrem	107
Rajčatový salát	99	Fondu (fondy).....	108
Ředkvičkový salát	99	Plněný chléb	108
Salát z červené řepy (vařené).....	99	Dávejme přednost ovoceým	
Salát z červené řepy (syrové)	99	dezertům a moučníkům	109
Salát z červeného zelí	99	Ananasový krém	110

Ananasový nápoj s mlékem	110	Vhodné nápoje pro každou pří-	
Angreštové flameri	110	ležitost	118
Borůvky zapečené v těstě	111	Moka káva	120
Brusinková pěna s piškoty	111	Turecká káva	120
Citrónová pěna ve sklenicích	111	Spařovaná káva	120
Citrónový krém vařený	111	Překapávaná káva	120
Čokoládový pudink krupicový	112	Italská káva	120
Jablka pečená s malinovým		Vídeňská káva	120
protlakem	112	Přidávky do černé kávy	120
Jablková rýžová kaše	112	Švédský čaj	121
Jablka smažená	112	Čaj s kávou	121
Jablečné bramborové smaženky	113	Šípkový čaj s citrónem	121
Jablková pěna	113	Heřmánkový čaj s medem	121
Jablka s tvarohem	113	Čaj z jablečných slupek	121
Jablka v krému	113	Malkao	121
Jablková žemlovka slavnostní	113	Čokoláda slavnostní	121
Jahodový moučník s krémem	114	Citrónová limonáda z kůry	122
Jahodová pěna zapečená	114	Americká limonáda s ovocem	122
Jogurt s ovocem	114	Limonáda z čerstvého ovoce	122
Krém ze žervé s ovocem	115	Medová limonáda horká	122
Tvarohový krém s ovocem	115	Karamelové mléko	122
Moka krém s ovocem	115	Kakaové mléko	123
Ovoce v rosolu	115	Teplý vanilkový nápoj	123
Ovocný rosol s mlékem	116	Jablečné mléko	123
Višňové smaženky	116	Jahodové mléko	123
Nudle zapečené s ovocem	116	Banánové mléko	123
Mandlové palačinky s citrónem		Jogurt s medem	123
a s jahodami	117	Hořící punč	123
Tvarohový nákyp s višněmi	117	Ovocný punč teplý	124
Angreštový (reveňový) koláč	117	Vaječný punč rychlý	124
		Jablečný střík	124
		Slaný nápoj z rajčat	124
II. Pokrmy pro každou příležitost	125		
Jídlo jen pro jednoho	127	Polévka z hovězího masa se smetanou ..	130
Knedlíky bramborové s vejci a sýrem	129	Polévka z mletého masa a čerstvé	
Knedlíky opečené s uzeninou a vejci ..	129	zeleniny	130
Knedlíky zapečené s masem a kečupem	129	Polévka z vepřové konzervy	
Knedlíková omeleta se zeleninou		a fazolových lusků	130
a s houbami	129	Hovězí maso dušené v zelí	131
Polévka bramborová s hráchem		Hovězí maso vařené s kapustou	
a klobásou	129	a s hořč. omáčkou	131

Telecí maso se zeleninovou majonézou	131	Levně a šetrně	144
Uzené vařené kolínko se zeleninou	131	Polévka ze žemlí	145
Uzené maso dušené v kapustě	132	Polévka ze zbylého uzeného vývaru	145
Vepřové plátky v kedlubnách	132	Hašé z kozlečích nebo vepřového kořínku	145
Vepřová kotleta v leču	132	Krev s kroupami	146
Brambory pečené s anglickou slaninou	132	Králík pečený na česneku	146
Brambory zapečené s hráškem, sýrem a s vejci	133	Skopové maso na majoránce	146
Bramborová nádivka pečená se zel. a masem	133	Myslivecké ragú	146
Těstoviny zapečené s vejci a sýrem	133	Placičky z rybiho filé	147
Těstoviny zapečené s mletým masem a protlakem	133	Sledí na víně	147
Těstoviny zapečené se zelím, vejci a masem	134	Omelety se žemlí a slaninou	147
Rýže s hovězím masem z konzervy	134	Salámové mističky plněné	147
Rýže s květákem, hráškem a šunkou	134	Brambory s pažitkou	147
Rýže se zeleninou a kečupem	134	Kmínové brambory	148
Jídelníček bez masa	136	Zapékané brambory s tvarohem	148
Příklady sestav jídel v bezmasých dnech	137	Slané vdolky z tvarohu a brambor	148
Obědy nebo večere bez polévky	137	Švestkové pavézky	148
Zelný salát s brozny	137	Topinky s paštikou a s jablky	148
Houbový svítek pečený	138	Nastavená kaše	148
Rajčata plněná zapékaná v nudlích	138	Zapékaný květák nastavený	149
Krupicové noky pečené se sýrem	138	Vejce nastavená	149
Zeleninové rizoto	138	Majonéza nastavená	149
Višňový pudink z housek	139	Vaječná omeleta s brambory	149
Koblihy s tvarohem a jogurtem (jemné)	139	Vejce míchaná na houskách	150
Zeleninový salát s majonézou	139	Slaninové palačinky	150
Banánový salát s jablky a jogurtem	140	Krém do dortů nastavený	150
Květák vařený s omáčkou vinegret	140	Krupicová pěna	150
Vejce vařená s koprovou omáčkou	140	Koblihy úsporné	150
Špenátové rizolety	140	Levný skořicový koláč	151
Škubánkové smaženky k zelenině	141	Sušenky slané levné	151
Nudle na slanině	141	Piškot nastavený vodou	151
Kakaový náky se štávou	141	Levné kynuté těsto	151
Citrónový koláč	141	Sušenky z ovesných vloček	152
Hrachové karbanátky	142	Dort z 1 vejce	152
Hlávkový salát s hořčičnou omáčkou	142	Bramborový závin sladký	152
Sýrová omeleta	142	Bramborový makovec	152
Piškot zapečený s višněmi a sněhem	143	Nepřavá šlehačka	153
		Využíváme zbytků	154
		Masitá omáčka ze zbytků pečeně	155
		Nastavená omáčka	155
		Pilaf ze zbytků vepřového masa	156

Kapustové placičky ze zbytků masa	156	Obložená vejce	166
Svítek se zbytky pečené ryby	156	Másla s různou příchutí	166
Haše ze zbytků masa	156	Studený obložený nářez	167
Míšenina ze zbytků drůbeže	157	Tmavý chléb pikantně obložený	167
Placky ze škvarků	157	Čerstvá plněná zelenina	167
Škvarkové čtverečky	157	Mísa sladkých pomazánek a krémů	168
Zbylý špenát zapečený v žemlich	157	Mléko a co k němu podáváme	169
Špenátový svítek	157	Když spěcháme	170
Zbytky zapečené v žemlich	158	Příklady rychlých večeří	171
Kapustové palačinky	158	Polévka z vaječné jíšky	172
Zbylý špenát v salámu	158	Česnečka	172
Chlebová polévka	158	Bujón s vejcem	172
Žemlové knedlíky	158	Čufty (polotovar) s rajčaty a paprikami	172
Slaná žemlovka	159	Čevapčiči (polotovar)	172
Topinky se sádlem do česnečky.	159	Karbanátky z mletého masa dušené	173
Omeleta ze zbylých brambor.	159	Plátky z konzervy Lunch-meat	173
Knedlíčky do polévky z brambor	159	Řízky smažené v těstíčku	173
Pomazánka nastavená bramborem	159	Vejce na salámu	173
Bramborový koláč se zeleninou	159	Rizoto z konzervy	173
Brambory zapečené se salámem.	160	Tlačěnka s brambory a s cibulí	174
Bramborové šišky.	160	Těstoviny s vepřovým masem z konzervy	174
Bramborové šišky smažené	160	Ryba dušená s kmínem	174
Rýžové škušanky	160	Hrachová kaše z konzervy s párkem	174
Rizoto s rybou v oleji	160	Sardelová vejce	175
Knedlíky opékané	161	Vejce zapečená se sýrem	175
Zbylé knedlíky s klevelou	161	Míchaná vejce (různě ochucená).	175
Omeleta ze zbylých knedlíků	161	Květák vařený s omáčkou	175
Nudle opékané se sýrem	161	Rychlá dušená zelenina	176
Těstoviny s vejci.	161	Fazolové lusky z konzervy	176
Těstoviny opečené s houbami	161	Krupicové flameri s kompotem	176
Těstovinové smaženky	162	Dětské piškoty s vanilkovým krémem	176
Livance smažené	162	Trojhránky z listkového těsta (polotovar)	176
Palačinky nebo placky jako vložka do polévky	162	Koláč z listkového těsta (polotovar)	177
Bílkové suchary	162	Vaříme dvě jídla najednou	178
Nočky z bílků	162	Haše z vařeného masa	179
Bílkový svítek do polévky	162	Hrachová nebo čočková polévka ze zbytků	179
Deset večeří bez vaření	163		
Masová konzerva se studenou omáčkou	164		
Studená rybí mísa	164		
Sýrová mísa se zeleninou	165		

Telecí maso zapečené v misce	179	Sekaná koupená v těstíčku	194
Sekaná pečeně v hořčicové omáčce ...	180	Vuřty opékané	195
Tlačěnka z vepřové hlavy	180	Smaženky ze salámu	195
Slepice na paprice	180	Placičky z koupené játrové zavářky... ..	195
Gulášová omáčka	181	Rybí karbanátky z konzervy	195
Rybí salát z filé	181	Vejsce se slaninou (šunkou, salámem apod.)	195
Jazyk na sardeli	181	Karbanátky z rokfóru	196
Kapusta zapečená s vepřovým masem	181	Sýrové topinky	196
Kuře v nádívce	181	Jihočeský svítek	196
Srncí ragú	182	Zeleninové řízky	196
Polévka ze zbytků hovězí konzervy ...	182	Zmrazená polévková zelenina s vejci ..	197
Bramborový závin s uzeným masem ..	182	Smažený celer se sýrem.....	197
Š plotny přímo na stůl	184	Vaječné omelety plněné	197
Brambory zapečené s česnekem	186	Palačinky slané vysmažené (rizolety)..	197
Brambory zapečené se slanečkem	186	Bramborák ze syrových brambor	197
Bramborové placky zapečené	186	Bramborák z vařených brambor s jablky	198
Kapustový nákyp s masem	187	Vaječné omelety sladké	198
Květák zapečený se sýrem.....	187	Sněhové palačinky	198
Cibule zapečené	187	Palačinky s pomerančovým máslem... ..	198
Ribáta zapečená s paprikami a s rýží..	187	Opékané palačinky	199
Špenát zapečený s brambory		Palačinky z omeletové směsi v prášku ..	199
a se šunkou	188	Palačinky s ořechy	199
Špenát zapečený se sázenými vejci....	188	Kde nám pomáhá mixér	200
Zelenina zapečená s kvasnicemi	188	Zeleninová polévka jemná	202
Zelenina zapečená s palačinkovým těstem	189	Mléčná polévka ovocná	202
Zelí zapečené s těstovinami	189	Ovocná polévka studená	202
Ryba zapečená se smetanou	189	Polévka ze zbytků	202
Ryba pečená s kečupem	189	Zeleninová omáčka	202
Fličky zapečené se salámem	190	Brusinková omáčka sladká	203
Jaternicový prejt	190	Borůvková omáčka.....	203
Sekanina s uzeným masem	190	Žloutková omáčka studená	203
Zapečené zelí se sekaným masem.....	190	Tatarské bifteky	203
Co chystáme na omeletní pánvi .	192	Míšenina z husích jater	204
Mleté bifteky z hovězího masa	193	Tvarohová majonéza.....	204
Opékané párky se sýrem	193	Majonéza z vařených žloutků	204
Masité placičky s hořčicovou omáčkou	193	Mrkvová majonéza	204
Pečené masité šišky	193	Bramborová omeleta (bramborák) ...	204
Vinná klobása se zelenou petrželí....	194	Bramborové smaženky.....	205
Telecí játra na pánvi	194	Kaše z konzervovaného hrášku	205
Bifteky ze svíčkové	194	Rajčata se sýrovým krémem	205

Rajská šfáva čerstvá	205	Mexická rýže	215
Zeleninový pudink	206	Těstoviny zapečené se salámem a sýrem	215
Mrkvový salát	206	Smaženky se šunkou a sýrem	216
Zeleninová kaše	206	Bramborová kaše zapečená s volským okem	216
Pomazánka z uzenáče	206	Vejce v zemlích	216
Pomazánka z ředkviček	206	Vuřty smažené v těstíčku s pivem ...	216
Tvarohová pomazánka slaná	207	Rajčata se šunkou a sýrem	216
Tvarohová pěna s ovocem	207	Salátová mísa	217
Palačinky s citrónem	207	Rýže s hráškem	217
Ovoce zalité žloutkovým krémem	207	Zeleninový letní salát II.	217
Kalorka s ovocem	207	Okurkový jemný salát	217
Protlak z meruněk nebo z broskví ...	208	Jablka plněná zeleninou a masem ...	217
Jogurt s čerstvým ovocem	208	Jablkový koláč	218
Citrónový krém	208	Zmrazená malinová pěna s piškoty ...	218
Malinový krém	208	Oříškový pudink	218
Jablkový krém	208	Čokoládový pudink s ovocem	218
Šlehačka z mixéru	208	Poháry s pudinkem a s ovocem	218
Posilující mléko	209	Smažené hrušky	219
Nečekání hosté	210	Smažené švestky	219
Návrhy na studené přesnídávky pro hosty	211	Jablečné vinné šodó	219
Návrhy na teplé přesnídávky pro hosty	212	Jemné palačinky s jahodami	219
Návrhy na pohoštění k obědu a k večeři	212	Ovocný rychlý salát	219
Návrh na pohoštění k svačině	213	Vanilkové suchárky z rohlíku	220
Vaječné řízky	214	Máslový krém na slepování sušenek ...	220
Vejce nahniličko s křenem	214	Medová jablka	220
Vaječný salát	214	Jablka s vločkami (Muesli)	220
Omeleta s paštikou	214	Jiné Muesli	220
Vejce na topinkách zapečená	214	Salát z hrušek a jablek	220
Drůbež z konzervy	215	A co říci závěrem?	221
Vejce zapékaná se šunkou nebo se salámem	215	Rejstřík	222
		Obsah	232