

# Obsah

Úvod	7	Sterilovaná zelenina	30
Potraviny a jídelníček	9	Vejce	31
Vliv kuchyňské úpravy na biologickou hodno- tu potravin	11	Mouka a těstoviny	33
Příprava polévek	12	Příprava luštěnin	35
Předkrmy	16	Příprava brambor	37
Masité pokrmy	17	Jak zacházíme s tuky	38
Příprava zeleniny	20	Tvaroh a sýry	39
Gratinování různých pokrmů	23	Zařízení kuchyně a ku- chyňského koutu	40
Saláty	24	Vybavení kuchyně a spíže	42
Příprava zmrazených potravin	28	Hygiena v kuchyni	44
		Stolování v rodině	46
		Jak pracujeme	50

## Jarní jídelníčky

Jídelníček 1.	str. 51	Jídelníček 5.	str. 56
Rýžová polévka se zeleným hráš- kem		Polévka z pražené krupice	
Vepřové kotlety nebo řízky na póru		Skopové maso zadělávané	
Brambory sypané petrželovou natí		Brambory	
		Jablečná pěna	
Jídelníček 2.	str. 52	Jídelníček 6.	str. 58
Pažitková polévka		Polévka blesková	
Nádivka s masem		Bramborový svítek	
Hlávkový salát moravský		Dušený špenát nebo špenátový salát	
Jídelníček 3.	str. 53	Jídelníček 7.	str. 60
Polévka z telecí nohy		Zelná polévka s uzeným masem	
Klobásové smaženky		Jídelníček 8.	str. 61
Celerový salát s ořechy		Polévka chlebová	
Jídelníček 4.	str. 55	Smažené kuličky ze sekaného bif- teku	
Vločková polévka s rajčaty		Hrášek se strouháním	
Smaženky z brambor a vaječ Ovocný salát			

- Jídelníček 9. str. 62  
 Šašlik  
 Rýže vařená  
 Salát ze syrové cibule
- Jídelníček 10. str. 63  
 Hovězí vývar ze zmrazeného polévkového masa  
 Smažené bramborové noky  
 Ovoce
- Jídelníček 11. str. 64  
 Zapečené zelí s masem a bramborami
- Jídelníček 12. str. 65  
 Polévka ze sterilovaných fazolek  
 Smaženky z vajec
- Jídelníček 13. str. 66  
 Těstoviny zapékané s masem  
 Salát ze zmrazených rajčat
- Jídelníček 14. str. 67  
 Hovězí guláš  
 Bramborové noky  
 Hlávkový salát
- Jídelníček 15. str. 68  
 Polévka hrášková, bílá  
 Mořská ryba zapečená  
 Brambory  
 Hlávkový salát
- Jídelníček 16. str. 70  
 Polévka skleněná  
 Hrachová kaše  
 Smažená cibule  
 Hlávkový salát
- Jídelníček 17. str. 71  
 Polévka ze zmrazené zeleninové směsi a rajčat  
 Smažená směs
- Jídelníček 18. str. 72  
 Špenátová polévka  
 Žemlový trhanec (slaný)  
 Hlávkový salát
- Jídelníček 19. str. 73  
 Kroupová polévka  
 Masové knedlíčky v kysaném zelí s chlebem
- Jídelníček 20. str. 74  
 Hovězí vývar s nočky  
 Dušená mrkev se smetanou  
 Palačinkové nudle
- Jídelníček 21. str. 76  
 Rýžová polévka  
 Vepřové kotlety pikantní  
 Spagety  
 Hlávkový salát
- Jídelníček 22. str. 77  
 Polévka z rajčat, zmrazená  
 Smažené zeměle s vejci
- Jídelníček 23. str. 78  
 Polévka ze skopového masa  
 Škubánky  
 Ovoce
- Jídelníček 24. str. 79  
 Gulášová polévka  
 Smažené placičky ze škubánek  
 Ovoce
- Jídelníček 25. str. 80  
 Vepřové kotlety nebo řízky se smetanou  
 Vařené těstoviny  
 Salát
- Jídelníček 26. str. 81  
 Salátová jarní mísa (předkrm)  
 Omelety ze syrových brambor, chléb
- Jídelníček 27. str. 82  
 Pikantní guláš  
 Noky bez vajec  
 Salát
- Jídelníček 28. str. 83  
 Rajčatová polévka s mlékem  
 Plněné brukve  
 Nové brambory

Jídelníček 29. str. 84  
Zeleninová polévka  
Míchaná vejce nastavená krupicí  
Salát

Jídelníček 30. str. 86  
Ředkvičky a chléb (předkrm)  
Minutka z vepřového masa  
Vařená rýže

Jídelníček 31. str. 87  
Karbanátky pečené  
Bramborová kaše  
Hlávkový salát

## Letní jídelníčky

Jídelníček 1. str. 92  
Dušené vepřové maso v kapustě

Jídelníček 2. str. 93  
Bifteky z mletého masa s okurkovou omáčkou  
Nové brambory s petrželí  
Ovoce

Jídelníček 3. str. 94  
Bulharský míchaný salát (předkrm)  
Houbové krokety  
Brambory vařené nebo chléb

Jídelníček 4. str. 95  
Chlebičky s okurkou (předkrm)  
Zeleninové omelety

Jídelníček 5. str. 96  
Míchaný salát s majonézou (předkrm)  
Vepřové kotlety s cibulí

Jídelníček 6. str. 97  
Zeleninové ragú  
Koláč z makaronů pod zeleninu

Jídelníček 32. str. 88  
Polévka z hovězího masa a hrášku  
Krokety ze zbylé bramborové kaše  
Hlávkový salát

Jídelníček 33. str. 89  
Sýrové omelety  
Ředkvičkový salát

Jídelníček 34. str. 90  
Vepřové kotlety přírodní  
(základní předpis)

Jídelníček 35. str. 90  
Vaječné krokety s uzeným masem  
Hrášek sterilovaný dušený

Jídelníček 7. str. 98  
Vaječné řízky na chlebových topinkách  
Ředkvičkový salát s kyselou smetanou

Jídelníček 8. str. 99  
Polévka z kyselého mléka  
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta

Jídelníček 9. str. 100  
Květákový salát (předkrm)  
Treska s cibulí

Jídelníček 10. str. 101  
Smažený květák  
Bramborová kaše  
Letní míchaný salát

Jídelníček 11. str. 102  
Svítek z vepřové konzervy  
Ředkvičkový salát míchaný

Jídelníček 12. str. 103  
Fličky se zelím  
Ovoce

- Jídelníček 13. str. 104  
 Pudink ze salámu  
 Brambory  
 Salát z kapusty
- Jídelníček 14. str. 105  
 Obložená vejce (předkrm)  
 Brambory zapečené se zeleninou
- Jídelníček 15. str. 106  
 Kapusta vařená, sypaná strouhan-  
 kou  
 Sekané bifteky s omáčkou  
 Vařená rýže
- Jídelníček 16. str. 107  
 Dušené houby nastavené krupicí  
 Míchaný salát
- Jídelníček 17. str. 108  
 Sekaná pečeně se zeleninou  
 Brambory s petrželí  
 Okurkový salát
- Jídelníček 18. str. 109  
 Zelné závitky  
 Brambory s petrželí  
 Zelný salát s jablky
- Jídelníček 19. str. 110  
 Smaženky z uzeného masa  
 Okurkový salát s rajčaty a papri-  
 kami
- Jídelníček 20. str. 111  
 Kapustové řízky  
 Vařené brambory s petrželí  
 Brukvový salát míchaný
- Jídelníček 21. str. 113  
 Tarator (bulharská studená po-  
 lévka)  
 Těstoviny zapečené s masem z kon-  
 zervy
- Jídelníček 22. str. 114  
 Roštěnky s paprikovou smetano-  
 vou omáčkou  
 České knedlíky  
 Okurkový salát s rajčaty
- Jídelníček 23. str. 115  
 Jemné noky ze zbylého knedlíku  
 Novozélandský špenát nebo man-  
 gold v bílé omáče
- Jídelníček 24. str. 116  
 Květák zapečený s rajčaty  
 Brambory s petrželovou natí  
 Okurkový salát s paprikami
- Jídelníček 25. str. 117  
 Bifteky z mletého masa  
 (nastavené)  
 Dušená zeleninová směs
- Jídelníček 26. str. 119  
 Smažené fazolky  
 Francouzské brambory  
 Okurkový salát
- Jídelníček 27. str. 120  
 Chléb s máslem a rajčaty nebo  
 okurkou (předkrm)  
 Vepřové maso v zelí se smetanou
- Jídelníček 28. str. 120  
 Rýžový nákyp slaný  
 Míchaný zeleninový salát
- Jídelníček 29. str. 121  
 Opečené houby (minutka)  
 Chorvatské brambory  
 Zelný salát s rajčaty
- Jídelníček 30. str. 122  
 Těstěly  
 Rýže dušená  
 Ovoce
- Jídelníček 31. str. 123  
 Květákové krokety  
 Brambory dušené s mlékem  
 Okurkový salát

Jídelníček 32. str. 125  
Vepřové kotlety s houbami (nebo  
sekané bifteky, polotovar)  
Těstoviny se strouhankou  
Hlávkový salát s rajčaty

Jídelníček 33. str. 126  
Kapustové karbanátky  
Brambory s petrželí  
Salát z rajčat

## Podzimní jídelníčky

Jídelníček 1. str. 131  
Polévka z masa a zeleniny (samo-  
statná večeře)

Jídelníček 2. str. 132  
Noky z odpalovaného těsta, sma-  
žené  
Zelný salát s rajčaty  
Obložené chleby

Jídelníček 3. str. 133  
Bifteky z mletého masa se sýrem  
Brambory  
Salát z rajčat

Jídelníček 4. str. 134  
Polévka okurková  
Pečená rajčata  
Strouhání dušené — Tarhoňa

Jídelníček 5. str. 135  
Skopové kotlety dušené  
Noky

Jídelníček 6. str. 136  
Vločková polévka s bramborami,  
lisovaná  
Sicilské makarony  
Hlávkový salát s vejci

Jídelníček 34. str. 127  
Jablečná polévka  
Omelety z osmažených brambor  
Kapustový salát

Jídelníček 35. str. 129  
Polévka zeleninová  
Rajčata dušená s cibulí  
Noky z pražené krupice

Jídelníček 7. str. 137  
Polévka z vepřových nožiček  
Bramborové knedlíčky s cibulí  
Ovoce

Jídelníček 8. str. 138  
Papriky smažené  
Brambory opékané  
Salát z červené řepy s jablky

Jídelníček 9. str. 139  
Kapusta zapečená s rýží a houbami  
Salát ze syrové zeleniny

Jídelníček 10. str. 140  
Polévka krupková  
Makrely s rajčaty a paprikami  
Brambory nebo chléb

Jídelníček 11. str. 141  
Zapékaná zeleninová směs  
Chléb se sýrem nebo s tvarohem

Jídelníček 12. str. 142  
Vepřové maso se zeleninou  
Těstoviny nebo chléb

Jídelníček 13. str. 143  
Lišky se smetanou  
Slovenské halušky  
Ovoce

- Jídelníček 14. str. 144  
Skopové maso s okurkami  
Brambory nebo chléb
- Jídelníček 15. str. 145  
Letní šči
- Jídelníček 16. str. 146  
Ražniči  
Dušené papriky s chlebem
- Jídelníček 17. str. 147  
Polévka ze skopové hlavy s kapustou  
Fazolky s rajčaty  
Brambory vařené ve slupce nebo chléb
- Jídelníček 18. str. 148  
Květáková polévka  
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta
- Jídelníček 19. str. 149  
Musaka z lilků s masem  
Ovoce
- Jídelníček 20. str. 150  
Smaženky z bílé klobásy v kapustě  
Brambory ve slupce  
Srbský salát
- Jídelníček 21. str. 151  
Boršč  
Pirožky
- Jídelníček 22. str. 152  
Bifteky na topinkách  
Bulharský salát
- Jídelníček 23. str. 154  
Vepřoví vrabci  
Knedlíčky ze syrových brambor  
Kysané zelí vařené
- Jídelníček 24. str. 155  
Polévka z čerstvého zelí  
Švestkové knedlíky
- Jídelníček 25. str. 157  
Plněná rajčata zapékaná  
Brambory zapečené s cibulí
- Jídelníček 26. str. 158  
Skopové maso dušené se zeleninou  
v rýžovém věnci
- Jídelníček 27. str. 159  
Vepřové maso se smetanovou omáčkou  
Bramborové krokety
- Jídelníček 28. str. 160  
Polévka z rajčat s jablky  
Zeleninové lívance
- Jídelníček 29. str. 161  
Chlebové topinky s hašé a vejcem
- Jídelníček 30. str. 161  
Závitky ze skopového masa  
Vařená rýže  
Ovoce
- Jídelníček 31. str. 162  
Polévka z vepřových nožiček  
s krupkami a kapustou  
Vepřové nožičky pečené s nádivkou  
Chléb a saláty
- Jídelníček 32. str. 163  
Vařené uzené koleno  
Bramborové knedlíky  
Moravské zelí
- Jídelníček 33. str. 164  
Polévka mexická  
Zelné placky
- Jídelníček 34. str. 165  
Smažené řízky vídeňské  
Bramborová kaše  
Hlávkový salát moravský
- Jídelníček 35. str. 166  
Gjuveč

## Zimní jídelníčky

- Jídelníček 1. str. 167  
Celerová polévka  
Ryba s pórkem na česneku  
Brambory s petrželí  
Ovoce
- Jídelníček 2. str. 168  
Ovarová polévka  
Vařená vepřová kolena  
Červená řepa s jablky
- Jídelníček 3. str. 169  
Kapustové lívance  
Bramborová kaše  
Ovoce
- Jídelníček 4. str. 170  
Bramborová polévka  
Závitky zapečené v zeli
- Jídelníček 5. str. 171  
Italská polévka  
Tvarohové knedlíky  
Ovoce
- Jídelníček 6. str. 173  
Celerový salát syrový (předkrm)  
Husa s hráškem a rýží
- Jídelníček 7. str. 174  
Vepřový guláš se zelím a rajčaty  
Ovoce
- Jídelníček 8. str. 174  
Polévka ze skopového masa  
Noky s bramborami  
Salát z čínského zeli nebo čekanky
- Jídelníček 9. str. 176  
Sekané řízky smažené v těstě (pařížské)  
Brambory s petrželí  
Salát z celeru, jablek a křenu
- Jídelníček 10. str. 177  
Vepřové ragú se smetanou  
Spagety nebo rýže nebo bílý chléb  
Ovoce
- Jídelníček 11. str. 178  
Polévka z rajčatové šťávy  
Lívance se zemlí  
Dušená mrkev  
Sýr a chléb
- Jídelníček 12. str. 179  
Roštěnky nebo hovězí plátky se zeleninou  
Noky z odpalovaného těsta  
Ovoce
- Jídelníček 13. str. 180  
Vepřová žebírka pečená s cibulí  
Knedlíky ze syrových a vařených brambor  
Kysané zeli vařené
- Jídelníček 14. str. 182  
Hovězí vývar s osmaženou zemlí  
Vařené mladé hovězí maso  
Červená řepa dušená se smetanou  
Vařené brambory
- Jídelníček 15. str. 183  
Skopové řízky zapékané se sýrem  
Spagety se strouhanou houskou  
Ovoce
- Jídelníček 16. str. 184  
Polévka ze slepice s pelmeněmi  
Chléb se sýrem a jablka
- Jídelníček 17. str. 185  
Pečená slepice  
Brambory  
Kompot nebo ovocný salát

- Jídelníček 18. str. 186  
Slepice na paprice se smetanou  
Vídeňské knedlíky  
Ovoce
- Jídelníček 19. str. 187  
Bramborák  
Šípkový čaj
- Jídelníček 20. str. 188  
Chlebová polévka s rajčaty  
Roštěnka — minutka  
Dušená cibule  
Vařené brambory
- Jídelníček 21. str. 189  
Hovězí vývar s kapáním  
Hovězí maso vařené  
Čočka nakyselo
- Jídelníček 22. str. 191  
Vepřové maso s červeným zelím  
a jablky  
Opečené brambory
- Jídelníček 23. str. 191  
Rybí polévka  
Kapr pečený  
Brambory sypané petrželovou natí  
Ovoce
- Jídelníček 24. str. 193  
Zelenina zapečená s bramborami  
Čekankový salát  
Obložené chlebičky s masem a  
sýrem
- Jídelníček 25. str. 194  
Růžičková kapusta smažená  
Bramborová kaše sypaná strou-  
hankou  
Čekankový salát
- Jídelníček 26. str. 195  
Knedlík ze strouhanky  
Játrová omáčka  
Ovoce
- Jídelníček 27. str. 196  
Hovězí maso s okurkami  
Spagety nebo noky  
Ovoce
- Jídelníček 28. str. 197  
Bramborové noky zapečené se  
sýrem a rajčatovou omáčkou  
Ovoce
- Jídelníček 29. str. 198  
Zeleninová polévka s masem  
Tvarohové knedlíky II.  
Kompot
- Jídelníček 30. str. 199  
Česneková polévka, zvaná „ou-  
krop“  
Guláš se zeleným hráškem  
Bramborové hranolky pečené  
Ovoce
- Jídelníček 31. str. 200  
Hrachová polévka s nudlemi  
Brambory zapékané s masem  
Salát nebo ovoce
- Jídelníček 32. str. 202  
Vepřové kotlety se sýrem  
Vařená rýže  
Salát z čekanky nebo salát cibu-  
lový
- Jídelníček 33. str. 203  
Polévka selská, rychlá  
Smaženky z celeru a ovesných  
vloček  
Salát ze zmrazených rajčat nebo  
okurek
- Jídelníček 34. str. 204  
Mozečková polévka  
Bramborové knedlíky plněné  
osmaženou zemlí  
Salát z kysaného zelí
- Jídelníček 35. str. 206  
Krokety z uzeného masa  
Salát z bílých fazolí

## Moučníky

Vanilková sedlina s ovocem	208	Jablečný koláč pečený v re-	
Krém karamel	208	mosce	112
Tvarohový krém	209	Koláč ze zmrazeného rybízu	
Jablka s krémem	209	se sněhem	212
Čokoládový krém	209	Jablečný koláč	213
Krém z mléka a másla	210	Citrónový koláč	213
Jablečná kaše	210	Palačinky s citrónem	213
Tvarohová pěna s kakaem		Smažená jablíčka	214
a višněmi	210	Palačinky s citrónovým přeli-	
Pečená jablka s máslem	210	vem	214
Ovoce a piškoty v krému	211	Citrónový krém	214
Mléčný krém k polité piškotu	211	Makovec bez vážení	214
Zmrazené ovoce v rosolu	211		

## Rejstřík