

Obsah

Úvod	17
Potraviny a jídelníček	19
Základní zásady přípravy pokrmů a zpracování potravin	21
Vliv kuchyňské úpravy na biologickou hodnotu potravin	21
Příprava polévek	21
Předkrmy	24
Masité pokrmy	25
Příprava zeleniny	27
Gratinování různých pokrmů	28
Saláty	29
Salátové zálivky	30
Příprava zmrazených potravin	31
Sterilovaná zelenina	32
Vejce	33
Mouka a těstoviny	34
Příprava luštěnin	35
Příprava brambor	36
Jak zacházíme s tuky	37
Tvaroh a sýry	37
Zařízení kuchyně a kuchyňského koutu	38
Vybavení kuchyně a spíže	39
Hygiena v kuchyni	40
Stolování v rodině	41
Úprava stolu	41
Chování u stolu	42
Jak pracujeme	44
Jarní jídelníčky	45
Jídelníček 1.	45
Rýžová polévka se zeleným hráškem	45
Vepřové kotlety nebo řízky na póru	45
Brambory sypané petrželkou	45
Jídelníček 2.	46
Pažitková polévka	46
Nádívka s masem	46
Moravský hlávkový salát	46

Jídelníček 3.	47
Polévka z telecí nebo vepřové nohy	47
Klobásové smaženky	47
Ovoce	47
Jídelníček 4.	48
Vločková polévka s rajčaty	48
Smaženky z brambor a vajec	48
Ovocný salát	48
Jídelníček 5.	49
Polévka z pražené krupice	49
Skopové nebo vepřové maso zadělávané	49
Brambory	49
Jablečná pěna	49
Jídelníček 6.	50
Blesková polévka	50
Bramborový svítek	50
Dušený špenát nebo špenátový salát	50
Jídelníček 7.	51
Zelná polévka s uzeným masem	51
Jídelníček 8.	52
Chlebová polévka	52
Smažené kuličky ze sekaného bifteku	52
Hrášek se strouháním	52
Jídelníček 9.	53
Šašlík	53
Rýže vařená	53
Salát ze syrové cibule	54
Jídelníček 10.	54
Hovězí polévka s droždiovými knedlíčky	54
Smažené bramborové noky	54
Ovoce	54
Jídelníček 11.	55
Zapečené zelí s masem a bramborami	55
Jídelníček 12.	55
Polévka ze sterilovaných fazolek	55
Smaženky z vajec	56
Jídelníček 13.	56
Těstoviny zapékané s masem	56
Salát ze zmrazených rajčat	56
Jídelníček 14.	57
Hovězí guláš	57
Bramborové knedlíčky	57
Hlávkový salát	57
Jídelníček 15.	58
Polévka hrášková bílá	58
Mořská ryba zapečená	58

Jídelníček 15..	145
Skopové řízky zapékané se sýrem	145
Spagety se strouhankou	145
Ovoce	145
Jídelníček 16..	145
Polévka ze slepice s pelmeněmi	145
Chléb se sýrem a jablka	146
Jídelníček 17..	146
Pečená slepice	146
Bramborý opékané	146
Kompot nebo ovocný salát	147
Jídelníček 18..	147
Slepice na paprice se smetanou	147
Vídeňské knedlíky	147
Ovoce	147
Jídelníček 19..	148
Bramborák	148
Šípkový čaj	148
Jídelníček 20..	148
Chlebová polévka s rajčaty	148
Roštěnky — minutka	149
Dušená cibule	149
Važené brambory s petrželkou	149
Jídelníček 21..	149
Hovězí vývar s kapáním	149
Hovězí maso važené	150
Čočka nakyselo	150
Jídelníček 22..	150
Vepřové maso s červeným zelím a jablky	150
Opečené brambory	151
Jídelníček 23..	151
Rybí polévka	151
Pečený kapr	151
Važené brambory s petrželkou	151
Ovoce	152
Jídelníček 24..	152
Zelenina zapečená s bramborami	152
Čekankový salát	152
Obložené chlebičky s masem a sýrem	152
Jídelníček 25..	152
Růžičková kapusta smažená	152
Bramborová kaše sypaná strouhankou	153
Celerový salát s ořechy	153
Jídelníček 26..	153
Knedlík ze strouhanky	153
Játrová omáčka	154
Ovoce	154

Jídelníček 27..	154
Hovězí maso s okurkami.	154
Spagety nebo noky.	154
Ovoce.	154
Jídelníček 28..	155
Bramborové noky zapečené se sýrem a rajčatovou omáčkou	155
Ovoce.	155
Jídelníček 29..	155
Zeleninová polévka s masem.	155
Tvarohové knedlíky II.	156
Kompot.	156
Jídelníček 30..	156
Česneková polévka („oukrop“)	156
Guláš se zeleným hráškem.	157
Bramborové hranolky pečené.	157
Ovoce.	157
Jídelníček 31..	157
Hrachová polévka s nudlemi.	157
Brambory zapékané s masem.	158
Salát nebo ovoce.	158
Jídelníček 32..	158
Vepřové kotlety se sýrem.	158
Vařená rýže.	159
Cibulový salát.	159
Jídelníček 33..	159
Polévka selská, rychlá	159
Smaženky z celeru a ovesných vloček.	160
Salát ze zmrazených rajčat nebo okurek.	160
Jídelníček 34..	160
Mozečková polévka	160
Bramborové knedlíky plněné osmaženou žemlí	161
Salát z kysaného zelí.	161
Jídelníček 35..	162
Krokety z uzeného masa	162
Salát z bílých fazolí	162
Moučníky	163
Rejstřík	169

Brambory	58
Hlávkový salát	58
Jídelníček 16.	59
Skleněná polévka	59
Hrachová kaše	59
Smažená cibule	59
Hlávkový salát	59
Jídelníček 17.	59
Polévka ze zmrazené zeleninové směsi a rajčat	59
Smažená směs	60
Jídelníček 18.	60
Špenátová polévka	60
Žemlový trhanec	61
Hlávkový salát	61
Jídelníček 19.	61
Kroupová polévka	61
Masové knedlíčky v kysaném zeli	62
Jídelníček 20.	62
Hovězí vývar s nočky	62
Dušená brukev	62
Palačinkové nudle	63
Jídelníček 21.	63
Rýžová polévka	63
Vepřové kotlety pikantní	64
Spagety	64
Hlávkový salát	64
Jídelníček 22.	64
Polévka z rajčatové šťávy, zmrazená	64
Smažené žemle s vejci	64
Jídelníček 23.	65
Polévka ze skopového masa	65
Škubánky	65
Ovoce	65
Jídelníček 24.	66
Gulášová polévka	66
Smažené placičky ze škuřánků	66
Ovoce	66
Jídelníček 25.	67
Vepřové kotlety nebo řízky se smetanou	67
Vařené těstoviny	67
Salát	67
Jídelníček 26.	67
Jarní salátová mísa (předkrm)	67
Omelety ze syrových brambor, chléb	67
Jídelníček 27.	68
Pikantní guláš	68
Noky bez vajec	68
Salát	68

Jídelníček 28.	69
Rajčatová polévka s mlékem	69
Plněné brukve	69
Nové brambory	69
Jídelníček 29.	70
Zeleninová polévka	70
Míchaná vejce nastavená krupicí	70
Salát	70
Jídelníček 30.	71
Ředkvičky a chléb (předkrm)	71
Minutka z vepřového masa	71
Vařená rýže	71
Jídelníček 31.	71
Karbanátky pečené	72
Bramborová kaše	72
Hlávkový salát	72
Jídelníček 32.	72
Polévka z hovězího masa a hrášku	72
Krokety ze zbylé bramborové kaše	73
Hlávkový salát	73
Jídelníček 33.	73
Sýrové omelety	73
Ředkvičkový salát	73
Jídelníček 34.	74
Vepřové kotlety přírodní	74
Jídelníček 35.	74
Vaječné krokety s uzeným masem	74
Dušený sterilovaný hrášek	74
Letní jídelníčky	76
Jídelníček 1.	76
Dušené vepřové maso v kapustě	76
Jídelníček 2.	76
Bifteky z mletého masa s okurkovou omáčkou	76
Nové brambory s petrželkou	76
Ovoce	76
Jídelníček 3.	77
Bulharský míchaný salát (předkrm)	77
Houbové krokety	77
Vařené brambory nebo chléb	78
Jídelníček 4.	78
Chlebičky s okurkou (předkrm)	78
Zeleninový nákyp	78
Jídelníček 5.	79
Míchaný salát s majonézou (předkrm)	79
Vepřové kotlety s cibulí	79

Jídelníček 6.	80
Zeleninové ragú	80
Koláč z makaronů pod zeleninu	80
Jídelníček 7.	81
Vaječné řízky na chlebových topinkách	81
Ředkvičkový salát s kyselou smetanou	81
Jídelníček 8.	81
Polévka z kyselého mléka	81
Ovocné knedlíky z tvarohového těsta	82
Jídelníček 9.	82
Květákový salát (předkrm)	82
Treska s cibulí	82
Jídelníček 10.	83
Smažený květák	83
Bramborová kaše	83
Letní míchaný salát	83
Jídelníček 11.	84
Svítek z vepřové konzervy	84
Ředkvičkový salát míchaný	84
Jídelníček 12.	85
Fličky se zelím	85
Ovoce	85
Jídelníček 13.	85
Pudink ze salámu	85
Brambory	86
Salát z kapusty	86
Jídelníček 14.	86
Obložená vejce (předkrm)	86
Brambory zapečené se zeleninou	86
Jídelníček 15.	87
Kapusta vařená, sypaná strouhankou	87
Sekané bifteky s omáčkou	87
Vařená rýže	87
Jídelníček 16.	88
Dušené houby nastavené krupicí	88
Míchaný salát	88
Jídelníček 17.	89
Sekaná pečeně se zeleninou	89
Brambory s petrželkou	89
Okurkový salát	89
Jídelníček 18.	89
Zelné závitky	89
Brambory s petrželkou	90
Zelný salát s jablky	90
Jídelníček 19.	90
Smaženky z uzeného masa	90
Okurkový salát s rajčaty a paprikami	91

Jídelníček 20..	91
Kapustové řízky	91
Vařené brambory s petrželkou	91
Brokvicový salát míchaný	91
Jídelníček 21..	92
Tarator	92
Těstoviny zapečené s masem z konzervy	92
Jídelníček 22..	93
Roštěnky s paprikovou smetanovou omáčkou	93
České knedlíky	93
Okurkový salát s rajčaty	94
Jídelníček 23..	94
Jemné noky ze zbylého knedlíku	94
Špenát nebo mangold v bílé omáčce	94
Jídelníček 24..	95
Květák zapečený s rajčaty	95
Brambory s petrželkou	95
Okurkový salát s paprikami	95
Jídelníček 25..	96
Bifteky z mletého masa (nastavené)	96
Dušená zeleninová směs	96
Jídelníček 26..	97
Smažené fazolky	97
Francouzské brambory	97
Okurkový salát	97
Jídelníček 27..	97
Chléb s máslem a rajčaty nebo okurkou (předkrm)	98
Vepřové maso v zelí se smetanou	98
Vařené brambory nebo chléb	98
Jídelníček 28..	98
Rýžový nákyp slaný	98
Míchaný zeleninový salát	98
Jídelníček 29..	99
Opečené houby (minutka)	99
Chorvatské brambory	99
Zelný salát s rajčaty	99
Jídelníček 30..	100
Těstěly	100
Rýže dušená	100
Ovoce	100
Jídelníček 31..	100
Květákové krokety (rychlé)	101
Brambory dušené s mlékem	101
Okurkový salát	101
Jídelníček 32..	101
Vepřové kotlety s houbami	101
Těstoviny se strouhankou	102

Hlávkový salát s rajčaty	102
Jídelníček 33.	102
Kapustové karbanátky	102
Brambory s petrželkou	103
Salát z rajčat	103
Jídelníček 34.	103
Jablečná polévka	103
Omelety z osmažených brambor	104
Kapustový salát	104
Jídelníček 35.	104
Zeleninová polévka	105
Rajčata dušená s cibulí	105
Noky z pražené krupice	105
 Podzimní jídelníčky	 106
Jídelníček 1.	106
Polévka z masa a zeleniny	106
Jídelníček 2.	106
Noky z odpalovaného těsta, smažené	107
Zelný salát s rajčaty	107
Obložené chleby	107
Jídelníček 3.	107
Bifteky z mletého masa se sýrem	107
Brambory	108
Salát z rajčat	108
Jídelníček 4.	108
Okurková polévka	108
Pečená rajčata	108
Dušené strouhání — tarhoňa	108
Jídelníček 5.	109
Dušené vepřové kotlety	109
Noky	109
Jídelníček 6.	110
Vločková polévka s bramborami, lisovaná	110
Sicilské makarony	110
Hlávkový salát s vejci	110
Jídelníček 7.	110
Polévka z vepřových nožiček	111
Bramborové knedlíčky s cibulí	111
Ovoce	111
Jídelníček 8.	111
Smažené papriky	111
Opékané brambory	112
Salát z červené řepy s jablky	112
Jídelníček 9.	112
Kapusta zapečená s rýží a houbami	112
Salát ze syrové zeleniny	112

Jídelníček 10..	113
Krupková polévka	113
Makrely s rajčaty a paprikami	113
Brambory nebo chléb	113
Jídelníček 11..	114
Zapékaná zeleninová směs	114
Chléb se sýrem nebo s tvarohem	114
Jídelníček 12..	114
Vepřové maso se zeleninou	114
Těstoviny nebo chléb	115
Jídelníček 13..	115
Lišky se smetanou	115
Slovenské halušky	115
Ovoce	115
Jídelníček 14..	116
Skopové maso s okurkami	116
Brambory nebo chléb	116
Jídelníček 15..	116
Letní šči	116
Jídelníček 16..	117
Ražniči	117
Dušené papriky s chlebem	117
Jídelníček 17..	117
Polévka ze skopové hlavy s kapustou	118
Fazolky s rajčaty	118
Brambory vařené ve slupce nebo chléb	118
Jídelníček 18..	118
Květáková polévka	118
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta	119
Jídelníček 19..	119
Musaka z lilků s masem	119
Ovoce	119
Jídelníček 20..	120
Smaženky z bílé klobásy v kapustě	120
Brambory ve slupce	120
Srbský salát	120
Jídelníček 21..	121
Boršč	121
Pirožky	121
Jídelníček 22..	122
Bifteky na topinkách	122
Bulharský salát	122
Jídelníček 23..	123
Vepřoví vrabci	123
Knedlíčky ze syrových brambor	123
Kysané zelí vařené	123

Jídelníček 24..	124
Polévka z čerstvého zelí	124
Švestkové knedlíky	124
Jídelníček 25..	125
Plněná rajčata zapékaná	125
Brambory zapečené s cibulí	125
Jídelníček 26..	125
Skopové nebo vepřové maso dušené se zeleninou v rýžovém věnci	125
Jídelníček 27..	126
Vepřové maso se smetanovou omáčkou	126
Bramborové krokety	126
Jídelníček 28..	127
Polévka z rajčat s jablky	127
Zeleninové lívance	127
Jídelníček 29..	127
Chlebové topinky s haše a vejcem	127
Jídelníček 30..	128
Závitky ze skopového masa	128
Vařená rýže	128
Ovoce	128
Jídelníček 31..	129
Polévka z vepřových nožiček s krupkami a kapustou	129
Vepřové nožičky pečené s nádivkou	129
Chléb a saláty	129
Jídelníček 32..	130
Važené uzené koleno	130
Bramborové knedlíky	130
Moravské zelí	130
Jídelníček 33..	130
Mexická polévka	130
Zelné placky	131
Jídelníček 34..	131
Videňské smažené řízky	131
Bramborová kaše	131
Moravský hlávkový salát	131
Jídelníček 35..	132
Gjuveč	132
Zimní jídelníčky	133
Jídelníček 1.	133
Celerová polévka	133
Ryba s pórkem na česneku	133
Jídelníček 2.	134
Ovarová polévka	134
Vařená vepřová kolena	134
Červená řepa dušená s jablky	134

Jídelníček 3.	135
Kapustové lívance	135
Bramborová kaše	135
Ovoce	135
Jídelníček 4.	135
Bramborová polévka	135
Závitky zapečené v zelí	136
Jídelníček 5.	136
Italská polévka	136
Tvarohové knedlíky I.	137
Ovoce	137
Jídelníček 6.	137
Celerový salát syrový (předkrm)	137
Husa s hráškem a rýží	137
Jídelníček 7.	138
Vepřový guláš se zelím a rajčaty	138
Ovoce	138
Jídelníček 8.	138
Polévka ze skopového masa	138
Noky s bramborami	139
Salát z čínské zeli nebo čekanky	139
Jídelníček 9.	139
Sekané řízky smažené v těstě (pařížské)	139
Brambory s petrželkou	140
Salát z celeru, jablek a křenu	140
Jídelníček 10.	140
Vepřové ragú se smetanou	140
Vařená rýže	141
Važené špagety	141
Jídelníček 11.	141
Polévka z rajčatové šťávy	141
Lívance ze žemlí	141
Dušená mrkev	141
Sýr a chléb	141
Jídelníček 12.	142
Roštěnky nebo hovězí plátky se zeleninou	142
Noky z odpalovaného těsta	142
Ovoce	142
Jídelníček 13.	143
Vepřová žebírka pečená s cibulí	143
Knedlíky ze syrových a vařených brambor	143
Kysané zelí važené	143
Jídelníček 14.	144
Hovězí vývar s osmaženou žemlí	144
Važené hovězí maso	144
Červená řepa dušená se smetanou	144
Važené brambory	144