

## Úvodem

7

## I. Nové předpisy pro různé typy pokrmů

9

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



Šunkové závitky se sýrem .....	31	<b>Vařená masa jsou vítanou pochoutkou .....</b>	46
<b>Studené omáčky zpestří náš jídelníček .....</b>	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 zeli 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	<b>Co z mletého masa .....</b>	53
Vařená majonéza se smetanou .....	37	Sekaný řízek pikantní .....	55
Studená omáčka brusinková .....	38	Sekaný biftek na víně .....	55
<b>Minutky z masa .....</b>	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 cibulemi .....	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 sýrem .....	43	Ražniči z mletého masa na jehle .....	60
Telecí medailónky .....	43	Masové knedlíčky .....	61
Telecí řízky se žloutkovou omáčkou ...	43	Masové knedlíčky v rajské omáčce ...	61
Telecí kotlety se sardelovým máslem ..	44		
Teplá šunka se žampiony .....	44		
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
<b>Pokrmý s malým kouskem masa</b> .....	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 nákyz .....	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
Játrová pečeň .....	64	Karbanátky z velrybího masa .....	76
Masité kobličky s houbovou omáčkou ..	64	Nákyz 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	<b>Příkrmy méně obvyklé</b> .....	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
Játrová omáčka .....	68	Bramborové knedlíky slantinové .....	83
Papriková omáčka s párkem .....	69	Bramborové knedlíky se sójovou moukou .....	83
Milánské spagety .....	69	Bramborový rychlý svítek .....	84
<b>Rybí pokrmy po celý rok</b> .....	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	<b>Pomazánka pokaždé jiná .....</b>	<b>101</b>
Rýžové smaženky .....	88	Masitá pomazánka teplá .....	101
Rýžový salát s majonézou .....	89	Mozečková pomazánka .....	101
Smaženky z kapánkového těsta .....	89	Paštková pomazánka .....	103
Svítek z kynutého těsta (slaný) .....	89	Pomazánka ze šunky, celeru a banánu ..	103
Sýrové livanečky .....	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
<b>Saláty jako doplněk hlavního jídla .....</b>	<b>92</b>	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 a ořechy .....	96	Zapečené houstičky s celerem .....	106
Čekankový salát .....	96	Topinky chleba se sýrem .....	106
Čekankový salát s rajčaty a sýrem ..	96	Třený rokfór s jablky .....	106
Hlávkový salát .....	96	Pomazánka ze šlehačky slaná .....	106
Salát z hlávk. salátu, rajčat a ananasu ..	97	Pomazánka z leča se salámem .....	106
Květákový salát .....	97	Majonézová pomazánka se syrovou zeleninou .....	106
Květákový 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 hrozinkami .....	107
Paprikový salát .....	98	Tosty se sýrem .....	107
Pórkový salát .....	98	Fondu (fondy) .....	108
Rajčatový salát .....	99	Plněný chléb .....	108
Ředkvičkový salát .....	99	<b>Dávejme přednost ovocným dezertům a moučníkům .....</b>	<b>109</b>
Salát z červené řepy (vařené) .....	99	Ananasový krém .....	110
Salát z červené řepy (syrové) .....	99		
Salát z červeného zelí .....	99		



Ananasový nápoj s mlékem.....	110	Vhodné nápoje pro každou pří- ležitost .....	118
Angreštové flameri .....	110	Moka káva .....	120
Borůvky zapečené v těstě .....	111	Turecká káva .....	120
Brusinková pěna s piškoty .....	111	Spařovaná káva .....	120
Citrónová pěna ve sklenicích .....	111	Překapávaná káva.....	120
Citrónový krém vařený .....	111	Italská káva .....	120
Čokoládový pudink krupicový .....	112	Vídeňská káva.....	120
Jablka pečená s malinovým 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 a s jahodami .....	117	Jogurt s medem .....	123
Tvarohový nákyp s višněmi .....	117	Hořící punč .....	123
Angreštový (revehový) koláč .....	117	Ovocný punč teplý .....	124
		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 zeleniny .....	130
Knedlíky opečené s uzeninou a vejci...	129	Polévka z vepřové konzervy a fazolových lusků .....	130
Knedlíky zapečené s masem a kečupem	129	Hovězí maso dušené v zelí .....	131
Knedlíková omeleta se zeleninou a s houbami .....	129	Hovězí maso vařené s kapustou a s hořč. omáčkou .....	131
Polévka bramborová s hráchem a klobásou .....	129		



Telecí maso se zeleninovou majonézou	131	Levně a šetrně	144
Uzené vařené kolínko se zeleninou	131	Polévka ze zemli	145
Uzené maso dušené v kapustě	132	Polévka ze zbylého uzeného vývaru	145
Vepřové plátky v kedlubnách	132	Haše z kozlečího 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 rybího filé	147
Těstoviny zapečené s mletým masem a protlakem	133	Sledi na víně	147
Těstoviny zapečené se zelím, vejci a masem	134	Omelety se zemli 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
<b>Jídelníček bez masa</b>	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 pavězky	148
Zelný salát s hrozny	137	Topinky s pažitkou 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 nákyp 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	Nepravá šlehačka	153
		<b>Využíváme zbytků</b>	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	<b>Když spěcháme . . . . .</b>	<b>170</b>
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	Tlačenka 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 škuřánky . . . . .	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 kvelelou . . . . .	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 lušky z konzervy . . . . .	176
Těstoviny opečené s houbami . . . . .	161	Krupicové flameri s kompotem . . . . .	176
Těstovinové smaženky . . . . .	162	Dětské piškoty s vanilkovým krémem Trojhránky z listkového těsta (polotovar) . . . . .	176
Livance smažené . . . . .	162	Koláč z listkového těsta (polotovar) . . . . .	177
Palačinky nebo placky jako vložka do polévky . . . . .	162	<b>Vaříme dvě jídla najednou . . . . .</b>	<b>178</b>
Bílkové suchary . . . . .	162	Haše z vařeného masa . . . . .	179
Nočky z bílků . . . . .	162	Hrachová nebo čočková polévka ze zbytků . . . . .	179
Bílkový svítek do polévky . . . . .	162		
<b>Deset večeří bez vaření . . . . .</b>	<b>163</b>		
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 zavařky ...	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 nádivce .....	181	Jihočeský svítek .....	196
Srňčí 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
<b>S plotny přímo na stůl .....</b>	<b>184</b>	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
Rajčata zapečená s paprikami a s rýží..	187	Opékané palačinky .....	199
Špenát zapečený s brambory a se šunkou .....	188	Palačinky z omeletové směsi v prášku.	199
Špenát zapečený se sázenými vejci ...	188	Palačinky s ořechy .....	199
Zelenina zapečená s kvasnicemi .....	188	<b>Kde nám pomáhá mixér .....</b>	<b>200</b>
Zelenina zapečená s palačinkovým těstem .....	189	Zeleninová polévka jemná .....	202
Zelí zapečené s těstovinami .....	189	Mléčná polévka ovocná .....	202
Ryba zapečená se smetanou .....	189	Ovocná polévka studená .....	202
Ryba pečená s kečupem .....	189	Polévka ze zbytků .....	202
Fličky zapečené se salámem .....	190	Zeleninová omáčka .....	202
Jaternicový prejt .....	190	Brusinková omáčka sladká .....	203
Sekanina s uzeným masem .....	190	Borůvková omáčka .....	203
Zapečené zelí se sekaným masem .....	190	Žloutková omáčka studená .....	203
<b>Co chystáme na omeletní pánvi ..</b>	<b>192</b>	Tatarské bifteky .....	203
Mleté bifteky z hovězího masa .....	193	Míšenina z husích jater .....	204
Opékané párky se sýrem .....	193	Tvarohová majonéza .....	204
Masité placičky s hořčicovou omáčkou	193	Majonéza z vařených žloutků .....	204
Pečené masité šišky .....	193	Mrkvová majonéza .....	204
Vinná klobása se zelenou petrželí .....	194	Bramborová omeleta (bramborák) ...	204
Telecí játra na pánvi .....	194	Bramborové smaženky .....	205
Bifteky ze svičkové .....	194	Kaše z konzervovaného hrášku .....	205
		Rajčata se sýrovým krémem .....	205



Rajská šáva 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 žemlich .....	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 merunek 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
<b>Nečekaní hosté .....</b>	<b>210</b>	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	<b>A co říci závěrem ? .....</b>	<b>221</b>
Vejce zapékaná se šunkou nebo se salámem .....	215	<b>Rejstřík .....</b>	<b>222</b>
		<b>Obsah .....</b>	<b>232</b>