

## OBSAH

Úvod . . . . .	5	<b>Letní večeře II</b> . . . . .	38
Umíte nakupovat? . . . . .	6	Houby dušené s vejci	
Jak rozeznáváme jakost zboží . . . . .	7	Opečené brambory	
Na vaření vybíráme vhodné pomůcky . . . . .	8	Okurkový salát	
Jak se při vaření oblékáme . . . . .	10	Sníh s jahodami	
Nejdříve ohříváme . . . . .	11	<b>Letní večeře III</b> . . . . .	41
Jak které potraviny ohříváme . . . . .	13	Vařená mrkev s máslem	
A teď se dáme do vaření . . . . .	16	Drůbeží konzerva na paprice	
Přibližné váhy potravin . . . . .	17	Vařené nudle	
Dávky potravin pro jednu osobu . . . . .	17	Míchaný salát	
Opatrnosti nikdy nezbývá . . . . .	17	<b>Letní večeře IV</b> . . . . .	44
Jak uvařené pokrmy podáváme . . . . .	19	Polévka z 1 vejce	
Musíme po sobě umýt nádobí a uklidit je . . . . .	21	Krupicová kaše	
<b>Jarní večeře I</b> . . . . .	23	Rychlý letní kompot	
Polévka z polévkové kostky		Chlazený čaj	
Vejce nahniličku		<b>Podzimní večeře I</b> . . . . .	47
Kyselé mléko		Brambory na loupáčku	
Hlávkový salát		Lečo s vejci	
<b>Jarní večeře II</b> . . . . .	26	Žervé s jablkem	
Bílá polévka		<b>Podzimní večeře II</b> . . . . .	50
Liptovský sýr		Polévka bílá kvěťáková	
Nápoj z Přibínky		Osmážená žemle do polévky	
<b>Jarní večeře III</b> . . . . .	29	Placičky z mletého masa	
Vařený kvěťák		Salát z kyselého zelí	
Kvěťákový mozeček		<b>Podzimní večeře III</b> . . . . .	53
Jogurtový nápoj		Nářez s chlebem	
<b>Jarní večeře IV</b> . . . . .	32	Okurkový salát	
Zmrazený špenát		Palačinky	
Bramborové placky smažené		Palačinky zapečené	
Volské oko		<b>Podzimní večeře IV</b> . . . . .	56
Citrónová limonáda		Hovězí polévka	
<b>Letní večeře I</b> . . . . .	35	Kapání	
Studená jablečná polévka		Studený jablekový křen	
Omeleta z vajec		Drobenkový koláč	
Salát z rajčat		<b>Zimní večeře I</b> . . . . .	59
Salát z rajčat a paprik		Pečené rybí filé	
		Vařené brambory opečené	

Salát ze syrové mrkve  
Salát z mrkve a z jablek

**Zimní večeře II . . . . . 62**

Česneková polévka (oukrop)  
Pomazánka z taveného sýra  
Jak vaříme šípkový čaj  
Plněné sušenky

**Zimní večeře III . . . . . 65**

Spagety vařené  
Rajská omáčka  
Salát z čínského zelí  
Vanilkový pudink

**Zimní večeře IV . . . . . 69**

Bramborová kaše  
Opékané vuřty  
Jak ohříváme vuřty a párky  
Ovocný salát

**Oběd I . . . . . 72**

Slepičí polévka s vejcem  
Smažený řízek  
Vařené brambory loupané  
Krupicové flameri

**Oběd II . . . . . 75**

Polévka hrášková z konzervy  
Játra opečená na cibuli  
Dušená rýže  
Piškoty s vanilkovým krémem

**Oběd III . . . . . 79**

Krupicová polévka  
Kotlety na kmíně  
Houskový knedlík

**Oběd IV . . . . . 83**

Opečené housky se sýrem

Polévka gulášová z konzervy  
Ovocné knedlíky

**Přijde k nám teta nebo  
babička . . . . . 86**

Co k bílé kávě  
Co k čaji — topinky z bílé večky  
bramborové topinky  
chlebová topinka

**Hostíme své přátele . . . . . 87**

**Čím děti pohostíme . . . . . 89**

Chlebíčky  
Co dáme na jednohubky  
Po slaném pohoštění něco sladkého  
Piškotová kolečka slepovaná  
Studený krém na žervé  
Trubičky s bílkovým sněhem  
Sníh čerstvě šlehaný  
Vařený sníh k plnění  
Jednoduchý jablečný dort  
K sladkému sladký koktajl  
Teplá limonáda  
Osvěžující limonáda s ovocem

**Využijte polotovary . . . . . 95**

Játrová zavářka  
Smažený řízek  
Telecí plněné ptáčky  
Tvarohové knedlíčky  
Knedlíky s vejci  
Bramborové knedlíky

**Připravujeme svačiny  
a snídani . . . . . 98**

Různá másla na mazání chleba