

---

# OBSAH

Předmluva .....	3
Předpisy .....	13
Léčivé odvary .....	15
Rýžový odvar .....	15
Odvar z vloček .....	15
Obilninový odvar .....	15
Vodový pudink s ovocem - kysel .....	16
Vařený krém - bez tuku .....	16
Mrkvové osvěžení .....	16
Polévky .....	17
Bramborová polévka .....	17
Hovězí polévka se zeleninou .....	17
Celerová polévka .....	18
Drůbková polévka .....	18
Fazolková polévka s masem .....	19
Chlebová polévka .....	19
Kmínová polévka .....	20
Zeleninová polévka s bramborem .....	20
Květáková polévka .....	21
Rybí polévka .....	21

Zeleninová krémová polévka .....	22
Mrkvová polévka .....	22
Krupicová polévka .....	23
Rýžová polévka .....	23
Vločková polévka .....	23
<b>Bezmasá jídla .....</b>	<b>25</b>
Zeleninový nákyp .....	25
Zapečené těstoviny .....	26
Dušená mrkev .....	26
Vařený květák s houstičkou .....	27
Krupicový nákyp .....	27
Špenátový nákyp .....	28
Nudle s tvarohem .....	29
Rýžový nákyp .....	29
Staročeská žemlovka .....	30
Tvarohové knedlíky .....	30
Ovocné knedlíky z odpalovaného těsta .....	31
Marmeládové taštičky .....	32
Mrkvový krém .....	32
<b>Maso .....</b>	<b>34</b>
Mladé libové maso dušené .....	34
Přírodní řízek .....	35
Telecí maso po italsku .....	35

Telecí roláda .....	36
Telecí v růžové omáčce .....	37
Telecí hrudí s nádivkou .....	37
Telecí v mléčné omáčce .....	38
Zadělávané telecí .....	39
Šašlík .....	39
Maso v rajske omáčce .....	40
Vepřový plátek v alobalu .....	40
Kaše haše .....	41
Zahradnické ragú .....	41
Sváteční zapečené plátky .....	42
Kebab .....	43
Jemná sekaná .....	43
Ražniči .....	44
Dušená živáňská .....	44
Karbanátky se žampiony .....	45
Maso v zelenině .....	45
Rizoto .....	46
Indické rizoto .....	47
Milánské telecí .....	47
Telecí plátek v alobalu .....	48
Protýkané telecí .....	48
Dietní svíčková .....	49
Hovězí maso v zelenině .....	50

Hovězí maso v mrkvi .....	50
Dietní hovězí guláš .....	51
Anglický biftek .....	51
Přírodní hovězí pečeně .....	52
Ryby .....	53
Kapr na kmíně .....	53
Grilovaná ryba .....	53
Ryba s houstičkou .....	54
Přírodní ryba .....	54
Ryba na sýru .....	55
Ryba v zelenině .....	55
Ryba v červené omáčce .....	56
Ryba po bulharsku .....	56
Kapr v alobalu .....	57
Drůbež .....	58
Kuřecí řízky na grilu .....	58
Pečená kuřecí stehna .....	58
Kuře pečené v troubě .....	59
Kuře s citronem .....	59
Kuře s nádivkou .....	60
Kuře s rajčaty .....	60
Kuře v rajske omáčce .....	61
Kuře na žampionech .....	61

Drůbeží ražniči .....	62
Kuře na jablkách .....	62
Slepice na smetaně .....	63
Slepičí polévka s nudlemi .....	63
Domácí nudle .....	64
Kuře v sýru .....	64
Kuře nebo slepice s knedlíčky .....	65
Kachna v kedlubnovém nebo cuketovém zelí .....	66
Kuře po balkánsku .....	67
Moučníky .....	68
Piškotová omeleta .....	68
Rýžový koláč .....	69
Jablečný dezert .....	69
Jablečný dort .....	70
Jablečný sníh .....	70
Krémový pohár .....	71
Meruňková roláda .....	71
Kakaová roláda .....	72
Jahodový koláč .....	73
Dort s tvarohovým krémem .....	74
Jablečný perník .....	74
Tvarohové řezy z remosky .....	75
Mrkvový moučník .....	76

Vánoční perníčky .....	76
Datlové pusinky .....	77
Povzbuzující bylinné čaje .....	78