

OBSAH

Úvod	5
SNÍDANĚ	7
Ranní aperitivy	9
Teplé nápoje	11
Studené kaše	15
Teplé kaše	19
Ranní polévky	22
Teplé moučníky	27
Vejce	29
Uzeniny	33
Ranní chléb a topinky	35
Pomazánky	38
Pečivo	42
PŘESNÍDÁVKY	48
Přesnídkové polévky	50
Masité přesnídávky	55
Přesnídávky od uzenáře	62
Přesnídávky ze zeleniny a hub	73
Přesnídávky z vajec a sýrů	76
Pomazánky	79

Kompletní saláty	83
Přesnídávkové chleby, sendviče, žemle a toasty	87
Zeleninové saláty	91
Ochucené jogurty a kysaná mléka	96
SVAČINY	98
Teplé nápoje k odpolední siestě	100
Bylinkové čaje	100
Studené mléčné nápoje	102
Osvěžující studené nápoje	105
Chlebíčky k odpolednímu čaji nebo mléku	107
Sladké pomazánky	109
Pudinkové, tvarohové a ovocné dobroty	111
Pečivo	115

