

# OBSAH

|  |    |   |           |
|--|----|---|-----------|
| SLOVO LÉKAŘE .....                                     | 3  | Zeleninová jemná polévka .....            | 24        |
| <i>Žlučnicková dieta z pohledu lékaře</i> .....        | 3  | Zeleninová polévka s krupicí .....        | 25        |
| ÚVODNÍ SLOVO .....                                     | 5  | <i>Obilovinové</i> .....                  | 25        |
| <i>Rozdělení diet při žlučnickových potížích</i> ..... | 7  | Kroupová polévka I .....                  | 25        |
| POLÉVKY .....  | 15 | Kroupová polévka II .....                 | 26        |
| <i>Zeleninové</i> .....                                | 15 | Krupicová polévka s mrkvovou šťávou ..... | 26        |
| Boršč .....  | 15 | Strouhánková polévka .....                | 26        |
| Bramborová polévka .....                               | 15 | Rýžová polévka I .....                    | 27        |
| Bramborová brynzová polévka .....                      | 16 | Rýžová polévka II .....                   | 27        |
| Bramborová polévka s celerem .....                     | 16 | Vločková polévka s mrkvovou šťávou .....  | 27        |
| Bramborová jarní polévka .....                         | 16 | Vločková polévka se zeleninou .....       | 28        |
| Bramborová mléčná polévka .....                        | 17 | <i>Vývary a polévky s masem</i> .....     | 28        |
| Bramborová polévka třená mléčná .....                  | 18 | Hovězí polévka s nudlemi .....            | 28        |
| Bramborová polévka s krupicí .....                     | 18 | Polévka ragú .....                        | 28        |
| Bulharská polévka .....                                | 18 | Hovězí polévka se zeleninou .....         | 29        |
| Celerová polévka s houskou .....                       | 19 | Drůbková krémová polévka .....            | 29        |
| Polévka z červené řepy .....                           | 19 | Drůbková polévka s nudlemi .....          | 29        |
| Fazolková polévka s brambory .....                     | 19 | Rybí polévka s houskou .....              | 30        |
| Bramborová lisovaná polévka .....                      | 20 | <i>Ostatní polévky</i> .....              | 30        |
| Hrášková krémová polévka .....                         | 20 | Drožděná polévka .....                    | 30        |
| Kedlubnová polévka .....                               | 20 | Žemlová polévka I .....                   | 30        |
| Květáková polévka .....                                | 21 | Žemlová polévka II .....                  | 31        |
| Květáková polévka s brambory .....                     | 21 | Kmínová polévka s vejcem .....            | 31        |
| Chřestová polévka .....                                | 21 | Polévka z kysaného mléka .....            | 31        |
| Mrkvová polévka .....                                  | 22 | <b>HOVĚZÍ MASO</b> .....                  | <b>32</b> |
| Mrkvová polévka s bramborem .....                      | 22 | Hovězí vařené .....                       | 32        |
| Rajská polévka s kapáním .....                         | 22 | Hovězí dušené .....                       | 32        |
| Rajská polévka s nudlemi .....                         | 23 | Hovězí maso v mrkvi .....                 | 32        |
| Rajská polévka s rýží .....                            | 23 | Hovězí dušené na celeru .....             | 33        |
| Špenátová polévka .....                                | 23 | Hověží pečeně slovenská .....             | 33        |
| Zeleninová polévka I .....                             | 24 | Hovězí maso po zahradnicku .....          | 34        |
| Zeleninová polévka II .....                            | 24 |   |           |

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| Hovězí kýta na zelenině .....            | 34        | <b>RYBY</b> .....                         | <b>50</b> |
| Hovězí protýkané zeleninou .....         | 34        | Rybí filé dušené.....                     | 50        |
| Hovězí plátek protýkaný šunkou.....      | 35        | Rybí filé na rajčatovém protlaku .....    | 50        |
| Hovězí dušené na houbách.....            | 35        | Rybí filé grilované .....                 | 50        |
| Hovězí guláš moravský .....              | 36        | Kapr dušený .....                         | 51        |
| Hovězí plátek Stroganov .....            | 36        | Kapr grilovaný.....                       | 51        |
| Hovězí plátek v rajčatovém protlaku..... | 36        | <b>MÍŠENÉ POKRMY</b> .....                | <b>52</b> |
| Hovězí roštěnka s křenem.....            | 37        | Nudlový nákyp s masem .....               | 52        |
| Hovězí závitky se šunkou.....            | 37        | Nudlový nákyp se šunkou.....              | 52        |
| Hovězí závitky se zeleninou .....        | 38        | Rizoto s masem a sýrem .....              | 53        |
| <b>TELECÍ MASO</b> .....                 | <b>39</b> | Rybí rizoto .....                         | 53        |
| Telecí kýta pečená.....                  | 39        | <b>BEZMASÉ POKRMY</b> .....               | <b>54</b> |
| Telecí s květákem .....                  | 39        | Nové brambory s tvarohem .....            | 54        |
| Telecí na houbách .....                  | 39        | Brambory s tvarohem .....                 | 54        |
| Telecí po italsku .....                  | 40        | Škubánky.....                             | 54        |
| Telecí na rajčatech.....                 | 40        | <b>SLADKÉ POKRMY</b> .....                | <b>55</b> |
| Telecí závitky .....                     | 41        | Krupicový svítek v mléce .....            | 55        |
| Telecí po zahradnicku .....              | 42        | Jablkové knedlíky .....                   | 55        |
| Telecí zadělávané.....                   | 42        | Jablkové knedlíky z krupicového těsta ... | 56        |
| Telecí plátek protýkaný šunkou .....     | 42        | Švestkové knedlíky.....                   | 57        |
| Telecí ragú .....                        | 43        | Tašky s džemem.....                       | 57        |
| Telecí grilovaný obalovaný řízek.....    | 43        | Nudle s tvarohem .....                    | 58        |
| <b>MLETÉ MASO</b> .....                  | <b>44</b> | Nudlový nákyp s tvarohem .....            | 58        |
| Haše z telecího masa I .....             | 44        | Nudlový nákyp s tvarohem a jablky .....   | 58        |
| Haše z telecího masa II .....            | 44        | Krupicový nákyp s ovocem.....             | 59        |
| Karbanátek dušený.....                   | 44        | Rýže zapečená s meruňkami nebo            |           |
| Karbanátky dušené v mrkvi .....          | 45        | švestkami.....                            | 60        |
| Klopsy v zelenině.....                   | 45        | Rýžový nákyp s jablky .....               | 60        |
| Klopsy na rajských jablíčkách.....       | 46        | Žemlovka s jablky I .....                 | 61        |
| Masové knedlíčky zadělávané.....         | 46        | Žemlovka s jablky II .....                | 61        |
| Masový pudink.....                       | 47        | <b>PŘÍLOHY K POKRMŮM</b> .....            | <b>62</b> |
| Dušená sekaná.....                       | 47        | Vařené brambory .....                     | 62        |
| <b>KUŘE A KRÁLÍK</b> .....               | <b>48</b> | Bramborová kaše .....                     | 62        |
| Kuře dušené .....                        | 48        | Houskový knedlík jemný.....               | 62        |
| Kuře nadívané .....                      | 48        | Žemlový knedlík.....                      | 63        |
| Králík pečený.....                       | 49        | Krupicové noky .....                      | 63        |
| Králík v zelenině .....                  | 49        | Rýže dušená.....                          | 63        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>OMÁČKY</b> .....                       | <b>64</b> |
| Masová omáčka .....                       | 64        |
| Jádrová omáčka .....                      | 64        |
| Houbová omáčka.....                       | 65        |
| Koprová omáčka.....                       | 65        |
| Křenová omáčka.....                       | 65        |
| Pažitková omáčka .....                    | 66        |
| Rajská omáčka I .....                     | 66        |
| Rajská omáčka II .....                    | 66        |
| Meruňková omáčka .....                    | 67        |
| Povidlová omáčka .....                    | 67        |
| <br>                                      |           |
| <b>JÍDLA ZE ZELENINY</b> .....            | <b>68</b> |
| Fazolky lisované.....                     | 68        |
| Fazolky přírodní.....                     | 68        |
| Fazolky na rajčatovém protlaku.....       | 68        |
| Hrášek zelený dušený .....                | 69        |
| Chřest zadělávaný .....                   | 69        |
| Květákový nákyp s masem.....              | 69        |
| Květák vařený se strouhanou houskou ...   | 70        |
| Kedlubny dušené.....                      | 70        |
| Mrkev dušená .....                        | 70        |
| Mrkev dušená zadělávaná.....              | 70        |
| Špenát dušený.....                        | 71        |
| Zelenina míchaná.....                     | 71        |
| Zeleninová směs míchaná.....              | 72        |
| Rajčata plněná masovou nádivkou.....      | 72        |
| <br>                                      |           |
| <b>SALÁTY</b> .....                       | <b>73</b> |
| Salát z červené řepy.....                 | 73        |
| Salát z červené řepy s jogurtem .....     | 73        |
| Salát z červené řepy s jablkem.....       | 73        |
| Salát fazolkový .....                     | 74        |
| Salát fazolkový s rajčatovým protlakem .. | 74        |
| Salát hlávkový .....                      | 74        |
| Salát hlávkový s kyselým mlékem .....     | 75        |
| Mrkvový salát I.....                      | 75        |
| Mrkvový salát II.....                     | 75        |
| Mrkvový salát s meruňkami .....           | 75        |
| Mrkvový salát s křenem.....               | 76        |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Mrkvový salát s jablky.....    | 76 |
| Mrkvové pyré s meruňkami ..... | 76 |
| Salát z rajčat.....            | 76 |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>MOUČNÍKY</b> .....                     | <b>77</b> |
| Piškot suchý .....                        | 77        |
| Piškot bílkový.....                       | 77        |
| Piškotové řezy s meruňkovým džemem ..     | 78        |
| Piškot s ovocnou pěnou .....              | 78        |
| Piškotové kostky s citronovou polevou.... | 79        |
| Piškotové řezy s citronovým krémem .....  | 80        |
| Piškotové řezy s meruňkovým krémem... ..  | 80        |
| Piškot s tvarohem .....                   | 81        |
| Piškotová roláda.....                     | 81        |
| Piškotová bublanina s meruňkami.....      | 82        |
| Ovocné řezy s agarem .....                | 82        |
| Dort Malakov .....                        | 83        |
| Kakaový chlebiček.....                    | 83        |
| Citronový chlebiček .....                 | 84        |
| Mrkvový chlebiček .....                   | 84        |
| Jablkový chlebiček .....                  | 85        |
| Bílkový chlebiček.....                    | 85        |
| Vločkový koláč.....                       | 85        |
| Obrácený koláč.....                       | 86        |
| Tažený jablkový závin.....                | 86        |
| Vánočka.....                              | 87        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>DEZERTY</b> .....                  | <b>88</b> |
| Oplatky s medem.....                  | 88        |
| Hořické trubičky s ovocnou pěnou..... | 88        |
| Jablka v krému .....                  | 88        |
| Pudink se sirupem .....               | 89        |
| Pečená jablka s džemem .....          | 89        |
| Pěna z jablek .....                   | 89        |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>VHODNÉ OVOCE A KOMPOTY</b> ..... | <b>90</b> |
| Vařený jablečný kompot .....        | 90        |
| Švestkový kompot .....              | 90        |

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>VHODNÉ NÁPOJE</b> ..... | <b>91</b> |
|----------------------------|-----------|