

**ÚVOD / 1**

Výživa dětí předškolního věku  
Vzorové jídelníčky  
Stolování

**SNÍDANĚ / 2****Vzorový jídelníček / 4**

Vaječná pomazánka  
Pomazánka ze sýra a ředkviček  
Sýrová pomazánka  
Mrkvová pomazánka  
Zeleninový tvaroh  
Celerový chlebiček  
Jablková pomazánka  
Maďarská vejce  
Pomazánka z droždí  
Jogurt s ovesnými vločkami a ovocem  
Medové máslo  
Tvarohová pomazánka  
Pomazánka z vařeného masa

**OBĚDY A VEČEŘE / 5****Polévky / 5**

Gulášová polévka  
Droždňová polévka  
Mléčná polévka  
Drůbková polévka  
Mrkvová polévka  
Vločkový, rýžový nebo kroupový odvar (pro nemocné)  
Rajčatová polévka  
Polévka z mletého masa  
Jemná česneková polévka  
Amarantová polévka  
Jemná bramborová polévka  
Celerová polévka  
Rajčatová polévka s jablkem  
Vločková polévka  
Meruňková polévka  
Brokolicová pěnová polévka  
Kvěťáková polévka se sýrem  
Citronová polévka  
Ředkvičková polévka  
Sýrová polévka s ovocem

**Zavářky a vločky****do vývarů / 8**

Strouhání  
Houskové knedlíčky  
Špenátové knedlíčky  
Bramborové knedlíčky  
Noky  
Piškotový svítek  
Vaječná sedlina

**Hlavní pokrmy / 9**

Znojenský guláš  
Dušené hovězí maso  
Placičky z mletého hovězího masa  
Haše z telecího masa  
Kuřecí prsíčka se šunkou  
Králik na česneku  
Krokety z drůbežního nebo králíčího masa  
Tvarohové taštičky s masem

Rybí filé na rajčatech  
Pórkový nákyp  
Bramborová lata  
Sýrové brambory zapékané  
Bramborový guláš  
Smažený hermelín s meruňkami  
Brynzové palačinky  
Banánová omeleta  
Sýrová omeleta  
Smetanová rýže  
Šunkové rizoto se žampiony  
Vařené rybí filé s brokolicí  
Rizoto s rybím filé  
Dětský špíz  
Papriky plněné rýží  
Papriky dušené s mletým masem  
Rajčata s vejci

**Omáčky / 14****Vzorový jídelníček / 15**

Smetanová omáčka s vejcem  
Petrželová omáčka  
Játrová omáčka  
Sýrová omáčka  
Okurková omáčka smetanová  
Rajčatová omáčka  
Cibulová omáčka  
Česneková omáčka  
Houbová omáčka  
Citronová omáčka  
Křenová smetanová omáčka  
Zeleninová omáčka  
Bramborová majonéza

**Příkrmy a přílohy / 16**

Houskový knedlík  
Šunkové knedlíčky  
Tvarohové knedlíčky  
Žemlové knedlíčky  
Chlupaté knedlíčky  
Česnekové brambory  
Bramborové šišky  
Bramborové špalíky  
Bramborové placičky  
Bramborové krokety  
Bramborová kaše s celerovou příchutí  
Nastavovaná bramborová kaše  
Rychlý bramborový salát  
Bramboráčky s cuketou  
Neloupaná rýže  
Rýže s vejcem  
Zeleninová rýže  
Hrášková rýže  
Rajčatová rýže  
Rýžový salát  
Těstoviny  
Nudlové čtverečky  
Těstovinový salát s pórkem  
Třené noky  
Amarantová kaše bezlepková  
Grahamky  
Jáhlové smaženky  
Dýně na smetaně  
Dýňové zelí  
Dušené okurky

Jarní kedlubna s máslem  
Zelené fazolky  
Kapustová dušenina  
Mrkev s jablky  
Mrkvové smaženky

**Saláty / 20**

Brokolicový salát  
Kvěťákový salát s ředkvičkami  
Zimní salát  
Mrkvový salát s meruňkami  
Paprikový salát  
Celerový salát s jablkem  
Rajčatový salát s ovocem a smetanou  
Rajčatový salát s řeřichou  
Anglický salát  
Hlávkový salát s ovocem  
Hlávkový salát s vejcem  
Princeznin salát  
Andaluský salát  
Zeleninový salát  
Salát z červené řepy  
Jablkový salát  
Ovocný salát  
Ovocný salát s kiwi  
Sýrový salát s krabím masem

**Doplňky pokrmů / 24**

Závin z tvarohového těsta  
Bábovka z cukety  
Koláč s rajčaty  
Sýrový koláč  
Vločky s jablky  
Čokoládové řezy  
Sýrové tyčinky  
Chuťovky s oříšky a mandarinkou  
Chuťovky se šunkou a višňi  
Chuťovky s ovocem  
Narozeninový dort  
Bublanina s višněmi

Rýžový dezert  
Jablečný koláč  
Medové chlebičky  
Drůbeží krém  
Sterilovaný zelený salát  
Dětský domácí kečup

**ODPOLEDNÍ SVAČINY / 27****Vzorový jídelníček / 30**

Pomazánka z uzeného sýra  
Rybí pomazánka  
Papriková pomazánka  
Paštiková pomazánka  
Čajová pomazánka  
Pikantní tvaroh  
Vlašský dalamanek  
Plněná země  
Plněný dalamanek  
Ovocný dezert  
Hruškový dezert  
Jablečné pyré  
Dušená jablka  
Rýžová kaše s malinami  
Melounový salát  
Ovocný salát se zeleninou  
Ovocné chlebičky  
Plněná rajčata  
Ovocné müsli  
Tvaroh s mrkví  
Ovocný koktejl  
Smetanový koktejl  
Rajčatový koktejl  
Banánový koktejl  
Jogurtové jahodové mléko  
Bylinkové mléko  
Sváteční ovocný nápoj  
Rýžový nápoj s ovocem  
Teplý vanilkový koktejl  
Medová limonáda  
Vařená čokoláda

**RECEPTY DOBRÉ KUCHYNĚ - SV. 3**

Marie Bastlová

**VAŘÍME DĚTEM OD TŘÍ LET**

Příprava pokrmů Michaela Danielová  
Fotografie Táňa Martinková  
Obálku navrhla a graficky upravila Helena Hrabová  
Vydalo ALQ Plus s.r.o., Vystaviště, pavilon Fontána,  
170 05 Praha 7, v roce 1999  
Odpovědná redaktorka Dana Řondíková  
1. vydání – 32 stran  
Vytiskla UNI GRAFIA, a.s., Praha  
Podávání novinových zásilek povoleno  
Českou poštou, s.p., OZ Střední Čechy v Praze,  
č. j. NP-876/99-P ze dne 11. 3. 1999  
Registrační značka: MK ČR 8185  
Výhradní distribuce, předplatná a prodejna  
ALQ Plus s.r.o., PO BOX 607,  
Vystaviště, pavilon Fontána, 170 05 Praha 7  
ISSN 1212-4915  
© Marie Bastlová, 1999  
Doporučená cena 33 Kč

