

Obsah

A — Z Vyhlášky ministerstva zdravotnictví	4
B — Jídelníček	6
C — Lžičkové míry a váhy	9
D — Recepty	10
1. Vývary a polévky (VY, PO)	10
2. Masité pokrmy	22
3. Bezmasé pokrmy (BP)	38
4. Zeleninové pokrmy (ZE)	41
5. Luštěninové pokrmy (LU)	48
6. Vaječné pokrmy (VA)	50
7. Sladké pokrmy (SL)	52
8. Omáčky (OM)	57
9. Přílohy (PR)	59
10. Saláty (SA)	65