

Historie	4
Strava do půl roku	5
Začínáme vařit	6
Strava v druhém roce	8
Vážíme bez váhy	9
Zavařování	10
Ovoce, bylinky	11
Zahušťování pokrmů, Zátřepka, Zápražka neboli jiška, moučná kulička	12
Pečení	13
SNÍDANĚ A PŘESNÍDÁVKY	
Pomazánka ze syra a ředkviček, Pomazánka ze sardinek a žervé, Pomazánka z žervé a šunky, Krémová pomazánka z rajčaty, Vločky s jablky, Ovocný salát s hrozny	15
POLÉVKY	
Hovězí vývar (bujón), Polévka z kostí, Rychlá hovězí polévka	16
Hovězí polévka s nudličkami, Kuřecí polévka bílá, Polévka s drůbků,	17
Gulášová polévka dětská	
Panádlová polévka, Jemná bramborová polévka, Bramborová polévka hnědá lisovaná	18
Bramborová polévka s pórkem, Bramborová polévka se zakysanou smetanou,	19
Bramborová polévka s houbami, Bylinková bramboračka	
Polévka z čerstvých hub, Houbová nebo žampionová polévka,	20
Žampionový krém, Polévka drožďová s kapáním	
Hrášková polévka lisovaná, Čočková polévka se zeleninou, Fazolová s rajčaty	21
Zeleninový vývar, Zeleninová polévka zapražená	22
Krémová tykvovalá polévka, Krémová zeleninová polévka, Zeleninová polévka zahuštěná, Polévka zeleninová bílá	23
Léčivá polévka z mrkve, Mrkvová polévka, Mrkvová polévka s kerblíkem,	24
Polévka květáková, Krémová květáková polévka	
Krémová brokolicevalá polévka, Brokolicevalá polévka, Polévka pórková	25
Chřestová polévka, Rajska polévka s rýží, Rajčatová polévka	26
OMÁČKY	
Rajska omáčka, Koprová omáčka krémová	27
VEJCE	
Vejce do sklenice, Vejce na hniličko, Vejce natvrdo s chlebem, Vejce na rajčatech,	28
Míchaná vejce se šunkou, Smetanová omáčka s vejcem	
Vejce natvrdo v koprovalá omáčka, Křenová omáčka, Vejce s bamborovou kaší,	29
Omeleta ze zbylých knedlíků	
MASO	
Hovězí maso s pyré z kořenová zeleniny, Hovězí maso v kořenová zelenině,	30
Hovězí dušené na zelenině, Dušené hovězí přírodní	
Placičky z mletého masa, Hašé z hovězího masa, Hašé z vařeného hovězího masa	31
DRŮBEŽ	
Kuřecí řízky přírodní, Krůtí prsa s ořechy, Krůtí nugetky, Závitky se špenátem	32

Roláda, Krůtí roláda s vejcem a bylinkami	33
Pečené kuře s jablky, Kuře nadívané vínem, Kuřecí soté, Kuřecí nebo krůtí karbanátky	34
Kuřecí nákyp s květákem, Kuřecí nákyp	35
Kuřecí prsíčka na paprice, Kuřecí stehýnka na paprice, Zadělávané kuře s květákem, Zadělávané kuře se zeleninou, Kuřecí ragú se zeleninou	36
Kuřecí maso v mrkvi, Kuře s rajčaty a kukuřicí	37
RYBY	
Přírodní filé, Citrónové filé s oříšky	38
Filé se sýrem, Zapečené rybí filé, Filé se špenátem, Zapékaná mořská štika se špenátem	39
Filé se zeleninou, Filé v kořenové zelenině, Rybí nákyp, Rybí nákyp s květákem	40
Filé s rajčaty, Kuskus s brokolicí a tuňákem	41
ZELENINA S MASEM	
Žampiony plněné kuřetem, Plněná cuketa	42
Rajčata plněná mletým masem, Dušená kedlubna s masem, Zapečená dýně s kuřetem, Vepřové maso v mrkvi	43
Karotka s hráškem, Dušená kedlubna, Plněné kedlubny se špenátem,	44
Zapečená brokolice, Květák jako mozeček	
Babiččiny květákové placičky, gratinovaná rajčata	45
LUŠTĚNINY A BRAMBORY	
Čočka nakyselo, Ztracená vejce	46
Hrachová kaše, Plněné brambůrky se šunkou, Brambory se špenátem a ořechy, Zapékané brambory se špenátem	47
TĚSTOVINY	
Palačinky s bylinkami a špenátem, Špenát, Mrkvové krokety s překvapením,	48
Zapečený sýr v miskách	
Těstoviny se špenátem a s cuketou, Taštičky s bylinkami	49
PŘÍLOHY	
Tvarohové nočky, Houskové knedlíčky	50
Červená bramborová kaše, Palačinkové nudle, Brambory pečené na sucho na plechu, Nudle, Bramborová kaše	51
MOUČNÍKY	
Jablíčka v těstíčku, Jablíčka v županu, Pečená jablka s tvarohem, Jablka ve sněhu	52
Jablka v krému	53
Pomerančové opojení, Malinová pěna	54
Broskvové kopečky, Hrušky s karamelovým krémem, Pečené hrušky, Zapečené hrušky	55
Meruňkové nebo jahodové tvarohové knedlíky, Borůvkové knedlíky kynuté	56
Borůvkový nákyp, rýžový nákyp s meruňkami, Žemlovka	57
Palačinky s broskvemi, Tvarohový trhanec, Císařský trhanec, Jablačené pyré	58
Sněhové lívanečky, Čokoládový krém	59
Rychlý ovocný koláč, Třešňová bublanina	60
Koláč s angreštěm, Jogurtový dort, Dukátové buchtičky s krémem	61
Obsah	62