

OBSAH

Poučení pro nemocné 3
Potraviny nevhodné ve větším množství 11
Potraviny doporučené 12

RECEPTÁŘ:

Polévky

Fazolová s bramborem 13
Hovězí s krupicovými nočky 13
S vaječnou jíškou 14
Bulharská 14
Hrášková s kapáním 14
Zeleninová s krupicí 15
Ze sójových bobů 15
Kedlubnová 15

Hlavní jídla

Karlovarský závin 16
Dušené kapustové karbanátky 16
Jehněčí maso s hráškem 17
Bulharské maso 17
Filé s tymiánem 17
Drůbeží medailonky s kari omáčkou 17
Zamagurské hovězí 18
Slovenská pečeně 18
Vepřové maso v kapustě 18
Jehněčí na zelenině 19
Koprová omáčka 19
Chlupaté knedlíky 19

Zeleninová jídla

Zapečené brambory se zelím 20
Zeleninové rizoto 20

Těstoviny se sýrem 21
Vařená pohanka 21
Dušené kedlubny 21
Brokolice se strouhankou 21

Sladká jídla

Bramborový koláč s hruškami 22
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Rýžový nákyp s ovocem 23
Nudle s mákem 23
Těstoviny s ořechy a ovocem 23

Malá studená jídla

Bramborový salát netradičně 24
Pomazánka z olejovek 24
Sýrová pomazánka s tvarohem 24
Tvarohová pomazánka se zeleninou 25
Pomazánka masová 25
Šlehaný tvaroh se zeleninou 25
Sýrová pomazánka česneková 25
Plněné papriky 26
Sýrová rolka 26
Jogurtový koktejl 26

Saláty

Zeleninový 27
Zeleninový II. 27
Květákový 28
Čočkový 28
Mrkvový s křenem 27
Celerový s jablky 28
Brokolicový 29
Ovocný 28
Ovocný II. 29

REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

Brambory

Bramborový koláč s hruškami 22
Bramborový salát netradičně 24
Bulharská polévka 14
Bulharské maso 17
Fazolová polévka s bramborem 13
Chlupaté knedlíky 19
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Zapečené brambory se zelím 20

Luštěniny

Bulharská polévka 14
Čočkový salát 28
Fazolová polévka s bramborem 13
Hrášková polévka s kapáním 14
Jehněčí s hráškem 17
Karlovarský závin 16

Masová pomazánka 25
Polévka ze sójových bobů 15
Zamagurské hovězí 18
Zeleninový salát II. 27

Maso

Drůbež

Drůbeží medailonky s kari omáčkou 17
Masová pomazánka 25
Zeleninová polévka s krupicí 15

Hovězí

Bulharská polévka 14
Dušené kapustové karbanátky 16
Hovězí polévka s krupicovými nočky 13