

OBSAH

SNÍDANĚ.....6

| | |
|---|----|
| Banánové lívance | 7 |
| Jogurtové lívanečky | 7 |
| Jablečné lívance | 8 |
| Vitamínová miska | 8 |
| Tvarohová miska | 8 |
| Krupicová kaše s medem a perníkem..... | 10 |
| Kaše s hruškou a rozinkami..... | 10 |
| Jáhlová kaše..... | 10 |
| Sýrová omeleta | 12 |
| Vločkové omelety | 12 |
| Selská omeleta | 13 |
| Palačinky s brynzou | 13 |
| Sendvič s tresčími játry | 14 |
| Chléb ve vajíčku | 14 |
| Sýrové toasty | 14 |
| Zapečené toasty | 16 |
| Topinky se sázeným vejcem..... | 16 |
| Rohlíky v troubě | 18 |
| Míchaná vejce s ředkvičkami..... | 18 |
| Turecká vejce | 18 |



POLÉVKY.....20

| | |
|---|----|
| Kmínová polévka s vejcem..... | 21 |
| Lehká krupičková polévka..... | 21 |
| Polévka ze zelených fazolek | 22 |
| Fazolková polévka s koprem | 22 |
| Polévka ze zeleného hrášku..... | 23 |
| Lehká bramboračka | 23 |
| Cibulačka | 24 |
| Kedlubnová polévka | 24 |
| Letní cuketová polévka | 26 |
| Dýňová polévka | 26 |
| Zamilovaná mrkvová polévka | 27 |
| Kapustičková polévka | 28 |
| italská rajčatová polévka | 28 |
| Polévka z čerstvého špenátu | 30 |
| Polévka „co dům dá“ | 30 |
| Čočková polévka | 32 |
| Polévka ze žluté čočky na indický způsob | 32 |
| Polévka z bílých fazolí | 33 |
| Polévka z červené řepy | 33 |
| Květáková s vajíčkem | 34 |
| Zelnice | 34 |
| Sytá gulášová polévka..... | 35 |

HLAVNÍ JÍDLA 36

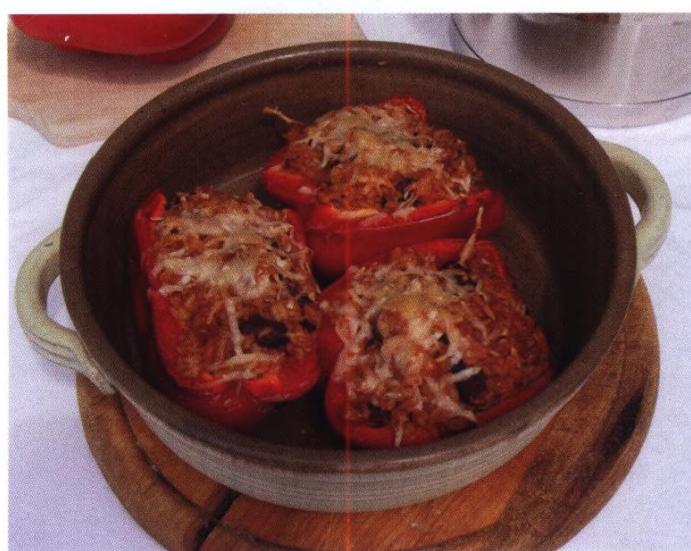
| | |
|--|----|
| Kuřecí nugetky s domácími bramborovými hranolky | 37 |
| Římské kuře | 38 |
| Kuřecí maso na zelenině | 39 |
| Kuře v zelí s knedlíky | 39 |
| Citronové kuře | 40 |
| Kuře <i>cacciatore</i> s polentou | 40 |
| Indická kuřecí křídla | 41 |
| Krůtí ragú po italsku | 42 |
| Celozrnné těstoviny s krůtím masem | 42 |
| Čínské kuřecí nudle | 43 |



| | |
|--|----|
| Kuřecí hamburger | 44 |
| Hovězí na hořčici s bulgurem | 44 |
| Hovězí na celeru | 45 |
| Zapečené masové kuličky | 45 |
| Nudličky z kýty s rýží | 46 |
| Králík v hořčičné omáčce | 46 |
| Špízy z jater s dipem | 47 |
| Pstruh v pikantní omáčce | 48 |
| Cuketové pyré s rybou a sýrem | 48 |
| Rybí čína | 49 |
| Hráškové rizoto s lososem | 49 |



| | |
|---|----|
| Pečené filé s česnekem | 50 |
| Kapr v hořčičné krustě | 50 |
| Špenátové řezy | 52 |
| Plněné mexické kapsy | 52 |
| Tuňákové placičky | 54 |
| Květákové karbanátky | 54 |
| Karbanátky z čočky | 55 |
| Kapustové karbanátky | 55 |
| Papriky s rýžovou směsí | 56 |
| Brambory ve strouhané | 56 |
| Zapečené lilky se žlutou čočkou | 57 |
| Placičky z polenty (kukuřičné krupice) | 58 |
| Švestkové knedlíky | 58 |



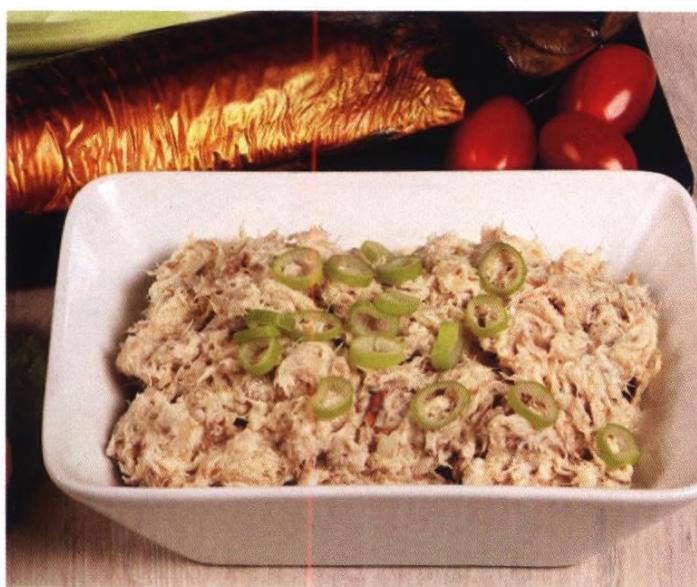
POMAZÁNKY NEJEN NA SVAČINU.....60

| | |
|---|----|
| Tvarohová pomazánka | 61 |
| Sýrová pomazánka s jablkem | 61 |
| Tvarohová pomazánka s celerem | 61 |
| Sýrová pomazánka se zakysanou smetanou | 61 |
| Pomazánka z řepy a celeru | 62 |
| Mrkvová pomazánka | 62 |
| Pomazánka z pohanky | 63 |
| Pomazánka ze šunky | 63 |
| Pažitková pomazánka | 63 |
| Drožďová pomazánka | 64 |
| Paštika z kuřecích jater | 64 |
| Tuňáková pomazánka | 64 |
| Pomazánka z uzené makrely | 64 |
| Pomazánka z rybího filé | 66 |
| Pomazánka z černé čočky | 66 |
| Čočková pomazánka s dýní | 66 |
| Cizrnová pomazánka | 68 |
| Pomazánka na způsob hummusu | 68 |
| Domácí lučina | 68 |
| Domácí tavený sýr | 68 |



SALÁTY70

| | |
|---|----|
| Salát na způsob tzatziky | 71 |
| Letní salát | 71 |
| Hlávkový salát s vejci | 71 |
| Salát z hlávkového zelí | 72 |
| Salát s červenou řepou | 72 |
| Čekankový salát | 72 |
| Ředkvičkový salát | 73 |
| Sicilský hlávkový salát | 73 |
| Celerový salát s mrkví a jablkem | 74 |
| Celerový salát se sýrem | 74 |
| Cukety s kozím sýrem | 76 |
| Salát s brusinkami | 76 |
| Arménský salát | 76 |
| Avokádový salát s tuňákem | 77 |
| Kuřecí salát | 77 |
| Těstovinový salát s brokolicí | 78 |
| Těstovinový salát | 78 |
| Salát à la Waldorf | 78 |
| Salát s rarášky | 79 |
| Kuřecí salát s Brambory | 79 |



PEČIVO 80

| | |
|--------------------------------|----|
| Žitné dalamánky | 81 |
| Housky, rohlíky | 82 |
| Grahamové housky..... | 82 |
| Bulky na hamburgry | 82 |
| Bylinková veka | 84 |
| Ořechový chléb..... | 85 |
| Špaldový chléb s kmínem | 86 |
| Česnekový chléb..... | 86 |
| Celozrnný toastový chléb | 88 |
| Fitness chléb..... | 88 |
| Foccacia podle Radky | 90 |
| Preclíky | 90 |

SLADKOSTI 92

| | |
|---|-----|
| Švestkový koláč | |
| s mákem a perníkem | 93 |
| Jablíčková buchta | 93 |
| Ovocný koláč z ovesných vloček | 94 |
| Hruškový krémový koláč..... | 94 |
| Ostružinový koláč | 96 |
| Makovec | 97 |
| Pudink s rebarborou | 97 |
| Rebarborový koláč od Julky | 97 |
| Čokoládové řezy s ořechy | 98 |
| Bublanina | 98 |
| Medovo-tvarohový koláč..... | 98 |
| Tvarohová roláda | 100 |
| Jablka v těstíčku..... | 101 |
| Trhanec..... | 101 |
| Malinové tolárky..... | 101 |
| Perníkové medové sušenky | 102 |
| Kakaové kokosové sušenky..... | 102 |
| Sezamové sušenky..... | 102 |
| Hrušky v tvarohovém krému | 104 |
| Citronový cheesecake..... | 104 |

SIRUPY, NÁPOJE 106

| | |
|--|-----|
| Malinový sirup s listy maliníku | 107 |
| Bezový sirup | 107 |
| Švestkový sirup | 108 |
| Kopřivový sirup..... | 108 |
| Jahodový sirup s mátou..... | 109 |
| Bezová limonáda | 109 |
| Banánový mléčný koktejl..... | 110 |
| Jahodový koktejl | 110 |
| Borůvkový koktejl | 110 |
| Meruňkový koktejl..... | 110 |
| Nápoj z mrkve a pomerančů..... | 112 |
| Medový punč..... | 112 |
| Pampeliškový med do nápojů | 112 |

ZÁVĚREM 114

