



Úvod

SNIDANĚ

Snídaně z Corn Flakes
Kollathova snídaně

CELOZRNÁ MOUKA

Pšeničná kaše s medem
Pšeničná kaše se smetanou
Pšeničná kaše s rozinkami a ovocem
Houbová polévka s pšeničným šrotem

OBILNÉ KLÍČKY

Kaše z obilných klíčků
Zapečené brambory s obilnými klíčky
Pomazánka z droždí a žitných klíčků

LNĚNÉ SEMÍNKO

Pečivo z lněných semínek a ovesných vloček

SEMENEČ

Semencová kaše

KUKUŘICE

Kukuřičná kaše – polenta

POHANKA

Dušená pohanka – příloha k masu
Pohanka se zeleninou a masem
Pohanka s houbami a uzeným masem
Pohanková kaše s brynzou

JEČMEN

Ječná kaše
Oukrop
Jemná krupková polévka
Krkonosská kaše (nastavovaná)
Masný kuba

OVES

Ovesná kaše základní
Ovesná kaše se sýrem
Ovesné vločky s vejci
Ovocný pohár s ovesnými vločkami

OBSAH

MUESLI

Müesli s mlékem a ovocem
Müesli pomerančové
Müesli z pražených vloček

PROSO

Jahelná kaše slaná
Jahelná kaše jako základ k dalšímu pokrmům
Jahelná kaše se zeleninou
Slaný jahelník s masem
Sladký jahelník
Prosné knedlíky

KRUPICE

Krupicové flameri
Malinové flameri

SÓJA

Sójový nákyp
Švýcarské pečivo

DROŽDÍ

Pomazánky z droždí
Droždí s vejci
Kvěťáková polévka s droždím
Zeleninová polévka s droždím
Knedlíčky do polévky

ZELENINA

Bylinková polévka
Salát s pampeliškových listů

Kopřivy

Kopřivové omelety
Kopřivová polévka
Zadělávané kopřivy

Brokolice

Brokolice vařená
Brokolice dušená
Brokolice zapečená

Brukev

Zadělávaná brukev
Brukev na paprice
Brukev plněná zeleninou

Cibule

Cibule na paprice
Těstoviny s vejci a cibulovou natí

Černý kořen

Polévka z vývaru z černého kořenu
Černý kořen vařený s máslem a sýrem
Černý kořen se sýrovou omáčkou
Černý kořen s vejci

Červená řepa

Červená řepa po ruskou
Červená řepa dušená

Endivie

Endivie dušená
Endivie zapečená s máslem

Kvěťák

Kvěťák na sardelích
Kvěťák s droždím a vejci
Kvěťák se sýrem
Kvěťák z rýži

Lilek

Džuveč
Lilek plněný houbami

Mrkev

Mrkev dušená s kysanou smetanou a křenem
Mrkvový salát s kysaným zelím

Paprika

Papriky plněné sýrovou pěnou
Papriková omáčka

Pórek

Pórek s rajčaty
Pórek s uzeninou

Rajčata

Rajčata plněná masem
Polský rajčatový salát

Zelený hrášek

Zelený hrášek po francouzsku

Kysané zeli

Polévka z kysaného zeli
Kysané zeli maďarské

SALÁTY

Brukvový salát se žervé
Cibulový salát
Salát z červené řepy
Hlávkový salát s jogurtem
Špenátový salát s ořechy
Zelný salát s paprikou a jablky
Zelný salát s jablky a hrozny
Zelný salát s mrkvi a jablkem
Salát z mchané zeleniny
Salát ze zmrazené zeleniny
Recký salát
Selský salát
Salát Waldorf
Špenátový salát s vejci

BRAMBORY

Brambory pečené ve slupce
Pečené brambory loupané
Brambory s česnekem
Indické brambory
Pikantní bramborové placičky
Bramborový nápyk se špenátem

HOUBY

Houbové lívance
Houby na grilovací jehle
Houby po orientálsku
Houby pikantní

LUŠTĚNINY

Čočka jako příloha
Slovinský salát
Stefato

MASO

Telecí maso

Telecí pečené na houbách

Hovězí maso

Námoňnické řízeky
Recký guláš

Vepřové maso

Vařené maso s kapustou a brambory
Vepřová žebírka s rajčaty

Skopové maso

Skopové ragú



Mleté maso

Mleté maso zapečené s rýží
a paprikami
Mleté maso v pikantní úpravě (sugo)

DRŮBEŽ

Kuře Marengo
Kuře na estragonu
Kuřeći salát s ovocem

RYBY

Kapr vařený
Ryby dušené
Ryby opékané
Ryby na smetaně

SÝRY

Sýrové karbanátky
Suflé se sýrem
Pařížské toasty
Zapečená uzenina se sýrem
Celerový salát s roktórem

TVAROH

Slané tvarohové pomazánky
– papriková
– pikantní
– s ořechy
– se sardelovou pastou
– s rajčaty
– s tuňákem
– s Vegetou a česnekem
Lehký tvarohový krém
Tvaroh s ovocem
Tvarohový knedlík
Tvarohové karbanátky s brambory
Tvarohový nápyk
Tvarohové chrupinky
Ruská pascha (velikonoční moučník)

JOGURTOVÉ KRÉMY

Jogurt s jablky a medem
Jogurt s jahodami
Jogurt s hruškami
Kořeněný jogurt
Pikantní jogurt

OVOCNÉ SALÁTY A DEZERTY

Citrónový krém
Jablečná pěna
Jablečná pěna se šlehačkou
Hrušky s tvarohem
Krém s jablečným pyré
Studený rýžový krém
Ovocný salát s medem

NAPOJE

Karotkové mléko
Rajčatový koktail s mlékem
Rajčatový pohár
Míchaný zeleninový koktail
Cibulový nápoj
Kořeněné mléko
Brusinkové kysané mléko
Pikantní kysané mléko
Dánský nápoj z podmáslí