

OBSAH

NEJJEDNODUŠŠÍ SNÍDANĚ A SVAČINY

Ovesná kaše s ovocem str. 16

Bircher müsli str. 18

Ovesný trhanec str. 20

Chleba s marmeládou str. 22

Obložený chleba se šunkou a sýrem str. 24

Míchaná vajíčka s pečivem a ovocem str. 26

Hummus se zeleninou str. 28

Jogurt s oříšky a ovocem str. 30

MENU NA 2 DNY

Boloňské dny str. 32

Špagety s boloňskou omáčkou

Zapečené špagety s rajčaty

Masová pomazánka

Menu z pekingského zelí str. 40

Kuřecí steaky s cibulí a pekingský salát

Zapečené rolky se slaninou

Cizrnová polévka

Pórkové menu str. 48

Kuřecí na mrkvi a cibuli s rýží

Kuřecí nudličky s pórkem

Pórková polévka

Zapečená topinka se sýrem

Mexické dny str. 58

Kuřecí kousky na cibuli

Batátová polévka s fazolemi

Avokádový salát

Tomatové menu str. 66

Rajská omáčka s hovězími kuličkami

Tomatová polévka s mozzarellou

Zapečené papriky

Kukuřičné lupínky v hlavní roli str. 74

Kukuřičné řízečky s paprikovým dipem

Řízečky se salátem

Sýrový salát s topinkou

Jablečné casserole

Čočkové menu /bezmasé/ str. 84

Čočkový dhal s rýží

Hustá zeleninová polévka

Jablka v županu

Květákové dny /bezmasé/ str. 92

Květákové řízečky s bramborovou kaší

Placičky se štouchaným bramborem

Květáková polévka

Celerovo-jablečné menu str. 100

Celerové pyrė s kuřecím steakiem

Kuře na jablkách

Celerová pomazánka s jablkem

Bramborový nášup /bezmasé/ str. 108

Dušená mrkev s máslovými bramborami

Poctivá bramboračka

Zapečené brambory s houbami

Bonus: Mrkvová pomazánka

Kuřecí paličky v pekáčku str. 118

Pekáček zeleniny s kuřetem

Kuřecí paličky s rýží

Celerová polévka s medovou hruškou

Vločkové menu /bezmasé/ str. 126

Vločkové knedlíky se zeleninovou omáčkou

Vločková zeleninová polévka

Knedlíky s tvarohem a ovocem

Kysané zelí v hlavní roli str. 134

Zelňačka s anglickou

Segedínský guláš s rychlým knedlíkem

Zelné trhánky

Paprikové menu /bezmasé/ str. 142

Fazolový guláš

Papriková pomazánka

Hruškové muffiny

Dýňové dny /bezmasé/ str. 150

Smetanové těstoviny s dýní

Rajčatové muffiny

Bazalkový krém

Špenátové menu /bezmasé/ str. 158

Špenátová pizza

Špenátová polévka

Palačinky s cottage sýrem

Masové placičky na 2 dny str. 166

Krůtí placičky s dipem a rýží

Meruňková bublanina

S vůní Indie /bezmasé/ str. 172

Rajčatová omáčka s bramborovými lupínky

Tikka masala s rýží

Hruškový koláč

S grilovaným sýrem /bezmasé/ str. 180

Grilovaný sýr s hranolky

Polévka z pečených batátů

Sýrový salát s pomerančem

Výborný zdravý chleba str. 188