

Obsah:

1.Úvod

2.Vitamíny

3.Strava dítěte od jednoho do jednoho a půl roku

4.Strava dítěte od jednoho a půl do tří let

5.Strava dítěte od tří do šesti let

6.Strava dítěte od šesti do deseti let

7.Strava dětí od deseti do dvanácti let

8.Míry a váhy

Receptář

9.Předkrmy

10.Plněná rajčata tuňákem

11.Plněná rajčata tvarohem

12.Chut'ovky se sýrem

Polévky

13.Oukrop s chlebem

14.Rychlá knedličková polévka

15.Bramborová polévka s uzeninou

16.Bramborová polévka

17.Gulášová polévka netradiční

18.Houbová polévka

19.Houbová polévka s kroupami

20.Houbová polévka s ovesnými vločkami

21.Rajčatová polévka s nudlemi

22.Rybí polévka a brambory a zeleninou

23.Zelňačka

24.Hovězí plátky na zelenině

25.Hovězí plátky v houbové omáče

26.Hovězí závitky se zeleninou

Vepřové maso

27.Vepřové maso se zelím

28.Vepřový guláš

29.Pikantní rizoto

Telecí maso

30.Telecí kýta na maďarský způsob

31.Telecí medailónky

32.Masová sekaná s bylinkami

33.Sekaná pečeně s játry

Ryby

34.Rybí ragů zapečené

35.Rybí filé s pórkem

36.Kapr zapečený s rajčaty

Drůbež-Husa

37.Husí játra s mandlemi

38.Husí játra na cibulce

Kachna

39.Polévaná kachna medem

Kuře

40.Kuře po španělsku

41.Kuře plněné rýží

42.Kuře s nivou

Slepice

43.Slapice s rýží

44.Slepice v hrášku

Králík

45.Králík s jablky

46.Králík na česneku

Skopové

47.Skopové dušené na houbách

48.Jehněčí na česneku s bramborem a špenátem – dieta

Zvěřina

49.Zaječí kýta na zázvoru

Omáčky

50.Omáčka ze sušených hub

51.Hříbková smetanová omáčka

52.Koprová omáčka

53.Okurková omáčka

54.Rajčatová omáčka

Houbová jídla

55.Houbové karbanátky s masem

56.Houbové karbanátky

47.Smaženice z hub

Těstovinová jídla

58.Sladké zapečené nudle

59.Široké nudle se sýrem

60.Těstoviny se sýrem

Vaječná jídla

61.Vejce se sýrem

62.Vejce na míchané zelenině

63. Vaječné řízky

Vaječné omelety

64. Omeleta s hráškem

65.Omeleta se šunkou

66.Omeleta se zeleninou

67.Omeleta čokoládová

68.Omeleta vaječná

Palačinky

69.Základní těsto na palačinky

70.Základní předpis na levné palačinky

71.Palačinky s jablky

72.Palačinky s jablky a rozinkami

73.Palačinky s pomeranči

74.Palačinky s oříškovou náplní

Ovocná jídla

Hrušky

75.Hrušky s ořechy

76.Pražské hrušky s čokoládou

Jablka

77.Jablkový křen

78.Jablková žemlovka

79.Jablková pochoutka

Zeleninová jídla

Brukev (kedlubna)

80.Brukve se zelenou fazolkou

81.Vařená brukve s máslem a koprem

82.Smažené brukve se sýrem

Celer

83.Celerové smaženky

84.Celerové placičky

85.Celerové krokety

Cibule

86.Cibulové kroužky

Cuketa

87.Cukety s těstovinami

88.Cuketa s mrkví

Kapusta

89.Kapustové závitky s masem

90.Kapustové řízky

91.Kapustové karbanátky

Květák

92.Květák na smetaně

93.Smažený květák

94.Zapékaný květák

Lilek

95.Lilky na slanině

96.Nadíváný lilek

Mrkev

97.Dušená mrkev se smetanou

98.Dušená mrkev

99.Mrkvové placičky

Okurka

100.Plněná okurka

101.Okurky plněné salátem

Papriky

102.Paprikový džuveč

103.Paprikový lusk se zeleninovou směsí

Pórek

104.Zapékaný pórek

105.Pórkový nákyp

Rajčata

106.Rajčata s česnekovou omáčkou

Špenát

107.Špenátové palačinky

Zelí

108.Zelné karbanátky

109.Plněné zelí

Zeleninové a ovocné saláty

Zeleninové

- 110. Mexický salát s ananasem
- 111. Holandský zeleninový salát
- 112. Rančerský salát
- 113. Pestrý zeleninový salát
- 114. Vaječný salát
- 115. Rajčatový (tomatový) salát
- 116. Sýrový salát

Ovocné

- 117. Jablkový salát s rozinkami a ořechy
- 118. Jablkový salát s jogurtem
- 119. Salát s jablky a brusinkami
- 120. Italský ovocný salát
- 121. Jahodový salát

Saláty masové

- 122. Masový salát s ředkvičkami
- 123. Masový salát s vejci
- 124. Těstovinový salát se žampiony

Bramborová jídla

- 125. Bramborák
- 126. Bramborový guláš
- 127. Nové brambory pečené ve slupce se smetanou
- 128. Nové brambory se smetanou a pažitkou

Luštěninová jídla

Čocka

- 129. Čocka na kyselo
- 130. Čocka se zeleninou

Fazole

- 131. Fazole po slovinsku
- 132. Fazolová musaka
- 133. Mexické fazole dušené

Hrášek

- 134. Dušený zelený hrášek

Sója

- 135. Sójové maso na houbách
- 136. Sójové kostky na způsob „číny“

137.Sójové plátky na zelenině-v Pappinově (tlakovém) hrnci

Jáhly

138.Jahelník s rýží

139.Jáhlová kaše se skořicí

140.Moučník z jáhel a tvarohu

141.Prosná kaše se skořicí

Ovesné vločky

142.Nákyp z ovesných vloček

143.Ovesné vločky s ovocem

144.Ovesné vločky s jogurtem a pomerančem

Pomazánky

145.Pomazánka s kvasnic a sójových bobů

146.Masová pomazánka

147.Vaječná pomazánka

Pizza

148.Pizza-základní předpis

149.Pizza olivová

150.Pizza Kvatro

151.Pizza salámová se sýrem

Moučníky

152.Plněné hrušky se šlehačkou

153.Hrušky s čokoládovým krémem

154.Hrušky s tvarohem a šunkou

155.Pečená jablíčka se smetanou

156.Pečená jablíčka v tvarohovém krému

157.Plněná jablíčka s goliášem

158.Jablkové knedlíky s mandlemi

159.Knedlíky z tvarohového těsta s revení

Koláče

160.Koláč s meruňkami

161.Rybízový koláč

162.Koláč s banánem

Bublaniny

163.Bublanina s revení

164.Bublanina s višněmi a ořechy

165.Bublanina s jahodami

Záviny

- 166. Jablkový závin
- 167. Závin s vinnými hrozny

Zmrzliny

- 168. Lomnická zmrzlina
- 169. Angrešťová zmrzlina
- 170. Jahodová zmrzlina
- 171. Fialková zmrzlina
- 172. Ovocná zmrzlina s jogurtem
- 173. Mražený krém
- 174. Mražený „Míša“

Nápoje

- 175. Jogurt s rozinkami
- 176. Jogurtové mléko s jahodami
- 177. Jahodový koktejl
- 178. Rybízové mléko
- 179. Pomerančový mix
- 180. Ovocný mix s mátou
- 181. Mrkvový džus
- 182. Džus z karotky
- 183. Citrónový sirup

