

# OBSAH

Úvod . . . . .	5
<b>SNÍDANĚ</b> . . . . .	<b>7</b>
Ranní aperitivy . . . . .	9
Teplé nápoje . . . . .	11
Studené kaše . . . . .	15
Teplé kaše . . . . .	19
Ranní polévky . . . . .	22
Teplé moučníky . . . . .	27
Vejce . . . . .	29
Uzeniny . . . . .	33
Ranní chléb a topinky . . . . .	35
Pomazánky . . . . .	38
Pečivo . . . . .	42
<b>PŘESNÍDÁVKY</b> . . . . .	<b>48</b>
Přesnídávkové polévky . . . . .	50
Masité přesnídávky . . . . .	55
Přesnídávky od uzenáře . . . . .	62
Přesnídávky ze zeleniny a hub . . . . .	73
Přesnídávky z vajec a sýrů . . . . .	76
Pomazánky . . . . .	79

Kompletní saláty . . . . . 83

Přesnídkové chleby, sendviče, žemle a toasty . . . . . 87

Zeleninové saláty . . . . . 91

Ochucené jogurty a kysaná mléka . . . . . 96

svačiny . . . . . 98

Teplé nápoje k odpolední siestě . . . . . 100

Bylinkové čaje . . . . . 100

Studené mléčné nápoje . . . . . 102

Osvěžující studené nápoje . . . . . 105

Chlebíčky k odpolednímu čaji nebo mléku . . . . . 107

Sladké pomazánky . . . . . 109

Pudinkové, tvarohové a ovocné dobroty . . . . . 111

Pečivo . . . . . 115

