

# Obsah

<b>SLOVO LÉKAŘE</b> . . . . .	3
<b>NĚKOLIK SLOV ÚVODEM</b> . . . . .	5
<i>Odměrování surovin</i> . . . . .	7
<i>Co pomůže diabetikům v počátečním stadiu onemocnění k uzdravení</i>	8
<i>Čeho se musí diabetik vyvarovat</i> . . . . .	9
<i>Sladidla používaná při diabetes mellitus</i> . . . . .	10
<i>Tabulky</i> . . . . .	12
<b>POLÉVKY</b> . . . . .	28
Bulharská polévka . . . . .	28
Česneková polévka s bramborem . . . . .	28
Celerová polévka . . . . .	29
Drožděná polévka . . . . .	29
Drůbková polévka s nudlemi . . . . .	29
Drůbková polévka s rýží . . . . .	30
Hovězí polévka s játrovou rýží . . . . .	30
Hašé polévka . . . . .	31
Hovězí polévka s masem . . . . .	31
Hovězí polévka s rýží . . . . .	31
Hovězí polévka s krupicovými noky . . . . .	32
Hovězí polévka s těstovinami . . . . .	32
Italská polévka . . . . .	32
Kmínová polévka s vejcem . . . . .	33
Kapustová polévka s brambory . . . . .	33
Kapustová polévka s klobásou . . . . .	33
Jaternicová polévka . . . . .	34
Ragú polévka . . . . .	34
Rajčatová polévka s rýží . . . . .	35
Rajčatová polévka s těstovinou . . . . .	35
Rajčatová polévka s česnekem a bramborem . . . . .	35
Rybí polévka . . . . .	35
Rybí polévka vývarová . . . . .	36
Špenátová polévka . . . . .	36
Vločková polévka . . . . .	37
Zeleninová polévka s krupicí . . . . .	37
Zeleninová polévka s vejci . . . . .	37
Polévka z kostí s kapáním . . . . .	38
Polévka z kysaného zelí s uzeninou . . . . .	38

Uzená polévka s bramborem . . . . .	38
Uzená polévka s kroupami . . . . .	39
Uzená polévka s rýží . . . . .	39
Uzená polévka s opraženým chlebem . . . . .	39
Zapražená polévka . . . . .	40
Zeleninová polévka . . . . .	40
<b>ZAVÁŘKY A VLOŽKY DO POLÉVEK . . . . .</b>	<b>41</b>
Chléb nasucho orestovaný . . . . .	41
Kapání do polévky . . . . .	41
Kroupy do polévky . . . . .	41
Krupice . . . . .	42
Droždové nočky . . . . .	42
Krupicové noky . . . . .	42
Sýrové nočky . . . . .	42
Vařená rýže . . . . .	43
Strouhánek . . . . .	43
Vaječný svítek . . . . .	43
Polévkové těstoviny . . . . .	44
Sušená země . . . . .	44
<b>HOVĚZÍ MASO . . . . .</b>	<b>45</b>
Biftek . . . . .	45
Hovězí po zahradnicku . . . . .	45
Hovězí dušené v mrkvi . . . . .	45
Hovězí guláš . . . . .	46
Moravský guláš . . . . .	46
Hovězí znojemský guláš . . . . .	47
Hovězí na celeru . . . . .	47
<i>Hovězí pečeně . . . . .</i>	<i>48</i>
Hovězí pečeně bulharská . . . . .	48
Myslivecká pečeně . . . . .	48
Hovězí debrecínská pečeně . . . . .	49
Hovězí pečeně cikánská . . . . .	49
Hovězí na hořčici . . . . .	49
Hovězí pečeně na kari . . . . .	50
Hovězí pečeně na čerstvých houbách . . . . .	50
Hovězí pečeně na rajčatech . . . . .	51
Hovězí pečeně na slanině . . . . .	51
Hovězí pečeně na houbách . . . . .	51
Hovězí na zázvoru . . . . .	52
Hovězí po orientálsku . . . . .	52
Hovězí na česneku . . . . .	53
Hovězí pečeně po zahradnicku . . . . .	53
Hovězí pečeně špikovaná . . . . .	53
Hovězí pečeně přírodní . . . . .	54

82	Štěpánská hovězí pečeně . . . . .	54
81	Svíčková na smetaně . . . . .	54
80		
	<i>Hovězí plátky a roštěnky</i> . . . . .	55
01	Hovězí plátek na kmíně . . . . .	55
00	Hovězí plátek po pražsku . . . . .	55
	Hovězí plátek zbojnický . . . . .	56
11	Cikánská roštěná . . . . .	56
12	Přírodní roštěná . . . . .	57
13	Pikantní roštěná . . . . .	57
14	Švédská roštěná . . . . .	57
22	Znojemská roštěná . . . . .	58
23	Španělský ptáček . . . . .	58
33		
	<b>TELECÍ MASO</b> . . . . .	59
41	Přírodní telecí řízek . . . . .	59
42	Telecí řízek smažený . . . . .	59
43	Telecí guláš . . . . .	59
44	Telecí na houbách . . . . .	60
45	Telecí na hrášku . . . . .	60
	Telecí na paprice . . . . .	60
53	Telecí na rajčatech . . . . .	61
52	Telecí na sardeli . . . . .	61
51	Telecí dušené s květákem . . . . .	61
25	Telecí na způsob bažanta . . . . .	62
30	Telecí na žampionech . . . . .	62
30	Telecí v mrkvi . . . . .	62
71	Telecí závin . . . . .	63
71	Karlovarský telecí závin . . . . .	63
	Závitok s telecími párky . . . . .	64
82		
	<i>Telecí pečeně</i> . . . . .	64
81	Přírodní pečeně . . . . .	64
81	Pečeně po italsku . . . . .	64
81	Pečeně po pražsku . . . . .	65
81	Pečeně na vídeňský způsob . . . . .	65
08	Zahradnická pečeně . . . . .	66
08	Špikovaná pečeně I . . . . .	66
16	Špikovaná pečeně II . . . . .	66
18	Pečeně protýkaná zeleninou . . . . .	67
18	Telecí hrudí holštýnské . . . . .	67
38		
	<b>VEPŘOVÉ MASO</b> . . . . .	68
88	Vepřové ražniči . . . . .	68
88	Smažený vepřový řízek . . . . .	68
88	Vepřový závin . . . . .	68
88	Přírodní vepřová pečeně . . . . .	69

Selská vepřová pečeně . . . . .	69
Debrecínská pečeně . . . . .	69
Vepřová pečeně na zázvoru . . . . .	70
Vepřová pečeně pikantní . . . . .	70
Vepřová pečeně protýkaná salámem a mrkví . . . . .	70
Vepřové na kmíně . . . . .	71
Vepřové na celeru . . . . .	71
Vepřové na hořčici . . . . .	71
Vepřové plátky na houbách . . . . .	72
Vepřové plátky na zelenině . . . . .	72
Vepřové na paprice . . . . .	73
Vepřové po myslivecku . . . . .	73
Vepřové v kvěťáku . . . . .	73
Vepřové v kapustě . . . . .	74
Vepřové v mrkvi . . . . .	74
Cikánský guláš . . . . .	74
Segedínský guláš . . . . .	75
Uherský guláš . . . . .	75
Ovar s křenem . . . . .	75
Uzené maso pečené . . . . .	76
Uzené maso vařené . . . . .	76
<b>MLETÉ MASO . . . . .</b>	<b>77</b>
Pečený karbanátek . . . . .	77
Klopsy na rajčatech . . . . .	77
Karbanátek smažený . . . . .	78
Čevabčiči . . . . .	78
Vepřenky s cibulí . . . . .	78
Sekaný máslový řízek . . . . .	79
Masové krokety . . . . .	79
Masový nákyp . . . . .	79
Sekaná pečeně . . . . .	80
Sekaná pečeně štěpánská . . . . .	80
Bulharské masové noky . . . . .	80
Masová haše . . . . .	81
<b>RYBY . . . . .</b>	<b>82</b>
Kapr vařený . . . . .	82
Kapr dušený . . . . .	82
Kapr smažený . . . . .	82
Kapr na kmíně . . . . .	83
Kapr namodro . . . . .	83
Kapr na paprice . . . . .	83
Kapr po italsku . . . . .	84
Rybí filé na rajčatovém protlaku . . . . .	84
Rybí filé dušené . . . . .	84
Rybí filé pečené . . . . .	85

Rybí filé po jadransku . . . . .	85
Zapečené rybí filé se sýrem . . . . .	85
Rybí filé s jablky . . . . .	86
Smažené rybí filé . . . . .	86
<b>DRÚBEŽ</b> . . . . .	87
Kuře na česneku . . . . .	87
Kuře na žampionech . . . . .	87
Kuře pečené . . . . .	87
Kuře pečené na slanině . . . . .	88
Krůta dušená na másle . . . . .	88
<b>JEHNĚČÍ A SKOPOVÉ MASO</b> . . . . .	89
Jehněčí pečeně . . . . .	89
Skopový guláš . . . . .	89
Skopová kýta na česneku . . . . .	90
Skopové na majoránce . . . . .	90
<b>MÍŠENÉ POKRMY</b> . . . . .	91
Brambory zapečené s uzeným masem . . . . .	91
Džuveč s masem . . . . .	91
Dušená kapusta s masem . . . . .	92
Kapusta zapečená s uzeninou . . . . .	92
Smažené kapustové karbanátky . . . . .	92
Kapustový karbanátek pečený . . . . .	93
Plněná rajčata . . . . .	93
Květák zapečený s uzeninou . . . . .	93
Květák s rýží a masem . . . . .	94
Zeleninové lečo . . . . .	94
Plněné papriky v rajčatové omáčce . . . . .	94
Kapustový závitok . . . . .	95
Zelný závitok . . . . .	95
Střapačky se zelím . . . . .	96
Nové brambory s tvarohem . . . . .	96
Vaječná omeleta se salámem . . . . .	96
Vaječná omeleta s hráškem . . . . .	97
Zelenina s masem a vejci . . . . .	97
Kološvárské zelí . . . . .	97
<b>PŘÍLOHY K POKRMŮM</b> . . . . .	98
Vařené brambory . . . . .	98
Pečené brambory . . . . .	98
Bramborový knedlík . . . . .	98
Bramborová kaše . . . . .	99
Chlupaté knedlíky . . . . .	99
Bramborový salát . . . . .	99
Houskový knedlík . . . . .	100

Dušená rýže . . . . .	100
Vařené těstoviny . . . . .	100
Dušené zelené fazolky . . . . .	101
Dušený hrášek . . . . .	101
Dušená mrkev . . . . .	101
Dušená mrkev s česnekem . . . . .	102
Dušená mrkev s hráškem . . . . .	102
Dušený pórek . . . . .	102
Pórek s vejci . . . . .	102
Dušený špenát . . . . .	103
Dušené hlávkové zelí . . . . .	103
Dušená míchaná zelenina . . . . .	104
Dušené kedlubnové zelí . . . . .	104
Dušené kysané zelí . . . . .	104
<b>SALÁTY . . . . .</b>	<b>105</b>
Celerový salát . . . . .	105
Celerový salát s jablky . . . . .	105
Fazolkový salát I . . . . .	106
Fazolkový salát II . . . . .	106
Hlávkový salát . . . . .	106
Květákový salát . . . . .	107
Mrkvový salát . . . . .	107
Mrkvový salát s celerem . . . . .	107
Mrkvový salát s jablky . . . . .	108
Mrkvový salát s meruňkami . . . . .	108
Mrkvový salát s kysaným zelím . . . . .	108
Mrkvový salát s křenem . . . . .	109
Mrkvový salát s čekankovými puky . . . . .	109
Okurkový salát . . . . .	109
Okurkový salát s biokysem . . . . .	110
Okurkový salát s česnekem . . . . .	110
Okurkový salát s rajčaty . . . . .	110
Rajčata . . . . .	111
Ředkvičky . . . . .	111
Rajčatový salát . . . . .	111
Ředkvičkový salát . . . . .	111
Šopský salát . . . . .	112
Salát z červené řepy . . . . .	112
Salát z kysaného zelí . . . . .	112
Salát z čerstvého zelí . . . . .	113
Salát ze zelí se slaninou . . . . .	113
Salát z paprik a rajčat . . . . .	113
Salát zeleninový I . . . . .	114
Salát zeleninový II . . . . .	114
Salát zeleninový III . . . . .	114

<b>OSTATNÍ PŘÍLOHY</b>	115
Krajíček chleba I	115
Krajíček chleba II	115
Krajíček neslaného chleba I	115
Krajíček neslaného chleba II	115
Rohlík	115
Veka bílá	115
<b>STUDENÉ POKRMY</b>	116
Pečené kuře nastudeno	116
Olejovky s cibulí	116
Jemné párky	116
Drůbeží párky	117
Telecí párky	117
Játrová paštika	117
Cikánská pečeně	117
Studená telecí pečeně	118
Studená vepřová pečeně	118
Šunková pěna	118
Masová pomazánka	119
Salámová pomazánka s vejcem	119
Sýrová pomazánka s česnekem	119
Sýrová pomazánka se salámem	120
Sýrová pomazánka se šunkou	120
Sýrová pomazánka s tvarohem	120
Švédská pomazánka	121
Vaječná pomazánka s droždím	121
Pomazánka z nivy	121
Pomazánka z rybího filé	122
Pomazánka z taveného sýra	122
<b>VAJEČNÉ POKRMY</b>	123
Míchaná vejce na cibulce	123
Vejce naměkko nebo natvrdo vařená	123
Míchaná vejce s českým salámem	124
Plněná vejce	124
<b>DIABETICKÉ SLADKOSTI</b>	125
Plněná jablka pečená	125
Dušená jablka lisovaná	125
Strouhaná jablka	125
Jablečný kompot	126
Jablečný rosol	126
<b>DOSLOV</b>	127
<i>Použitá literatura</i>	127