

OBSAH

Poučení pro nemocné 3

Potraviny nevhodné ve větším množství 11

Potraviny doporučené 12

RECEPTÁŘ:

Polévky

Fazolová s bramborem 13

Hovězí s krupicovými nočky 13

S vaječnou jíškou 14

Bulharská 14

Hrášková s kapáním 14

Zeleninová s krupicí 15

Ze sójových bobů 15

Kedlubnová 15

Hlavní jídla

Karlovarský závin 16

Dušené kapustové karbanátky 16

Jehněčí maso s hráškem 17

Bulharské maso 17

Filé s tymiánem 17

Drůbeží medailonky s kari omáčkou 17

Zamagurské hovězí 18

Slovenská pečeně 18

Vepřové maso v kapustě 18

Jehněčí na zelenině 19

Koprová omáčka 19

Chlupaté knedlíky 19

Zeleninová jídla

Zapečené brambory se zelím 20

Zeleninové rizoto 20

Těstoviny se sýrem 21

Vařená pohanka 21

Dušené kedlubny 21

Brokolice se strouhankou 21

Sladká jídla

Bramborový koláč s hruškami 22

Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22

Rýžový nákyp s ovocem 23

Nudle s mákem 23

Těstoviny s ořechy a ovocem 23

Malá studená jídla

Bramborový salát netradičně 24

Pomazánka z olejovek 24

Sýrová pomazánka s tvarohem 24

Tvarohová pomazánka se zeleninou 25

Pomazánka masová 25

Šlehaný tvaroh se zeleninou 25

Sýrová pomazánka česneková 25

Plněné papriky 26

Sýrová rolka 26

Jogurtový koktejl 26

Saláty

Zeleninový 27

Zeleninový II. 27

Květákový 28

Čočkový 28

Mrkvový s křenem 27

Celerový s jablky 28

Brokolicový 29

Ovocný 28

Ovocný II. 29

REJSTŘÍK

(podle základních použitých potravin)

Brambory

Bramborový koláč s hruškami 22

Bramborový salát netradičně 24

Bulharská polévka 14

Bulharské maso 17

Fazolová polévka s bramborem 13

Chlupaté knedlíky 19

Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22

Zapečené brambory se zelím 20

Luštěniny

Bulharská polévka 14

Čočkový salát 28

Fazolová polévka s bramborem 13

Hrášková polévka s kapáním 14

Jehněčí s hráškem 17

Karlovarský závin 16

Masová pomazánka 25

Polévka ze sójových bobů 15

Zamagurské hovězí 18

Zeleninový salát II. 27

Maso

Drůbež

Drůbeží medailonky s kari omáčkou 17

Masová pomazánka 25

Zeleninová polévka s krupicí 15

Hovězí

Bulharská polévka 14

Dušené kapustové karbanátky 16

Hovězí polévka s krupicovými nočky 13

Masová pomazánka 25
Zamagurské maso 18

Jehněčí

Bulharské maso 17
Maso s hráškem 17
Jehněčí na zelenině 19
Masová pomazánka 25
Slovenská pečeně 18

Králičí

Masová pomazánka 25

Šunka

Karlovarský závin 16

Vepřové

Dušené kapustové karbanátky 16
Karlovarský závin 16
Maso v kapustě 18
Masová pomazánka 25

Mléko a mléčné výrobky

Fazolová polévka s bramborem 13
Jogurtový koktejl 26
Karlovarský závin 16
Koprová omáčka 19
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Plněné papriky 26
Polévka kedlubnová 15
Rýžový nákyp s ovocem 23
Slovenská pečeně 18
Sýrová pomazánka česneková 25
Sýrová pomazánka s tvarohem 24
Sýrová rolka 26
Šlehaný tvaroh se zeleninou 25
Těstoviny se sýrem 21
Tvarohová pomazánka se zeleninou 25
Zamagurské hovězí 18
Zeleninové rizoto 20

Obilniny a výrobky z nich

Bramborový koláč s hruškami 22
Brokolice se strouhankou 21
Dušené kapustové karbanátky 16
Hovězí polévka s krupicovými nočky 13
Hrášková polévka s kapáním 14
Chlupaté knedlíky 19
Jehněčí na zelenině 19
Koprová omáčka 19
Nudle s mákem 23
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Polévka ze sójových bobů 15
Těstoviny s ořechy a ovocem 23
Těstoviny se sýrem 21
Zamagurské hovězí 18
Zeleninová polévka s krupicí 15

Ovoce

Bramborový koláč s hruškami 22
Celerový salát s jablky 28

Jogurtový koktejl 26
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Ovocný salát 28
Ovocný salát II. 29
Rýžový nákyp s ovocem 23
Těstoviny s ořechy a s ovocem 23

Ryby

Filé s tymiánem 17
Pomazánka z olejovek 24

Rýže

Rýžový nákyp s ovocem 23
Zeleninové rizoto 20
Zeleninový salát II. 27

Veje

Bulharské maso 17
Dušené kapustové karbanátky 16
Hovězí polévka s krupicovými nočky 13
Hrášková polévka s kapáním 14
Chlupaté knedlíky 19
Karlovarský závin 16
Ovocné knedlíky z třetinového těsta 22
Polévka s vaječnou jíškou 14
Rýžový nákyp s ovocem 23

Zelenina

Bramborový salát netradičně 24
Brokolice se strouhankou 21
Brokolicový salát 29
Bulharská polévka 14
Bulharské maso 17
Celerový salát s jablky 28
Čočkový salát 28
Dušené kapustové karbanátky 16
Dušené kedlubny 21
Fazolová polévka s bramborem 13
Hovězí polévka s krupicovými nočky 13
Jehněčí na zelenině 19
Karlovarský závin 16
Kedlubnová polévka 15
Květákový salát 28
Mrkvový salát s křenem 27
Plněné papriky 26
Polévka s vaječnou jíškou 14
Polévka ze sójových bobů 15
Pomazánka z olejovek 24
Slovenská pečeně 18
Šlehaný tvaroh se zeleninou 25
Těstoviny se sýrem 21
Tvarohová pomazánka se zeleninou 25
Vařená pohanka 21
Vepřové maso v kapustě 18
Zamagurské hovězí 18
Zapečené brambory se zelím 20
Zeleninová polévka s krupicí 15
Zeleninové rizoto 20
Zeleninový salát 27
Zeleninový salát II. 27