

SPIS TREŚCI

WSTĘP — mgr inż. <i>Zofia Wieczorek-Chelmińska</i>	5
<i>Część ogólna</i>	
Podział produktów spożywczych	12
Wymienniki produktów w ramach grup i między grupami	17
Miary gospodarcze	20
Sposoby przyrządzania potraw	20
<i>Część szczegółowa</i>	
NAPOJE — mgr inż. <i>Zofia Wieczorek-Chelmińska</i>	25
Uwagi wstępne	25
Przepisy szczegółowe	26
Herbata naturalna 26. Kakao na mleku 27. Kakao na wodzie 27. Kawa naturalna 28. Kawa zbożowa 29. Kawa żółtziowa 29. Koktajl z czarnej porzeczki 30. Koktajl mleczno-kawowy 30. Koktajl mleczno-śliwkowy 31. Koktajl z mleka i truskawek 31. Koktajl z owoców mieszanych i mleka 32. Koktajl truskawkowy 32. Kwas z buraków 33. Kwas jabłkowy 33. Kwas z owoców dzikiej róży 34. Napój z buraków i dyni 34. Napój z buraków kiszonych 35. Napój z buraków, marchwi i jabłek 36. Napój z cytryny 36. Napój z czarnych jagód i mięty 37. Napój z jabłek 37. Napój z jabłek i buraków 38. Napój z jabłek i dyni 38. Napój z jabłek i marchwi 39. Napój z jabłek i śliwek 39. Napój z jabłek i żurawin 40. Napój z kiszzonej kapusty 41. Napój z kiszzonej kapusty i marchwi 41. Napój z kwaśnego mleka i koperku 42. Napój z kwaśnego mleka z pomidorami 42. Napój z kwaśnego mleka i warzyw mieszanych 43. Napój z mięty 43. Napój z marchwi z miodem 43. Napój z mieszanych owoców jagodowych 44. Napój z owoców dzikiej róży 44. Napój z owoców i śmietanki 45. Napój owocowy z żóltkami 45. Napój z pomidorów 46. Napój z pomidorów i dyni 46. Napój z porzeczki 47. Napój z rzodkwi, pomidorów i jabłek 48. Napój z selerów i marchwi 48. Napój z selerów i pomidorów 49. Napój z selerów i śliwek 49. Napój z serwatki i pomidorów 50. Napój z serwatki i warzyw mieszanych 51. Napój z suszonych czarnych jagód 51. Napój z truskawek 52. Napój z warzyw mieszanych 52. Napój z żurawin 53.	
PIECZYWO — mgr inż. <i>Zofia Wieczorek-Chelmińska</i>	53
Uwagi wstępne	53
Przepisy szczegółowe pieczywa bezglutenowego	56
Biszkopt z mąki ziemniaczanej 56. Biszkopt z mąki kukurydzianej i ziemniaczanej 57. Biszkopt z mąki kukurydzianej 57. Biszkopt z krochmalu pszennego 58. Babka ucierana z mąki kukurydzianej 58. Babka drożdżowa z mąki kukurydzianej 59. Chleb z mąki kukurydzianej na proszku 60. Chleb z mąki kukurydzianej na drożdżach 60. Chleb bezglutenowy wg Śląskiej Akademii Medycznej 61.	
DODATKI DO PIECZYWA — mgr inż. <i>Zofia Wieczorek-Chelmińska</i>	62
Uwagi wstępne	62
Przepisy szczegółowe	62

Pasta z sera twarogowego i zieleniny 62. Pasta z sera twarogowego i włoś- szczyny 66. Pasta z sera twarogowego i owoców 66. Pasta z sera twaro- gowego i wędzonej ryby 67. Pasta z sera twarogowego i mięsa 67. Pasta z sera twarogowego i wędliny 68. Pasta z jaj i zieleniny 68. Pasta z jaj i sera twarogowego 69. Pasta z jaj i ryby wędzonej 70. Pasta z mięsa 70. Pasta ze śledzi i sera twarogowego 71. Pasta z wątroby 71. Masło pie- truszkowe 72. Pasta z bryndzy, jaja i majonezu 72. Pasztet z chudego mię- sa 73.	
PRZYSTAWKI — mgr inż. <i>Zofia Wieczorek-Chełmińska</i>	74
Uwagi wstępne	74
Przepisy szczegółowe	74
Kura w galarecie 74. Cykoria zapiekana 75. Dynia faszerowana mięsem 76. Dynia z warzywami 76. Galantyna z kury 77. Jaja faszerowane dorszem wędzonym i pomidorami 78. Kabaczki nadziewane mięsem i warzywami 79. Kalafior z szynką 79. Kalarepka faszerowana 80. Kapusta faszerowa- na 81. Kruszki ciejące (flaczki) 81. Móżdżek ze szparagami 82. Papryka nadziewana ryżem 83. Papryka nadziewana warzywami 84. Pasztet z chu- dego mięsa 84. Pasztet w galarecie 85. Pasztet z ryby 86. Pomidory nad- ziewane twarogiem 86. Pomidory nadziewane warzywami 87. Risotto z jarzyn 87. Ryba w galarecie 88. Ryba zapiekana w sosie beszamelo- wym 89. Selery nadziewane mięsem 90. Wątróbka duszona z ryżem 90. Ziemniaki nadziewane serem 91.	
ZUPY — mgr <i>Anna Rudnicka</i>	92
Uwagi wstępne	92
Przepisy szczegółowe	95
A. Podstawowe wywary	95
Wywar z włoszczyzny z kapustą 95. Wywar z włoszczyzny bez ka- pusty 95. Wywar z włoszczyzny i kości lub mięsa 96. Wywar z grzy- bów suszonych 96. Wywar z owoców 97. Zakwas z buraków 97. Za- kwas z płatków owsianych lub maki żytniej 98.	
B. Zupy czyste	98
Barszcz czysty 98. Bulion 99. Zupa grzybowa czysta 99. Zupa kminko- wa 100. Zupa pomidorowa czysta 101. Rosół 101. Rosół jarski z ma- karonem „nitki” 102.	
C. Zupy z kasz rozklejanych	103
Kasza manna na wodzie lub wywarze z włoszczyzny 103. Kasza man- na na wywarze z włoszczyzny, z serkiem homogenizowanym 103. Ka- sza manna na mleku z żółtkiem 104. Kleik z kaszy jęczmiennej 105. Kleik z kaszy jęczmiennej z cukrem 105. Kleik z kaszy jęczmiennej z masłem 106. Kleik z kaszy jęczmiennej z masłem i cukrem 106. Kleik z kaszy jęczmiennej z mlekiem 107. Kleik z kaszy jęczmiennej z mle- kiem i serkiem homogenizowanym 107. Kleik z kaszy jęczmiennej z mlekiem, żółtkiem i olejem 108. Kleik z płatków owsianych 108. Kleik z płatków owsianych na wywarze z włoszczyzny z masłem 109. Kleik z ryżu 109. Kleik z ryżu z tartym jabłkiem 110. Kleik z ryżu z mlekiem, masłem i olejem sojowym 110. Krupnik 111. Zupa z kaszy manny 112. Zupa ryżowa 112.	
D. Zupy podprawiane zawiesiną lub podprawą zacieraną 113. Barszcz czerwony zabielały 113. Barszcz ukraiński 114. Zupa z brokułów 115. Zupa cytrynowa 115. Zupa z groszku zielonego 116. Zupa jarzynowa 117. Zupa jarzynowa z ziemniakami 117. Zupa kalafiorowa 118. Zupa z kapusty włoskiej 119. Zupa koperkowa 120. Zupa ogórkowa 120. Zupa pomidorowa 121. Zupa z porów 122. Zupa rybna 123. Zupa sele- rowa 123. Zupa z serwatki lub maślanki z ziemniakami 124. Zupa szpi- nakowa 125. Zupa ziemniaczana 125. Zupa ziemniaczana z pomidora- mi 126. Żurek z ziemniakami 127. Żurek z serwatki 128.	

E. Zupy podprawiane zasmażką	128
Zupa fasolowa 128. Zupa grochowa 129. Zupa grzybowa 130. Zupa ja- rzynowa z pomidorami 131. Kapuśniak z kiszzonej kapusty 131.	
F. Zupy owocowe	132
Zupa z czarnych jagód 132. Zupa z czarnych jagód suszonych bez cu- kru 133. Zupa z dyni 133. Zupa z dyni i żurawin 134. Zupa z jabłek 135. Zupa z jabłek i śliwek suszonych 135. Zupa owocowa z kefirem 136.	
G. Zupy regeneracyjne dla pracowników z przewlekłymi schorzeniami przewodu pokarmowego	137
Barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem 137. Krupnik z mięsem 138. Zupa pomidorowa z ryżem 138. Zupa ziemniaczana z mięsem 139. Żu- rek z płatków owsianych z ziemniakami i mięsem 140.	
DODATKI DO ZUP — mgr <i>Anna Rudnicka</i>	141
Uwagi wstępne	141
Przepisy szczegółowe	142
Biszkopty 142. Bułka 142. Chleb 143. Groszek ptyśowy 143. Grzanki 144. Kasza jęczmienna 144. Kluski biszkoptowe z krochmalu pszennego 145. Kluski francuskie 145. Kluski z grysiku kukurydzianego 146. Kluski z ka- szy manny 146. Kluski z wątroby 147. Kostka z kaszy manny 148. Lane ciasto 148. Lane ciasto z białek 149. Lane ciasto z krochmalu pszennego 149. Makaron 150. Makaron na białkach 150. Makaron „nitki” 151. Ma- karon z ciasta naleśnikowego 151. Paluszki drożdżowe 152. Paluszki z sera 153. Ryż 153. Ziemniaki 154.	
POTRAWY Z MIĘSA — <i>Maria Zbyszewska</i>	155
Uwagi wstępne	155
Podział i charakterystyka mięsa	155
Dojrzewianie mięsa	156
Przechowywanie i konserwowanie mięsa	156
Podział tusz i dobór surowca mięsnego na potrawy	156
Obróbka wstępna i wtórna	156
Obróbka termiczna	162
Przepisy szczegółowe	164
A. Gotowane potrawy z mięsa	164
Budyn z mięsa 164. Budyn z mięsa gotowanego 165. Mięso gotowane 166. Mięso gotowane w warzywach 166. Papka z mięsa i warzyw 167. Potraw- ka 168. Potrawka bez zagęszczania sosu 169. Pulpety z mięsa gotowane- go 169. Pulpety z mięsa surowego 170. Pulpety w jarzynach 171. Rolada ciełca 172. Rolada z mięsa mielonego 173. Rolada z mięsa mielonego — nadziewana 174.	
B. Smażone potrawy z mięsa	175
Befsztyk 175. Kotlet ciełcy panierowany 175. Kotlet ciełcy w cieście 176. Kotlet mielony 177. Kotlet skrobany 178. Stek 178.	
C. Duszone potrawy z mięsa	179
Gulasz 179. Gulasz w jarzynach 180. Gulasz z pomidorami 180. Paprykarz ciełcy 181. Pieczeń duszona 182. Pieczeń duszona z warzywami 182. Po- lędwica wieprzowa duszona z jabłkami 183. Stek duszony 184. Zrazy bite 184. Zrazy bite duszone z pomidorami 185. Zrazy bite duszone z pieczar- kami 186. Zrazy bite duszone z warzywami 186. Zrazy bite nadziewane grzybami 187. Zrazy bite z ogórkami kiszonym 188. Zrazy nadziewane su- rowymi warzywami 189. Zrazy mielone 190. Zrazy mielone duszone z pie- czarkami 191. Zrazy mielone duszone w warzywach 191.	
D. Pieczone potrawy z mięsa	192
„Jaskółcze gniazda” 192. Klops 193. Klops nadziewany marchewką 194. Klops z jajem 195. Klops nadziewany pieczarkami 196. Klops z nadzieniem warzywnym 197. Klops z nadzieniem z bułki 197. Pieczeń ciełca 198. Pie-	

cezeń z różną 199. Rolada z różnych gatunków mięsa 199. Rolada z mięsa mieszanego nadziewana omletem 200. Rolada cieleca z nadzieniem z bułki tartej 201. Rolady nadziewane, pieczone 202. Schab pieczony ze śliwkami suszonymi 203.	
POTRAWY PÓŁMIĘSNE — Maria Zbyszewska	204
Uwagi wstępne	204
Przepisy szczegółowe	204
Budyń z mięsa i kaszy 204. Budyń z mięsa i makaronu 205. Budyń z mięsa, ryżu i warzyw 206. Budyń z mięsa i warzyw 207. Gołąbki z mięsem 208. Makaron „nitki” z mięsem 209. Naleśniki z mięsem i jarzynami 209. Pierogi z mięsem 210. Risotto z mięsem 211. Wątróbki z drobiu z ryżem 212. Budyń z cieleciny i twarogu 213. Budyń z mięsa i ziemniaków 214. Klops ziemniaczany nadziewany mięsem i warzywami 215. Kluski śląskie nadziewane mięsem 216. Knedle ziemniaczane z mięsem 216. Pomidory nadziewane mięsem i ryżem 217. Zapiekanka z ziemniaków i mięsa pieczona w folii 218. Ziemniaki nadziewane mięsem 219.	
POTRAWY Z DROBIU — Maria Zbyszewska	220
Uwagi wstępne	220
Charakterystyka i podział drobiu	220
Obróbka wstępna i wtórna	220
Obróbka termiczna	222
Przepisy szczegółowe	223
A. Gotowane potrawy z drobiu	223
Budyń z drobiu 223. Kura gotowana 224. Kura gotowana w warzywach 225. Potrawka z drobiu 226. Pulpety z drobiu 226. Pulpety z drobiu gotowanego 227.	
B. Smażone potrawy z drobiu	228
Kotlety naturalne z drobiu 228. Kotlety mielone z kury 229. Kurczę panierowane 230.	
C. Duszone potrawy z drobiu	230
Indyk duszony ze śliwkami 230. Kurczę duszone 231. Kurczę duszone z pieczarkami 232. Kurczę duszone z pomidorami 232. Kura duszona w warzywach 233. Kura duszona z zielonym groszkiem 234.	
D. Pieczone potrawy z drobiu	234
Kotlety mielone z kury 234. Kura pieczona z jabłkami 235. Kura pieczona z nadzieniem z bułki 236. Kura pieczona nadziewana ryżem i pieczarkami 237. Kura pieczona nadziewana ryżem i śliwkami 237. Kura pieczona z nadzieniem z wątroby i bułki 238. Kura pieczona nadziewana ryżem z wątróbką 239. Kura pieczona w folii 240. Kura pieczona ze śliwkami 240. Kurczę z różną 241.	
POTRAWY Z RYB — Maria Zbyszewska	242
Uwagi wstępne	242
Podział i charakterystyka ryb	242
Obróbka wstępna ryb	242
Obróbka termiczna	245
Przepisy szczegółowe	246
A. Gotowane potrawy z ryb	246
Ryba z wody 246. Ryba gotowana w warzywach 247. Papka z ryby gotowanej i warzyw 247. Ryba z jarzynami i suszonymi śliwkami 248. Potrawka z ryby 249. Szczupak lub karp faszerowany 249. Pulpety z ryb 250. Pulpety z ryby i jarzyn w sosie pomidorowym 251. Rolada z ryby 252. Budyń z ryb 253.	
B. Duszone potrawy z ryb	254
Ryba duszona w jarzynach 254. Ryba z chrzanem 254. Ryba z jabłkami 255. Ryba duszona w pomidorach 256. Ryba z grzybami 256. Ryba po grecku 257. Zrazy zawijane z ryby 258. Zrazy z ryb duszone z pieczarkami 259.	
C. Smażone potrawy z ryb	260
Ryba sauté 260. Ryba z rusztu 260. Ryba smażona panierowana 261. Kotlety z ryb 261. Kotlety ze śledzi, ryżu i pomidorów 262.	
D. Pieczone potrawy z ryb	263
Ryba pieczona 263. Ryba pieczona z warzywami 264. Ryba pieczona z pieczarkami 264. Dorsz zapiekany w śmietanie 265. Dorsz pieczony z jabłkami 266. Pulpety z ryby pod beszamelem 266. Ryba pieczona z jajami 267. Kotlety z ryb pieczone 268.	
POTRAWY Z MLEKA, SERA I JAJ — mgr Aleksandra Dwornicka	269
Uwagi wstępne	269
A. Mleko	271
B. Sery	271
C. Jaja	273
Przepisy szczegółowe	273
A. Potrawy z mleka	273
Kasza manna na mleku 273. Kasza manna na mleku i wywarze z włośzczyzny 273. Lane ciasto na mleku 274. Płatki owsiane na mleku 275. Ryż na mleku 275. Zupa „nic” 276.	
B. Potrawy z sera	276
Budyń z makaronu, sera i jabłek 276. Budyń z makaronu, sera i jabłek z białkiem 277. Budyń z ryżu i sera twarogowego 278. Budyń z ryżu i sera twarogowego z białkiem 278. Budyń z sera twarogowego 279. Budyń z sera twarogowego z białkiem 280. Budyń z ziemniaków i sera 281. Budyń z ziemniaków i sera z białkiem 281. Kasza gryczana lub krakowska zapiekana z serem twarogowym 282. Knedle serowe z jabłkami 283. Kotlety z ryżu i żółtego sera 283. Pierogi leniwe 284. Pierogi leniwe z białkiem 285. Pierogi leniwe z ziemniakami 285. Pulpety grysikowe z serem twarogowym 286. Pulpety grysikowe z serem twarogowym z białkiem 287. Zapiekanka z ziemniaków i twarogu 288. Ziemniaki zapiekane z serem i szpinakiem 288.	
C. Potrawy z jaj	289
Jaja faszerowane 289. Jaja faszerowane z serem i pieczarkami 290. Jaja sadzone 291. Jaja sadzone na boczku wędzonym lub bekonie 291. Jaja sadzone na kiełbasie lub szynce 292. Jaja sadzone na pomidorach 292. Jaja sadzone z żółtym serem 293. Jajecznica na parze 293. Kotlety z jaj 294. Omlet biszkoptowy 294. Omlet biszkoptowy z twarogiem ścinany na parze 295. Omlet naturalny 296. Omlet „pikantny” 297. Omlet z białek ścięty na parze 297. Ziemniaki zapiekane z jajami 298. Ziemniaki zapiekane z jajami i serem żółtym 298.	
POTRAWY Z WARZYW I OWOCÓW — mgr inż. Zofia Wieczorek-Chelmińska	299
Uwagi wstępne	299
Przepisy szczegółowe	301
A. Surówki	301
Surówka z brukselki 301. Surówka z cebuli 302. Surówka z cebuli z twarogiem 303. Surówka z cebuli z pomidorami 303. Surówka z cebuli ze śliwkami 304. Surówka z chrzanu z jabłkami 305. Surówka z cykorii „holenderska” 306. Surówka z cykorii mieszana 306. Surówka z cykorii z olejem 307. Surówka z cykorii i marchwi 307. Surówka z cykorii ze śmietaną 308. Surówka z dyni 309. Surówka z endywii 309. Surówka z głąbików krakowskich 310. Surówka z jabłek 311. Surówka z jarmużu 311. Surówka z kalarepy 312. Surówka z kapusty białej z majonezem 313. Surówka z kapusty białej i marchwi 313. Surówka z kapusty białej z olejem 314. Surówka z kapusty białej w pomidorach 315. Surówka z kapusty białej ze śmietaną 315. Surówka z kapusty czerwonej 316. Surówka z kapusty czerwonej z bakalią 317. Surówka z kiszzonej kapusty 318. Surówka	

z kiszzonej kapusty i porów ze śmietaną 318. Surówka z kapusty pekińskiej 319. Surówka z włoskiej kapusty ze śliwkami 319. Surówka z marchwi 320. Surówka z marchwi i chrzanu 321. Surówka z marchwi i porzeczek 321. Surówka z marchwi i rzepy 322. Surówka z marchwi i selera 323. Mizeria z kefirem 323. Surówka z ogórków kiszonych 324. Surówka z ogórków kiszonych i pomidorów 325. Surówka z papryki 325. Surówka z papryki mieszana 326. Surówka z ogórków w pomidorach 326. Surówka z pomidorów z jabłkami 327. Surówka z pomidorów, papryki i ogórków 328. Surówka z porów 328. Surówka z porów i pomidorów 329. Sałata zielona z kefirem 330. Surówka z selerów 330. Surówka ze skorzone-ry 331. Surówka wiosenna z twarogiem 331.	
B. Sałatki	
Ćwikła z chrzanem 332. Ćwikła z jabłkami 333. Sałatka z botwiny 333. Sa- łatka z brukselki 334. Sałatka z bulw z olejem 335. Sałatka z groszku zie- lonego 335. Sałatka z groszku zielonego w pomidorach 336. Sałatka ja- rzynowa 337. Sałatka z czerwonej kapusty 337. Sałatka z marchwi 338. Sałatka z papryki 339. Sałatka z porów 339. Sałatka z ryżu i warzyw mie- szanych 340. Sałatka z selerów 341. Sałatka z ziemniaków 341.	
C. Warzywa gotowane	
Botwina a la szpinak 342. Botwina z wody 343. Brukiew gotowana 344. Brukiew z marchwią i jabłkami 344. Bulwy z wody 345. Brukselka z wo- dy 346. Brokuły lub kalafior z wody 346. Budyń z marchwi 347. Buraki 348. Buraki z wody 348. Dynia z pomidorami 349. Fasolka szparagowa z wody 349. Groszek zielony z wody 350. Jarmuż z jabłkami 351. Kalare- pa 351. Kapusta czerwona z jabłkami 352. Kapusta z wody 353. Marchew gotowana 353. Marchewka z groszkiem 354. Rzodkiewka z wody 355. Szparagi z wody 355. Szpinak 356. Włoszczyzna z wody 356. Ziemniaki a la młode 357. Ziemniaki purée 358. Ziemniaki pieczone (frytki bez tłuszczu) 358.	
POTRAWY Z MAKI — mgr Anna Rudnicka	359
Uwagi wstępne	359
Przepisy szczegółowe	361
A. Potrawy z maki wyrabiane w naczyniu — gotowane	361
Kluski biszkoptowe z krochmalu pszennego 361. Kluski francuskie 362. Kluski francuskie z olejem sojowym 363. Kluski francuskie z krochmalu pszennego 363. Kluski półfrancuskie z krochmalu pszennego lub maki pszennej 364. Kluski kładzione 365. Kluski z ziemniaków gotowanych 365. Kluski z ziemniaków surowych i gotowanych — pyzy 366. Lemieszka z maki razowej 367. Prażucha 367.	
B. Potrawy z maki wyrabiane w naczyniu — smażone	368
Ciasto naleśnikowe 368. Ciasto naleśnikowe z pianą 369. Ciasto naleśni- kowe z drożdżami 370. Jabłka w cieście 370. Naleśniki z warzywami 371. Naleśniki z owocami 373. Naleśniki z powidłami 374. Racuszki 375. Ra- cuszki z jabłkami 376.	
C. Potrawy z maki wyrabiane na stolnicy	377
Ciasto pierogowe 377. Ciasto pierogowe z olejem sojowym lub masłem 378. Ciasto zacierkowe 378. Ciasto ziemniaczane (kopytka) 379. Knedle z jabłkami 380. Knedle ze śliwkami 380. Łazanki z pieczarkami 381. Ma- karon (łazanki) 382. Makaron z warzywami 383. Pierogi z włoszczyzną 383. Pierogi z truskawkami 384.	
POTRAWY Z KASZ — mgr Anna Rudnicka	385
Uwagi wstępne	385
Przepisy szczegółowe	385
Budyń z ryżu z jabłkami 387. Budyń z ryżu z jabłkami na białkach 388. Budyń z ryżu z rodzynkami 388. Gołąbki z ryżem, włoszczyzną i grzyba-	

mi 389. Kasza gryczana na sypko 390. Kasza jęczmienna na sypko 391.
Kasza jęczmienna na pół gęsto 391. Kasza krakowska na sypko 392. Ka-
sza kukurydziana (grysik) na gęsto 393. Kotlety z kaszy jęczmiennej
z włoszczyzną i grzybami 393. Kotlety z kaszy gryczanej 394. Kotlety
z ryżu i sera twarogowego 395. Pulpety z gryssiku kukurydzianego 396.
Pulpety z kaszy manny 396. Pulpety z kaszy manny na białkach 397. Ri-
sotto z jarzynami 397. Ryż na sypko 398. Ryż rozklejany na wodzie 399.
Ryż z pieczarkami 400. Ryż z suszonymi śliwkami 400. Ryż z surowymi
owocami 401. Zapiekanka z kaszy jęczmiennej z włoszczyzną 402. Zapie-
kanka z kaszy kukurydzianej (gryssiku) i sera twarogowego 403.

SOSY — mgr Aleksandra Dwornicka	403
Uwagi wstępne	403
Przepisy szczegółowe	404
A. Sosy gorące sone	404
Sos beszamelowy z mlekiem 404. Sos beszamelowy ze śmietaną 405. Sos beszamelowy z wywarem z włoszczyzny 406. Sos cebulowy 406. Sos ce- bulowy ze śmietaną 407. Sos chrzanowy 408. Sos grzybowy 408. Sos grzy- bowy ze śmietaną 409. Sos jarzynowy 409. Sos koperkowy 410. Sos ko- perkowy ze śmietaną 411. Sos mleczny na wywarze z warzyw 411. Sos mleczny z żółtkiem 412. Sos ogórkowy 412. Sos pieczarkowy 413. Sos po- midorowy 414. Sos pomidorowy z jabłkami 414. Sos potrawkowy 415. Sos szpinakowy 416. Sos śmietanowy na wywarze z warzyw 416. Sos śmieta- nowy z żółtkiem 417. Sos z zielonego groszku 417.	
B. Sosy gorące słodkie	418
Sos cytrynowy 418. Sos jabłkowy 419. Sos z powideł śliwkowych 420. Sos z suszonych śliwek 420.	
C. Sosy zimne	421
Majonez 421. Majonez z mleka w proszku 422. Majonez z sera homogeni- zowanego 422. Sos majonezowy 423. Sos majonezowy z mleka w prosz- ku 423. Sos pikantny 424. Sos tatarski 425. Sos ze śmietany z chrzanem i jabłkami 425. Sos ze śmietany z chrzanem i musztardą 426. Sos ze śmie- tany z chrzanem, musztardą i jajem na twardo 426. Sos ze śmietany ze szczypiorkiem i jajem na twardo 427. Sos waniliowy 428.	
DESERY — mgr Aleksandra Dwornicka	428
Uwagi wstępne	428
Przepisy szczegółowe	430
A. Desery gorące	430
Budyń z bułki 430. Budyń z sera twarogowego 431. Suflet jabłkowy 431. Suflet z dżemu 432. Suflet z syropu owocowego 432.	
B. Desery zimne	433
Galaretka cytrynowa 433. Galaretka owocowo-twarogowa 434. Galaretka porzeczkowa 434. Galaretka z kefiru z dżemem 435. Galaretka z mleka słodkiego 435. Galaretka z mleka słodkiego z rozmoczonymi biszkoptami 436. Galaretka z mleka słodkiego z serkiem homogenizowanym 437. Ga- laretka z mleka słodkiego z żółtkiem 437. Jabłko pieczone z cukrem 438. Jabłko pieczone z dżemem 438. Jabłko pieczone z twarogiem 439. Jabłko pieczone z twarogiem i bakaliami 439. Jabłko w kremie waniliowym 440. Jabłko pieczone z pianą 441. Kisiel karmelowy 441. Kisiel mleczny 422. Ki- siel witaminowy z jabłek 442. Kisiel witaminowy z porzeczek 443. Kom- pot z dyni 444. Kompot z dyni i śliwek 444. Kompot z dyni i żurawin 445. Kompot z jabłek 445. Kompot z jabłek przetarty 446. Kompot z jabłek su- szonych 447. Kompot z jabłek w galarecie 447. Kompot surówkowy z ja- błkami 448. Kompot z suszonych śliwek w galarecie 449. Kompot z truska- wek mrożonych 449. Krem cytrynowy 450. Kryształ wiślański 450. Le- gumina z sera 451. Legumina z sera z bakaliami 452. Legumina z sera homogenizowanego 452. Marmoladka z jabłkami z serkiem homogenizowa-	

nym 453. Marmoladka ze śliwek suszonych w sosie waniliowym 454. Mleczko kawowe ścinane 454. Mus z dżemu 455. Mus z kaszy manny 456. Mus z kaszy manny z jabłkami 456. Mus z jabłek 457. Surówka z dyni 457. Surówka z dyni, śliwek i jabłek 458. Surówka z jabłek 459. Surówka z moreli suszonych 459. Surówka z owoców mieszanych 460. Surówka z truskawek 460. Truskawki z serem homogenizowanym 461.

CIASTA — mgr Anna Rudnicka	462
Uwagi wstępne	462
Przepisy szczegółowe	464

Babka drożdżowa 464. Babka drożdżowa z olejem sojowym 465. Babka parzona 466. Babka piaskowa 467. Babka ucierana 467. Biszkopt ubijany 468. Biszkopt na białkach 468. Biszkopt z jabłkami 469. Biszkopt z serem 470. Ciasto drożdżowe 470. Ciasto kruche ze śmietaną 471. Ciasto serowe 472. Ciastka kruche ze śmietaną 472. Ciastka tureckie 473. Cwibak 474. Faworki 474. Keks 475. Kokosanki 475. Kruche babeczki 476. Pączki 477. Piernik 478. Pierniczki 478. Placek drożdżowy z kruszonką 479. Placek ucierany z owocami 480. Rożki z marmoladą 480. Sernik 481. Sernik wykwinny 482. Szarlotka z jabłkami 482. Tort biszkoptowy z przełożeniem owocowym 483. Tort kruchy z pianką 484.

MIESZANKI ODŻYWCZE I LECZNICZE DLA NIEMOWŁA

— mgr inż. Zofia Wieczorek-Chełmińska	485
Uwagi wstępne	485
Kuchnie mleczne, ich organizacja i wymagania higieniczno-sanitarne	485
Naturalne żywienie niemowląt	490
Sztuczne żywienie niemowląt	490
Przepisy szczegółowe	493

A. Mieszanki podstawowe 493
 Biszkopt na mleku 493. Grysik kukurydziany na mleku w proszku 493. Grysik kukurydziany na mleku 494. Kasza jęczmienna na mleku 494. Kasza manna na mleku 495. Kasza manna na mleku w proszku 495. Kasza manna na wodzie z jabłkiem i serkiem Molla 496. Kisiel mleczny z żółtkiem 496. Kisiel owocowy 497. Klej z kaszy jęczmiennej 5—10% 497. Klej z płatków owsianych 5—10% 498. Klej ryżowy 5—10% z ryżu lub mąki ryżowej 498. Kluski lane z żółtkiem 499. Kompot 499. Mieszanka bez mąki II (mieszanka 2/3) 500. Mieszanka II bez mąki z mleka w proszku (mieszanka 2/3) 500. Mieszanka II z mąką pszenną lub kukurydzianą (mieszanka 2/3) 501. Mieszanka II z mleka w proszku z mąką pszenną lub kukurydzianą (mieszanka 2/3) 501. Mieszanka II z klejem ryżowym 5% 502. Mieszanka III bez mąki 502. Mieszanka III z mleka w proszku bez mąki 503. Mieszanka III z mąką pszenną lub kukurydzianą 503. Mieszanka III z mleka w proszku z mąką pszenną lub kukurydzianą 503. Mięso gotowane mielone 504. Mleko płynne z mleka w proszku 504. Owoce z cukrem 505. Papka z marchwi 505. Papka Meuniera 506. Pulpety z gotowanego mięsa 506. Ryż na mleku 507. Serek Molla 507. Sok z jabłek 508. Sok z marchwi 508. Sucharek na mleku 508. Twaróg 509. Zasmażka na maśle 509. Zasmażka z mleka w proszku na oleju słonecznikowym, sojowym lub z oliwek 510. Ziemniaki purée 510.

B. Zupy jarzynowe	511
Zupa jarzynowa na wywarze z warzyw 511. Zupa jarzynowa z mięsem 512. Zupa jarzynowa 512. Zupa jarzynowa z mięsem 511. Zupa jarzynowa z mięsem 512. Zupa jarzynowa 512.	513
C. Mieszanki lecznicze	
Bulion 513. Marchwianka 513. Mleko białkowe 2/3 514. Mleko białkowe pełne 514. Mleko w proszku na marchwiance, mieszanka II 514. Mleko zakwaszone sokiem z cytryny 515. Odwar marchwiowy 515.	

WYBRANE ZAGADNIENIA Z DIETETYKI STOSOWANEJ — mgr inż. Zofia

Wieczorek-Chełmińska	517
Zasady planowania jadłospisów	517
Ocena jadłospisów	520
Dieta w otyłości i hipercholesterolemii	535
Przykłady jadłospisów obiadowych dla diety w otyłości i hipercholesterolemii	535
Rolada z cielęciny lub z chudej wieprzowiny z mortadellą 535. Buraczki 535. Surówka z cykorii 535. Surówka z jabłek świeżych i śliwek suszonych 536. Koktajl wielowarzywny z maślanką 536. Omlet na białkach z mięsem i warzywami 536. Sałatka z selerą i jabłek 537. Napój z jabłek, czarnej porzeczki i serwatki 537. Napój z pomidorów i z soku z kiszonej kapusty 537. Schab ze śliwkami suszonymi pieczony w folii 537. Brukselka 537. Surówka z jabłek z majonezem 538. Napój z cytryny i owoców dzikiej róży 538. Barszcz czysty 538. Gulasz z mięsa i warzyw 538. Surówka z rzodkiewki i twarogu 539. Mus z galaretki owocowej 539. Napój z kiszonej buraków i koperku 539. Budyń z ryżu i twarogu na białkach 539. Sałatka zielona z kefirem 540. Galaretka mleczno-owocowa 540. Napój z maślanki, świeżego ogórka i koperku 540. Kurczak nadziewany włoszczyzną 540. Surówka z kalarepki i rzodkiewki 541. Truskawki z chudym serem homogenizowanym 541. Budyń z twarogu 541. Pierogi leniwe 541. Surówka z marchwi i kalarepki 542. Cwikła z jabłkami 542. Kompot z owoców mieszanych 542. Kwas buraczany 542. Kurczak gotowany 542. Kurczak pieczony w folii lub z rusztu 543. Kapusta włoska z wody 543. Sałatka z pomidorów 543. Surówka z włoszczyzny 543. Ziemniaki młode 543. Napój wieloowocowy 543. Jabłka pieczone 543. Sok wielowarzywny 544. Pulpety z chudego mięsa 544. Marchewka z wody 544. Surówka z kapusty włoskiej lub kalafiora 544. Kompot w galarecie 544. Surówka owocowa z twarogiem 545. Żurek na serwatce z ziemniakami 545. Risotto z mięsem i warzywami 545. Sałatka z pomidorów, ogórków kiszonych i cebuli 545. Jabłka pieczone z twarogiem 546. Rolada z mięsem pieczoną z jarzynami 546. Szpinak 546. Cwikła z chrzanem 546. Kompot surówkowy 547. Ryba gotowana w jarzynach 547. Surówka z czerwonej kapusty 547. Mus z jabłek 547.	