



SPIIS TREŚCI

WSTĘP 6

SAŁATKI 12

PASTA 48

AJKA 74

KURCZAK 94

RYBY 122

WARZYWA 154

WOŁOWINA 180

WIEPRZOWINA 206

JAGNIĘCINA 224

RYŻ I MAKARON 242

SŁODKOŚCI 262

DIETETYKA 304

INDEKS 308