

# SPIS TREŚCI

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Wstęp                           | 6   |
| <b>POMORZE I KASZUBY</b>        | 10  |
| Przekąski                       | 14  |
| Zupy                            | 24  |
| Dania główne i dodatki          | 28  |
| Przetwory i desery              | 46  |
| <b>WARMIA I MAZURY</b>          | 54  |
| Przekąski                       | 58  |
| Zupy                            | 66  |
| Dania główne i dodatki          | 70  |
| Przetwory i desery              | 88  |
| <b>WIELKOPOLSKA</b>             | 96  |
| Przekąski                       | 100 |
| Zupy                            | 108 |
| Dania główne i dodatki          | 112 |
| Przetwory i desery              | 134 |
| <b>KUJAWY</b>                   | 144 |
| Przekąski                       | 148 |
| Zupy                            | 152 |
| Dania główne i dodatki          | 158 |
| Przetwory i desery              | 178 |
| <b>KURPIE</b>                   | 186 |
| Przekąski                       | 190 |
| Zupy                            | 196 |
| Dania główne i dodatki          | 200 |
| Przetwory i desery              | 216 |
| <b>MAZOWSZE</b>                 | 226 |
| Przekąski                       | 230 |
| Zupy                            | 236 |
| Dania główne i dodatki          | 246 |
| Przetwory i desery              | 272 |
| <b>PODLASIE I LUBELSZCZYZNA</b> | 282 |
| Przekąski                       | 286 |
| Zupy                            | 296 |
| Dania główne i dodatki          | 300 |
| Przetwory i desery              | 322 |
| <b>MAŁOPOLSKA</b>               | 330 |
| Przekąski                       | 342 |
| Zupy                            | 346 |
| Dania główne i dodatki          | 354 |
| Przetwory i desery              | 380 |
| <b>ŚLĄSK</b>                    | 388 |
| Przekąski                       | 392 |
| Zupy                            | 398 |
| Dania główne i dodatki          | 404 |
| Przetwory i desery              | 434 |
| <b>POLSKIE GÓRY</b>             | 446 |
| Przekąski                       | 450 |
| Zupy                            | 454 |
| Dania główne i dodatki          | 464 |
| Przetwory i desery              | 490 |
| <b>KRESY</b>                    | 496 |
| Przekąski                       | 500 |
| Zupy                            | 506 |
| Dania główne i dodatki          | 516 |
| Przetwory i desery              | 548 |

|               |     |
|---------------|-----|
| SŁOWNIK       | 562 |
| BIBLIOGRAFIA  | 589 |
| SPIS POTRAW   | 590 |
| INDEKS POTRAW | 600 |