**Potrawy jarskie ( bez mięsa)** wyroby kulinarne produkowane z warzyw, grzybów oraz przy zastosowaniu takich dodatków jak: ser, jaja, ciasto. Stosuje się je jako dania podstawowe do obiadu i kolacji.

2.Potrawy jarskie smażone:
a)potrawy smażone saute-czyli posypane przed smażeniem samą mąką
b)potrawy jarskie panierowane - najpierw w mące, następnie w jajku i bułce tartej
c)kotlety z warzywnej masy mielonej (kotlety: warzywne, ziemniaczane, sojowe, z grzybów). Warzywa można także smażyć w cieście naleśnikowym i cieście biszkoptowym.

3.Potrawy jarskie duszone:
Na proces ten składa się krótkie obsmażanie a następnie gotowanie w wytworzonym soku lub podlanie wywarem ewentualnie wodą pod przykryciem. Do duszenia najlepiej nadaje się: papryka, kabaczki, kapusta, bakłażany, pomidory, świeże grzyby. Surowce te można nadziewać, nadzieniami grzybów z sera, jaj, kasz, warzyw, krótko obsmażać i dusić pod przykryciem. Potrawy jarskie duszone stosuje się jako danie podstawowe lub gorącą i zimną zakąskę.

4.Potrawy jarskie pieczone:
Do pieczenia najlepiej nadają się: owoce, papryka, kalafiory, brokuły, kabaczki, buraczki ćwikłowe. Ponieważ warzywa są pieczone zawsze ze skórką zostają w nich zachowane prawie wszystkie witaminy i składniki mineralne . Przed pieczeniem należy bardzo starannie przeprowadzić obróbkę wstępną. Następnie układa się je na blaszce, owija w folię aluminiową lub układa w naczyniu żaroodpornym i piecze w temp. 180-250 °C. Odmianą potraw pieczonych są warzywa nadziewane różnymi masami (papryka faszerowana, pomidory i ogórki faszerowane, ziemniaki pieczone z różnymi dodatkami).Odmianą potraw jarskich pieczonych są różnego rodzaju zapiekanki z warzyw, do których używa się głównie ziemniaków, grzybów oraz wszelkich dodatków (jaja, sery, przyprawy).