

Czesław Domaniewski

ARCHITEKT.

Dr B. MALEWSKI

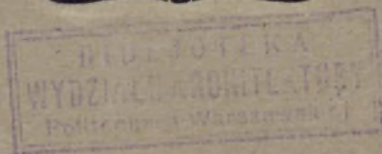
---

O DYETETYCZNYM  
LECZENIU CHORYCH

W ZAKŁADZIE LECZNICZYM  
W GRODZISKU

---

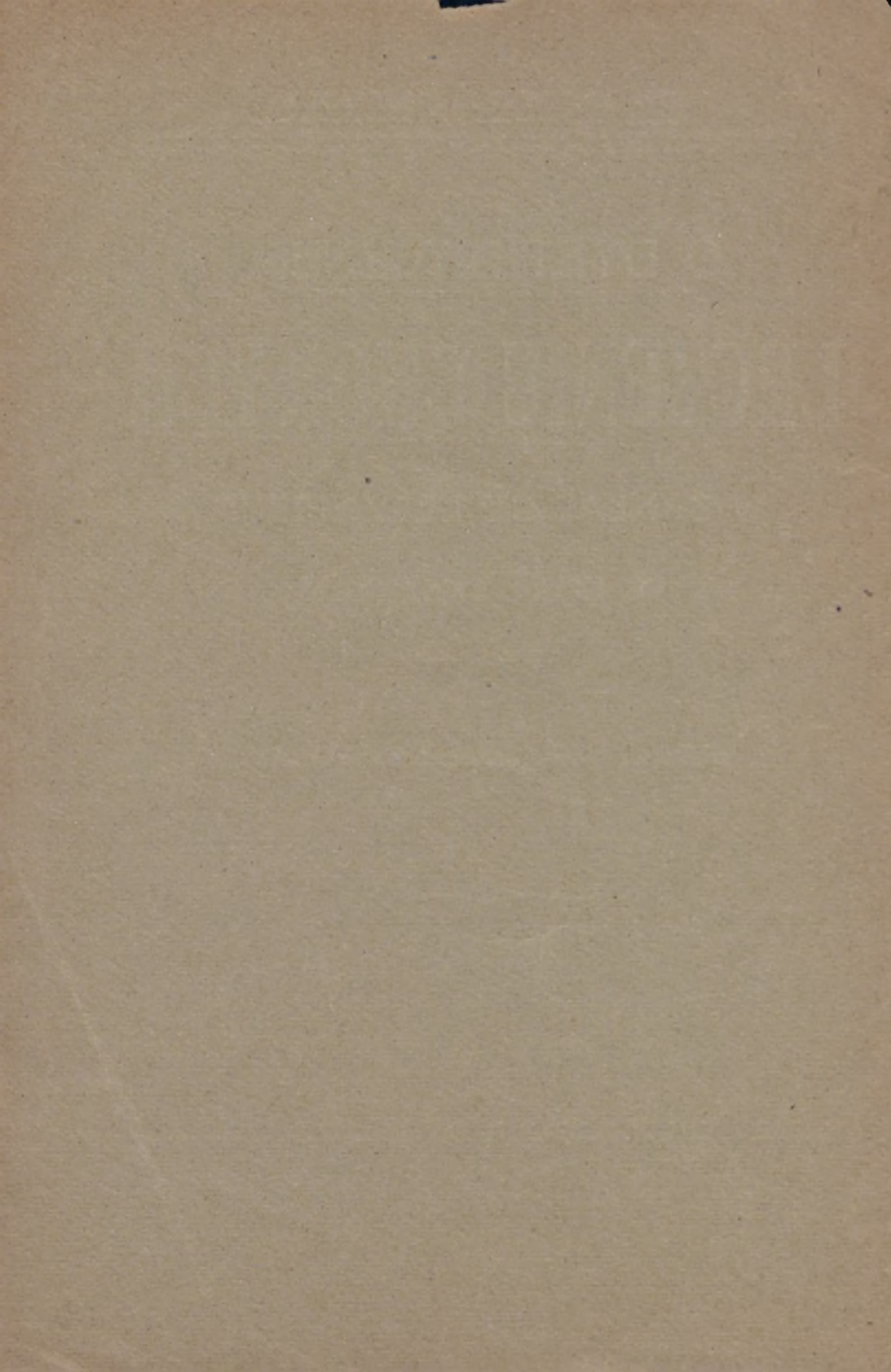
Odbitka z N-ru 5 „Zdrowia“ z roku 1910.



---

WARSZAWA  
DRUK SYNÓW ST NIEMIRY, PLAC WARECKI 4

A  
197/3



Z DZIEDZINY DYETETYKI.

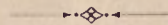


# O DYETETYCZNYM LECZENIU CHORYCH

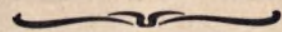
W ZAKŁADZIE LECZNICZYM W GRODZISKU

ODCZYT W SEKCJI BALNEOLOGICZNEJ WARSZ. TOW. HYGIENICZNEGO

**D-ra B. Malewskiego**



*Odbitka z N-ru 5 „Zdrowia“ z roku 1910.*



[613.2 : 615.8]

WARSZAWA  
DRUK SYNÓW ST. NIEMIRY, PLAC WARECKI 4.



BIBLIOTEKA  
WYDZ.  
ARCHITEKTURY

2388



W czasie ostatniej wycieczki Wydziału Balneologicznego do Grodziska, we wrześniu r. z., wyrażono życzenie, ażeby dane, odnoszące się do żywienia chorych w Zakładzie, przedstawiane wówczas Wydziałowi, zostały ogłoszone. Czyniąc zadość temu życzeniu, dane te obecnie przedstawiam.

Obejmując kierownictwo Zakładu w jesieni r. 1908, postanowiłem, w szeregu metod leczniczych, uwzględnić możliwie szeroko leczenie dyetetyczne. Wychodziłem z założenia, że sam kontyngens chorych w zakładach tego typu co Grodzisk domaga się wysunięcia na jedno z pierwszych miejsc zasady racjonalnego ich żywienia. Pamiętałem również, że dobra lub zła kuchnia decyduje niemal o powodzeniu zakładu.

Kuchnia w zakładzie nie powinna być traktowaną przez kierownika jako dział administracyjny, pośrednio go tylko obchodzący, przez właścicieli zaś—jako rubryka dochodowa. Lekarz zakładowy powinien wglądać w najdrobniejsze szczegóły jej funkcyonowania, powinien dokładnie wiedzieć z czego, w jakiej ilości i w jaki sposób jest przygotowane jedzenie dla jego chorych.

Organizacja kuchni dyetetycznej w zakładzie nie jest zresztą łatwym zadaniem. Wzorów własnych nie posiadamy żadnych, wzorów zagranicznych nie możemy na nasz grunt przenosić. Istniejące w literaturze niemieckiej prace, głównie Sternberga, poświęcone organizacyi kuchni w dużych szpitalach, zakładach, hotelach uwzględniają tylko stronę techniczną urządzeń kuchennych na wielką bardzo skalę, strony dyetetycznej nie poruszają wcale. Wzory dyetetyczne, porozrzucane w podręcznikach, nie uwzględniają znów sposobu przygotowania odpowiednich potraw. Wielkie zakłady dyc-



tetyczne, przeważnie niemieckie, zazdrośnie strzegą swych tajemnic. Są to zresztą zakłady, przeznaczone dla dosyć ograniczonej kategorii chorych, organizacja ich nadzwyczaj kosztowna jest obliczona na bogatą klientelę wszechświatową. Są to zakłady specjalne, ze ścisłą indywidualizacją żywienia poszczególnych chorych, w związku z dokładnem bardzo badaniem ich przemiany materji. Dla ogromnej większości naszych chorych nie jest to potrzebne. W pojedynczych przypadkach indywidualizację taką możemy przeprowadzać i przy skromniejszych urządzeniach w naszych zakładach.

Wzorów dyetetycznych zagranicznych nie możemy naśladować jeszcze z powodu braku tych produktów spożywczych, którymi rozporządzają zagranicą. My nie mamy tej obfitości ryb np., jaką mają nad morzem lub nad jeziorami, nie mamy tej obfitości świeżych jarzyn, jaką mają na Południu. Z drugiej strony nasi chorzy nie chcą jeść np. czarnej fasoli, tak używanej w Niemczech, potraw z kukurydzy i t. d. Zato takiej obfitości kasz rozmaitych, jakie my posiadamy, doskonałego materiału spożywczego, nie znają na Zachodzie. Chodzi również o sposób przygotowywania potraw.

Niemiecka kuchnia nie smakuje polskiej publiczności. Ponieważ te warstwy społeczeństwa naszego, z których rekrutują się chorzy zakładowi, odżywiają się na ogół wadliwie, co stwierdzają: Biernacki, Puławski, Grundzach i inni, o czem zresztą dobrze wiemy z codziennego doświadczenia, chorych w zakładach nie tylko należy racjonalnie odżywiać, należy również nauczać ich racjonalnego odżywiania się w domu. Łamiąc ich przyzwyczajenia, ich nałogi nawet, powinno się im dawać kuchnię nie tylko dyetetycznie uzasadnioną, ale kuchnię smaczną, z dostępnych dla nich w życiu domowem produktów spożywczych, w sposób znany gospodyniom naszym i kucharkom sporządzaną.

Krótko mówiąc, trzeba przystosować naszą polską kuchnię do wskazań dyetetyki. W tym celu powinniśmy: 1) poznać dokładnie jej wartość odżywczą, 2) należy z niej usunąć to, co stanowi jej wadę — nadmiar tłuszczu i białka purynowego, 3) wprowadzić natomiast szereg potraw jarskich, z dostępnych naszej publiczności materiałów spożywczych smacznie przyrządzonych, 4) usystematyzować stosownie do wskazań dyetetyki, indywidualizując w miarę możliwości dietę dla poszczególnych chorych.

W tym kierunku usiłowałem poprowadzić sprawę odżywiania chorych w Grodzisku; rezultatami usiłowań, acz nie dokończonymi, stanowiącymi raczej początek pracy, dzielę się obecnie.

Do określenia wartości odżywczej naszych potraw, posługiwałem się takimi samymi metodami, jakich używaliśmy w Nałęczowie z d-rem Puławskim. Wszystkie produkty surowe, potrzebne do sporządzenia potrawy, były dokładnie ważone, odpowiednie cyfry były umieszczane na specjalnych druczkach, na których obliczano później wartość ich spożywczą w częściach składowych, kaloryach, określano wartość spożywczą i pieniężną pojedynczych porcji i wartość pieniężną kaloryi potraw. Zmiany, zachodzące przy przygotowywaniu potraw, uwzględniano wówczas, gdy były one znaczne. Uwzględniłem stratę białka przy gotowaniu rosółów, stratę węglowodanów przy gotowaniu jarzyn, 20% wagi drobiu odrzucałem na kości i ścięgna.

Dla umożliwienia szybkiego obrachowania, co przy stałym prowadzeniu określeń jest bardzo ważne, opracowaliśmy dla ważniejszych produktów spożywczych tabliczki z gotowymi wartościami dla rozmaitych wag produktu, przez co unikaliśmy bardzo często potrzeby znużonego mnożenia.

Tablice wartości odżywczych Königa są bardzo niewystarczające. Musiałem je ciągle dopełniać, posługując się pracami Königa, Jaworskiego, Leydena i innych — aż do Encyklopedyi rolniczych i Fizjologii. W ten sposób ułożyłem dosyć wyczerpującą tablicę. Umieszczenie w niej produktów spożywczych w porządku alfabetycznym ułatwia korzystanie z niej (p. Tablica № 1). Tablica ta służyła nam do obliczania wartości odżywczej potraw, przygotowywanych w Zakładzie.

Nie zaniedbywaliśmy również określenia wartości pieniężnej, zarówno pojedynczych porcji, jak i kaloryi tych potraw.

Najtrudniejszym może zadaniem było usunięcie z kuchni zakładowej nadmiaru potraw mięsnych i zastąpienie ich potrawami jarzankami i leguminami. Należało wytworzyć cały szereg takich potraw, bo o ile z leguminami gospodynie i kucharki dawały sobie jeszcze jako tako radę, o tyle potraw jarzankowych nie miały wcale w swoim repertuarze. Tu wielką pomocą były mi właścicielki zakładu, które przyjmowały wogóle w reformowaniu kuchni bardzo czynny i z natury rzeczy najskuteczniejszy udział. Utworzyliśmy



przedewszystkiem całą biblioteczkę książek kucharskich (p. wykaz literatury). Z książek tych wybraliśmy szereg potraw jarskich, które wydawały się odpowiedniami, czy ze względu na przypuszczalny smak, czy na skład swój. Potrawy te były wypróbowywane w prywatnej kuchni właścicieli, po zaakceptowaniu szły na stół zakładowy i tu były ostatecznie przyjmowane lub odrzucane.

W ten sposób powstał spis potraw, objęty tablicą № 2. Tablica ta uwzględnia tylko materiał, zebrany i opracowany w zimie roku zeszłego. Materiał późniejszy i bieżący opracowuje się obecnie. Mam nadzieję, że postępując w ten sposób, dojdziemy po paru latach do znacznego zasobu potraw, pozwalającego na należyte urozmaicenie naszej kuchni.

Tablica 3, 4, 5 i 6 zawiera te same dane, co tablica 2, z tą tylko różnicą, że w każdej z nich uwzględnionym jest jeden tylko ze składników spożywczych—białko, tłuszcz lub węglowodany i umieszczone są potrawy nie podług porządku alfabetycznego, tylko podług ilości zawartego składnika, w miarę wzrastania. Przytoczone tablice, są wykonane graficznie, w kolorach, na wzór znanych tablic Kōniga. Ułatwiają one racjonalne zestawianie potraw. Jeśli wybieram jedną potrawę z dużą ilością tłuszczu, czyli z końca odnośnej kolumny, drugą biorę ze środka, trzecią zaś z początku kolumny. Mając tablice przed sobą, nie ułożę menu następującego:

Zupa ogórkowa z kartoflami.

Kaczka w potrawie z kaszą.

Salcefia.

Kaszka ze śmietaną, sokiem i arakiem.

Pomijając niewłaściwe wprowadzenie dwóch kasz do obiadu, obiad taki grzeszyłby również nadmiarem tłuszczu.

Tablica № 6 ma znaczenie pomocnicze. Dla łatwiejszego orjentowania się przy układaniu jadłospisów dla chorych z zaburzeniami w trawieniu, ułożyłem ważniejsze produkty spożywcze w tablicę porównawczą ich strawności, posługując się przytem znanym podręcznikiem Moritza. Z tego podręcznika zaczerpułem przytoczone w tablicy 6 kilka dyet lekkostrawnych. Uważne przejrzenie tej tablicy przekonywa, że utarte wśród szerszej publiczności poglądy na porównawczą strawność rozmaitych produktów spożywczych nie zawsze zgodne są z rzeczywistością. Odnosi się to naprz.



do cielęciny. Befszyk z mięsa wołowego jest strawniejszy od 1 a-  
wałka cielęciny nawet gotowanej.

Wobec często spotykanej oksalurii u naszych chorych umieści-  
łem na tej tablicy również tablicę porównawczej zawartości kwasu  
szczawowego w rozmaitych produktach podług Esbacha. Z tej  
tablicy wynika na przykład, że kakao zawiera więcej kwasu szcza-  
wiowego, niż szczaw, szpinak prawie tyle, co szczaw.

Przechodząc do sposobu zużytkowania przytoczonych tablic,  
to jest do właściwego żywienia chorych, muszę raz jeszcze zazna-  
czyć, że nie mam potrzeby, ani możliwości, ścisłego indywidualizowa-  
nia dyet dla poszczególnych chorych. Dla ogromnej większości  
swoich pacjentów starałem się wytworzyć typ diety, możliwie  
zbliżonej do normalnej, z uwzględnieniem jednak pewnych specy-  
alnych właściwości chorych zakładowych. Są to przeważnie neuro-  
artrytycy, z nadmiarem pokarmów purynowych w codziennem ży-  
wieniu, ludzie o leniwem trawieniu i lichem często odżywianiu.

Kuchnia nasza ma niewiele białka — purynowego, dużo węglo-  
wodanów, dużo drzewnika — jest trochę drażniącą kiszki. Dajemy  
jeść 4 razy dziennie, bo większość naszych chorych potrzebuje  
większego, niż normalne, odżywiania. Tam, gdzie to jest zbytecz-  
nem, kasujemy podwieczorek, uważając, że 3 jedzenia dziennie po-  
winy wystarczać. Śniadanie dajemy pomiędzy 8 a 9 zrana. Składa  
się ono: z porcyi kawy białej (kawa bez kofeiny), 2 porcyi mleka,  
kakao, herbaty i 2-ch jajek do wyboru lub zgodnie z zaleceniem  
lekarza. Do tego dodaje się bułki, chleb, chleb razowy lub chleb  
Grahama, masło i miód, stosownie do zlecenia. To samo dostają  
chorzy i na podwieczorek o godz. 5-ej, zalecamy tu czasem także  
mleko zsiadłe lub kefir. Kolacya o godz. 7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> składa się ze szklanki  
lub dwóch rozbitego mleka kwaśnego lub słodkiego (u artrytyków  
naprz.), lub szklanki lekkiej herbaty, z potrawy jarskiej, albo jajecz-  
nicy, z owoców lub kompotu, bakalii — fig, daktyli, malagi, marmo-  
ady, orzechów, migdałów i t. d. Niektórym pacjentom pozwalam  
na mięsną kolacyę co drugi dzień, w wyjątkowych razach, przy  
specyalnych dyetach, nawet codzien. O godzinie pierwszej na obiad  
dostają chorzy zupełną przeważnie jarzynową lub krupnik, potrawę  
mięsną (2 razy tygodniowo wołowina, 2 razy cielęcina, 2 razy drób  
i raz ryba) z jarzynką, potrawą jarską lub jarzynę — w zimie kon-  
serwę z jarzyn, leguminę. W lecie często sałata, w zimie kapusta

kwaszona, sałatka z kartofli jako dodatek. Potrawy jarskie podajemy w postaci budyniów, zapiekanek, omletów, pasztecików z grzybami, powidłami, makiem, kapustą, serem i t. d.

Wartość spożywcza naszej diety zwykłej oblicza się w następujący sposób:

Niezmienną pozycyą są: śniadanie, podwieczerek i kolacya bez potrawy jarskiej. Pozycya ta (p. tablica № 7) wynosi 32,7 gr. białka, 92,9 tłuszczu i 189,1 węglowodanów, kaloryi wielkich 1773. obiady i część zmieniająca się kolacyi podlegają obliczeniu. W tablicy № 8 (przykłady w 1 — 5) podaję kilka przykładów. Z nich wynika, że dzienna wartość odżywcza naszej diety wynosi 100 — 110 gr. białka, 170 — 180 gr. tłuszczu\*) i 400 gr. węglowodanów, kaloryi koło 3800. Dyeta ta jest trochę tuczająca, nadmiarem kaloryi przypada na tłuszcze, czyli nie łączy się ze zbytciem obciążaniem przewodu pokarmowego nadmierną objętością pokarmów.

Dla uzasadnienia naszej diety przytoczę kilkacyfr. Noorden uważa za niezbędne dla dorosłego człowieka w stanie spoczynku 30—34 kaloryi na kilo wagi, przy lekkim zajęciu 34—40. Te dwie rubryki nas obchodzą. Przy przeciętnej wadze 70 kg.—ilość kaloryi w spoczynku wypadnie w sumie 2100—2380, przy lekkim zajęciu 2380—2800.

Dyeta szpitalna warszawska wynosi podług Laudaua 101 gr. białka, 32 tłuszczu, 241 węglowodanów, 1811 kaloryi. Dyeta szpitalna zagranicą jest znacznie większa, wynosi ona:

		B.	T.	W.	K.
Podług Rubnera:	w Monachium	92	54	157	1381
	w Augsburgu	94	57	222	1823
	w Halli	92	30	393	2267
	w Anglii	107	69	533	3266
Podług Munka i Uffelmanna:	w Berlinie	91	52	305,0	2106
	w Rostoku	89,0	65,0	193,0	1798
	w Szwerynie	83,0	62,0	405,0	2577
	we francusk. szpi- talach wojskow.	119,0	57,0	448,0	2855

Dyeta „zwyyczajna“ w zakładzie d-ra Skórczewskiego wynosi dziennie 168 gr. białka, 64 gr. tłuszczu, węglowodanów 525 (Grundzach).

\*) Większą część tłuszczu chorzy dostają w postaci masła i śmietanki przy śniadaniach i podwieczorkach (patrz tablicę № 7 — 93 gr. tłuszczu). Ilość tłuszczu łatwo wobec tego modyfikować przez zmniejszenie porcyi masła.



Dyeteę Nałęczowską obliczał d-r Puławski w roku 1901 na 175 gr. białka, 150 gr. tłuszczu, 560 gr. węglowodanów — 4600 kaloryi. Sądzę, że dla zwykłej dyety, podawanej większości chorych, dyeta taka byłaby za obfitą, zwłaszcza w stosunku do węglowodanów. Wartość odżywcza dyet tuczących dla tuberkulików, podanych przez Dettweilera w znanym podręczniku Leydena i Klemperera, waha się od 2500 do 3000 kaloryi. Trzeba wprawdzie pamiętać, że tego rodzaju chorzy mają mały apetyt i należą do kategorii ludzi w spoczynku, potrzebujących mniejszych ilości pokarmów. Nasza dyeta, aczkolwiek o wiele mniej zasobna w kalorye od Nałęczowskiej, ma jednak wyraźnie cechy dyety tuczającej, chorym na ogół przybywa sporo na wadze, czasami w pierwszych 10 dniach od 2 — 3 kilo.

Znając skład naszych potraw i ich wartość odżywcza, mamy możność dokładnego oryentowania się w składzie i wartości odżywczej zalecanych chorym dyet. Do obliczania dokładnego poszczególnych dyet uciekamy się jednak bardzo rzadko; — tam, gdzie to jest wskazane istotną potrzebą, naprzykład przy obliczaniu dyet u dyabetyków lub dyet ochudzających. W większości wypadków jest to całkiem zbyteczne i niewykonalne „en masse“.

Biorąc naszą zwykłą dyetę za punkt wyjścia, dosyć szeroko indywidualizujemy dyety u tych chorych, którzy tego istotnie potrzebują.

Nie będę tu wymieniał wszystkich typów dyet, jakie w ubiegłym roku stosowałem, przytoczę jednak szereg dyet, stosowanych częściej, nie poszczególnym chorym, a pewnym ich categoryom. Do typu często spotykanych chorych należą osoby anemiczne, wyczerpane, chlorotyczki. Ze względu na leniwe trawienie i liche odżywianie takich chorych, dyeta nasza zwykle oddaje dobre usługi. Jednak nadmiar potraw jarskich, ze względu na swą wielką objętość, jest dla takich chorych wyraźnie szkodliwym. Takim chorym pozwalam na kolacje mięsne, pozostawiając im mleko kwaśne, kompoty, czasami bakalie, lekkie ciasto, usuwam im z dyety sałatę, surowe owoce, budynie i inne cięższe potrawy, ograniczam ilość płynów. To samo robię, często w zakładzie spotykanym, chorym z rozrzeniami żołądka. Tym rozkładałam w dodatku jedzenie na większą ilość posiłków, daję potrawy w postaci rozdrobionej.

Najłatwiej modyfikuje się dyeta zwykła w dyetę tuczającą. Wystarczy dodać drugie śniadanie, by podnieść ilość podawanych

kaloryi do 4500 (patrz tabl. 8 przykład). Stosujemy również kurację tuczającą (Weir-Mitchella, zmodyfikowaną przez Binswanger). Dyeta ochudzająca wymaga już większych zmian, bo należy znacznie zredukować ilość spożywanych tłuszczów i węglowodanów, nie zmniejszając ilości białka. Kasujemy przedewszystkiem podwieczorki, zmniejszamy ilość węglowodanów i tłuszczów w śniadaniach i kolacyach, ograniczając spożycie chleba, cukru i masła, wprowadzając natomiast białko w postaci jaj i sera. Potrawy jarskie zastępujemy jarzynami, leguminy — owocami.

W tablicy № 8 przytaczam przykład diety ochudzającej, zawierającej przy 113 gr. białka tylko 1440 kal. Zazwyczaj stosujemy dietę nieco pożywniejszą o 1800 — 2000 kaloryach. Przy takiej dyecie ubywało naszym chorym 15 f. w ciągu 4 tygodni. Na mleczną dietę skazujemy tylko silneosobniki i nie na długo, na 2—3 dni.

Zastępując mięso potrawą jarską, moglibyśmy bardzo łatwo stosować dietę jarską. Jest to jednak dieta dla chorych bardzo uciążliwa, przez dłuższy czas nie daje się wprost przeprowadzić, wskazania do niego są również ograniczone. Ebstein i Minkowski zalecają podawanie niewielkich ilości mięsa artrytykom nawet. Należy ograniczyć tylko ilość mięsa (200 — 250 gr.), usunąć niektóre gatunki, obfitujące w nuklealbuminę lub niestrawne — móżdżek, wątrobę, cynadry, zwierzynę, mięso solone, wędliny. Ograniczanie mięsa tylko do t. zw. białego mięsa nie bardzo również jest uzasadnione. Dajemy wogóle naszym chorym mięso czarne 2 — 3 razy tygodniowo tylko. Wykluczamy z diety artrytyków pomidory, szczaw, rzodkiewkę, kawę, kakao, mleko kwaśne zastępujemy słodkiem.

Najkłopotliwsze w stosowaniu są diety lekkostrawne i bezwęglowodanowe. Typ tych diet, tak odbiega od typu zwykłej naszej kuchni, że trzeba prowadzić dla tego rodzaju chorych oddzielną kuchnię. Obie diety wymagają ścisłej indywidualizacji, przystosowania do każdego przypadku i zmieniania z biegiem czasu w zależności od zmian zachodzących w stanie zdrowia chorego.

Zwykła dieta nasza zawiera dużo drzewnika, jest trochę drażniącą, jest antytezą diety lekkostrawnej. Z diety tej usuwamy potrawy tłuste, większość jarzyn i potraw jarskich, chleb razowy, mleko kwaśne. śmietaną. Jarzyny dozwolone — marchewkę, groszek, kartofle, szpinak, kalafior, podajemy w postaci purées, kompoty, o ile dajemy, również są przefasowane, mięso w postaci kotletów.



U cięższych chorych zalecamy diety ściślejsze (tablica № 6). Diety te zależą nieraz od wyników badania mikroskopowego kału. (Stosujemy próbną dietę Schmidta).

Tak samo ściśle indywidualizujemy diety dyabetyków, uzależniając je od często powtarzanych ilościowych rozbiórów moczu. Pewna ilość węglowodanów pozostaje w naszej diecie, staramy się, by to nie były węglowodany najgorzej tolerowane. Chleb dajemy przeważnie razowy i glutenowy. Zaczynamy zwykle od diety próbnej Noordenowskiej, że 150 gr. węglowodanów w postaci chleba, kartofli, owsianki, kasz, owoców. Ilość tę modyfikujemy, w miarę potrzeby zmniejszając lub zwiększając ilość węglowodanów, w miarę wzrastającej tolerancji. Unikamy nadmiaru mięsa. Urządzamy dni jarzynowe. Tym tylko chorym podajemy alkohol.

O wzory dla diety antydiabetycznej nie trudno. Rozrzucone są one obficie po rozmaitych podręcznikach, rozprawach.

W bibliotece naszej posiadamy „365 obiadów dla diabetyków i tłuściochów p. Winklerowej“ i specjalną księgę kucharską tej samej autorki. Z wzorów tych można jednak korzystać tylko do pewnego stopnia. Przykład naszej diety bezwęglowodanowej podaje tablica 8.

U chorych nerkowych stosujemy dietę, oszczędzającą nerki, — mało mięsa, dużo jarzyn, owoców, mleka. Ilość płynów ograniczamy do 2 litrów dziennie, ograniczamy sól w potrawach (bierze się porcyę przed soleniem), usuwamy rosoly, zastępując je zupami mlecznymi, jarzynowymi, kaszkami.

Tym też wyczerpują się główne typy dyet. Dla porównania przytoczę tu schemat dyetetycznego żywienia chorych, opracowany przez Wydział Balneologiczny Warszawskiego Tow. Hygienicznego. Zawiera on diety: lekkostrawną, jarską, bezwęglowodanową, tuczącą i odchudzającą. W zakładzie d-ra Skórczewskiego w Krynicy stosuje się dieta „zwyczajna“, dieta zwiększona, dieta „zmieniona“, a) nie drażniąca, b) skierowana przeciwko powstawaniu pewnych ciał chemicznych w ustroju, c) usuwająca za pomocą odżywiania ciała szkodliwe z ustroju (Grundzach).

Reforma kuchni znalazła bardzo dobitne odzwierciedlenie w rachunkach kuchennych.

Pomimo zwiększenia się w r. 1909 o 26% ilości wydanych utrzymaní dziennych w porównaniu z rokiem 1908 i o 25% w porównaniu z r. 1907, koszt spożytego mięsa ogółem zmniejszył się o 6%. Co do poszczególnych gatunków mięsa — wydano: na wołowinę

o 9% mniej, na wędliny o 61% mniej, mózgi, wątróbki, cynadry (te dwie ostatnie pozycje znikły) o 90% mniej, na cielećcinę o 5% więcej, na drób o 43% więcej, na ryby o 60% więcej. Masła wyszło o 17% więcej, jaj o 49% — (obfitość omletów).

Na owoce wydano o 77% więcej, na warzywa o 73% więcej. Należy nadmienić, że w ostatnim kwartale roku 1908 kuchnia już była zreformowana, podane cyfry w stosunku do pierwszych trzech kwartałów roku 1908 i do r. 1907 są jeszcze o wiele jaskrawsze.

Ciekawe jest również zestawienie ogólnych kosztów prowadzenia kuchni w tych dwóch latach. W r. 1909 produkta spożywcze kosztowały rubli 14,912, koszt administracji, podkreślam — niesłychanie mały—1886 rb.—razem 16,798 rb. W r. 1908 wydano na produkta spożywcze 13,172 rb. — czyli o 13% mniej. Ponieważ ilość utrzymań dziennych wydanych wzrosła o 26%, pokazuje się, że obecnie prowadzona kuchnia kosztuje taniej od poprzednio prowadzonej. Dane te mają ogólniejsze znaczenie, dlatego je przytaczam. Racyonalna kuchnia jest tańszą od zwykle przez naszą średnio zamożną publiczność prowadzonej. Nie oszczędzamy przy obecnym systemie. Drogie konserwy jarzyn i owoców—nie wyłączając ananasów, są bardzo często u nas podawane. Znaczne zwiększenie się wydatku na drób, ryby, jarzyny dowodzi, że kuchnia stała się wykwinniejszą. Wprowadzono codziennie leguminy. Oszczędność wynika z mniejszej ilości spotrzebowanego mięsa, tego najdroższego produktu spożywczego. Nie dajemy zresztą zbyt mało i mięsa. Różne gatunki mięsa kosztowały w ostatnim roku 4980 rb., całodzienne utrzymań wydaliśmy chorym 8686, osobom towarzyszącym i administracji 2500 — razem 11,186—czyli na osobę wydawaliśmy 44½ k. dziennie na mięso. Potrącając od kosztów kuchni rb. 1500 za życie współwłaścicieli i dzieląc pozostałą sumę na ilość wydanych utrzymań, utrzymujemy kwotę 1 rb. 49k., jako kalkulację dzienną żywienia chorego. Pobieramy 1 rb. 50 k.—Kuchnia nie jest zyczą, przynoszącą zysk w zakładzie.

Personel kuchenny składa się z wykwalifikowanej gospodyni, dwóch kucharek, 2 pomocnic, wszystko pod kierunkiem jednej z właściolek zakładu. Produkty są w najlepszym gatunku. Mięso mamy z Warszawy, mleko z Chlewni, majątku p. Wieniawskiego, prowadzącego jedno z lepszych w kraju gospodarstw mlecznych. Masło dostarcza spółka ziemiańska z Warszawy, owoce



i jarzyny mamy miejscowe i warszawskie, produkty kolonialne od Fr. Fuchsa, konserwy jarzyn i owocowe sprowadzamy od Wenera i Cyrańskiego. Kompoty bardziej wyszukane — brzoskwinie na przykład — z Kaukazu.

Myśleliśmy o produkowaniu domowych konserwów w aparacie Vecka, odłożyliśmy to jednak do bardziej sprzyjającej chwili co do obfitości i cen warzyw i owoców. Naczynia kuchenne emalowane i pobielane usunęliśmy, z wyjątkiem największych, zastąpiliśmy je glinowemi. Podanie potraw, staranne, przypomina zamożną domową kuchnię, co zresztą jest często podnoszone z uznaniem przez chorych. Zbyt wyszukane podanie przypomina „na stałe“ jedzenie restauracyjne, posługuje się często przyprawami, o które trudno w zakładzie, albo które nie odpowiadają wskazaniom racjonalnego żywienia. Dbamy jednak o to, by kwiaty były na stole, by naczynia i nakrycia stołowe były możliwie wykwintne, w układzie zaś potraw by nie spotykały się podobne co do gatunku, smaku, nawet koloru.

Choć kuchnia jest poza zakładem, jedzenie, dzięki specjalnym naczyniom, w których jest przenoszone, i podręcznej kuchence w kredensie, jest zawsze gorące, zarówno przy ególnym stole, jak i w numerach.

Dyety zalecane poszczególnym chorym są zapisywane do książeczek i wciągane do specjalnej kontroli.

Czas podawania posiłków jest ściśle ustalony i pilnowany. Kuchnia zakładowa jest maszyną skomplikowaną, wymagającą dużej rutyny prowadzących, znacznego wyrobienia służby. Może być wawą jeszcze pewne usterki w naszej kuchni, ale przy niewątpliwej dobrej woli całego personelu i przy pilnie skierowanej uwadze na ten dział gospodarstwa zakładowego, kuchnia zakładowa stale udoskonala się.

Niezbędnym czynnikiem przy prowadzeniu racjonalnego żywienia chorych jest pracownia chemiczno-mikroskopowa. Nie posiadamy oczywiście przyrządów do określania całkowitej przemiany materii. Jest to zupełnie nie możebne i nie wiem, czy w największych nawet zakładach praktykowane. Mamy laboratorium, które pozwala nam na ilościowe określenie w moczu cukru, białka, całego azotu, kwasu moczowego, mocznika, chlorków, fosforanów, acetonu. Mamy mikroskop. Jednym słowem posiadamy pracownię do badań klinicznych, przeciętnego typu szpitalnego.

## Literatura.

- D-r J. Skłodowski. „O warunkach żywienia się osób przyjezdnych w naszych miejscowościach leczniczych.“ Sprawozdanie na posiedzeniu Sekcyi Balneologicznej, r. 1899.
- D-r A. Puławski. „Próba określenia wartości odżywczej w zakładzie leczniczym. Księga jubileuszowa T. Dunina, r. 1901.
- D-r Ignacy Grundzach. „Kilka słów w sprawie leczenia dyetetycznego w naszych zdrojowiskach“. Zdrowie, № 1, r. 1907.
- „Witoldówka“. Zakład dyetetyczny d-ra Skórczewskiego w Krynicy. Kraków, r. 1891.
- D-r E. Biernacki. „Jak się żywi nasza inteligencya“. Gazeta Lekarska, № 14, 15, r. 1901.
- J. König. „Chemie der Nahrungs und Genussmittel“, 2 t., 4 wyd., Berlin, 1904.
- Tablice Königa, wyd. r. 1906.
- C. Noorden. Handbuch der Pathologie des Stoffwechsels. 2 tomy, II wyd., Berlin, 1907.
- E. Leyden i G. Klemperer. „Handbuch der Ernährungstherapie u Diätetik, II wyd., 2 tomy (przekład rosyjski).
- W. Jaworski. „Dyetyka szczegółowa“, Kraków, 1897.
- T. Moritz (przekł. Landau'a). „Zasady żywienia chorych“, Warszawa, 1902.
- Richter. „Przemiana materyi i jej choroby“, (przekład polski), Warszawa, 1908.
- Munk und Ewalg. „Die Ernährung der gesunden und kranken Menschen“.
- Albu. Grundzüge der Ernährungstherapie (Phys. Therapie 29 zeszyt). Stuttgart, 1908.
- D-r W. Epstein. Die natur und behandlung der Gicht“. Wiesbaden 1906 (z wzczerpującym wykazem literatury).
- W „Physikalische Therapie“ Markuse und Strasser:
- S. Munter. „Therapie der Zuckerharnruhr“.
- D-r Buxbaum. „Physikalische Therapie der Erkrankungen der Verdauungsorganen“.
- D-r Strasser. „Krankheiten der Niere und Harnwege“.
- D-r Munter. „Therapie der Gicht“.
- D-r Strasser. Physikalische Therapie der Fettsucht“.



F. Winckler. „365 Speisezettel für Zuckerkranke und Fettleibige“. Wiesbaden, 1907.

F. Winckler. „Kochbuch für Zuckerkranke und Fettleibige.“ Wiesbaden, 1909.

Eulenburg. „Real Encyclopädie“, r. 1908.

W. Sternberg. „Die Küche in Krankenhaus“. Stuttgart, 1908.

W. Sternberg. „Die Küche in der modernen Heilanstalt“. Stuttgart, 1909. (Wykaz literatury).

Fürth. „Die rationelle Ernährung in Krankenanstalten“, Leipzig, 1906.

F. Jaworska. „Kuchnia higieniczna“, Kraków, 1897.

Czarnota. „Kuchnia jarska“, Lwów, 1908.

Marta Norkowska. „Najnowsza kuchnia“, Warszawa, 1904

Róża Makarewiczowa. „Praktyczna kuchnia, Lwów, 1908

Ćwierciakiewiczowa. „Jedyne praktyczne przepisy“.

Paulina Szumlańska. „Skrzętna gospodyni“.

Luize Neugeboren. „Kochbuch von d-r Ziegelrath, Sanatorium“, Berlin.

Bircher A. „Diätetisches Speisezettel und fleischlose Kochrezepte“, Berlin.

Mad. Rose. „100 Façons de préparer des plats pour végétariens, Paris.

Wiel. „Diätetische Kochbuch“, W. 7, 1896.

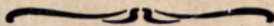
O. Dornblüth. „Diätetische Kochbuch“, Würzburg, 1908.

Garlin. „La bonne cuisine“, Paris, 1898.

W. Sternberg. „Diätetische Kochkunst“, „Gelatinspeisen“, Stuttgart, 1908.

Leblichaysen. „Obst und Brod“, Leipzig.

Sahli. „Lehrbuch der Klinischen untersuchungsmethoden“, Leipzig und Wien, 2 tomy, 1909.



# Tablica porównawcza strawności pokarmów

(podług Moritza).

Potrawy i produkta spożywcze są umieszczone w każdej grupie podług porównawczej strawności w kierunku od bardziej strawnych do mniej strawnych.

## I.

### M i ę s o.

Purée z mózdzku lub pieczonej cielęciny, drobiu, włoszczyzny w zupie.  
Cienko skrobane chude mięso surowe.

Mózdzek.

Surowa szynka wędzona, polędwica wołowa nieskrobana

Kurczę młode lub gołąb — gotowane.

Małe, chude ryby gotowane.

Befszyk skrobany z cielęciny lub polędwicy wołowej.

Befszyk z polędwicy, młody gołąb pieczony.

Młoda kuropatwa, comber z młodego zająca, polędwica z sarny.

Comber sarni, miękka cielęcina, chude kotlety baranie smażone.

Cielęcina gotowana.

### J a j a.

Ubite jajko na surowo.

Jajko na miękko.

Omlety.

Jajecznicza.

Jaja sadzone.

Jaja na twardo.

### M l e k o.

Mleko kwaśne rozbite.

Kefir.

Mleko gotowane.

Mleko surowe.

Sery chude.

Sery tłuste.

### R o ś l i n y z b o ż o w e.

Kleik jęczmienny.

Kleik ryżowy.

Kleik owsiany.

Papka owsiana.

Sago i tapioka.

Kaszka pszenna.

Kaszka jęczmienna.

Pudingi i grzybki.

Makaron i kluski

Chleb pszenny.

Chleb żytni.

Chleb razowy.

Chleb Grahama.

Ciastka lekkie.

Ciastka ciężkie.

Pączki.

### R o ś l i n y s t r ą c z k o w e.

Purée z roślin strączkowych.

Rośliny strączkowe ugotowane.

*(trudno strawne).*

### J a r z y n y.

*(łatwo strawne)*

Kartofle w purée.

Kartofle pieczone.

Kartofle gotowane.

Szparagi.

Kulafiory.

Szpinak.

Groszek zielony

Jarmuż.

Marchewka.

*(trudno strawne)*

Kalarepa.

Kapusta kwaszona.

Kapusta gotowana.

Rzodkiewka.

Chrzan.

Cebula.

Salata i ogórki.

Grzyby.

### O w o c e.

Owoce gotowane.

Marmolady.

Jagody.

Jabłka surowe.

Gruszk.

Pomarańcze.

Owoce pestkowe.

Kasztany.

Orzechy i migdały.



# Wzory dyet oszczędzających

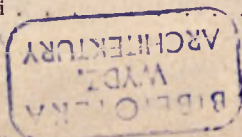
(podług Moritza).

- II. *Pożywienie płynne*: Rosół z gołębia, kury, cielęcina, baranina, wołowina, sok mięsny, galareta z mięsa.
- Kleiki: jęczmienny, owsiany, ryżowy, z mąki żytniej, roślin strączkowych.
- Jako dodatki: jaja surowe, pepton, somatoza i t. d.
- III. Mleko i przetwory z mleka—śmietanka z dodatkiem żółtka, kakao owsianego—kakao—kakao z jajkiem. Papki na mleku—drobne kaszki—zupa kartoflana. Jajko surowe rozbite—sucharki rozmoczone.
- IV. Zupa z makaronem, grzybami, ryżem.
- Purée z gotowanych mózdzków lub mleczka—purée z pieczonego mięsa, białego lub czerwonego, w zupie. Mózdzki i groszek—gotowane, surowe mięso skrobane. Chude kiełbaski cielęce gotowane. Purée z kartofli. Ryż na bulionie—ryż na mleku. Grzanki z bułki.
- V. Gołąb, kura—gotowane. Małe, chude ryby. Befszyk skrobany. Szynka surowa. Ozór gotowany. Kawior. Kartofle w purée. Szpinak—purée z młodego groszku. Kalafior. Główki od szparagów. Purée z kasztanów, z marchewki, z owoców. Bułka, chleb biały, lekkie ciasto.
- VI. Pieczone: gołąb, kura, kuropatwa, comber sarni, comber zajęczy—befszyk z polędwicy, rozbeł miękki, cielęcina pieczona. Szczupak, sandacz, karp—gotowane. Marchewka, jarmuż, rzepa.

## Zawartości kwasu szczawiowego w 1000 grm.

(podług Esbacha).

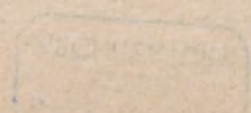
Herbata . . . . .	3.7
Kakao . . . . .	4.5
Czekolada . . . . .	0.9
Pieprz . . . . .	3.2
Cykorya . . . . .	0.7
Kawa . . . . .	0.1
Skórka z chleba . . . . .	0.013
Mąka . . . . .	0.017
Szczaw . . . . .	3.6
Szpinak . . . . .	3.2
Ćwikla . . . . .	0.4
Pomidory . . . . .	0.05
Marchew . . . . .	0.03
Groszek . . . . .	0.
Szparagi . . . . .	0.
Ogórki . . . . .	0.
Fasola . . . . .	0.3
Kartofle . . . . .	0.4
Groch . . . . .	wątpliwe
Ryż . . . . .	"
Chleb . . . . .	0.04
Figi . . . . .	1.0
Śliwki . . . . .	0.12
Agrest . . . . .	0.13
Poziomki . . . . .	0.06



THE UNIVERSITY OF CHICAGO

THE UNIVERSITY OF CHICAGO  
DEPARTMENT OF CHEMISTRY  
5408 SOUTH DICKENS STREET  
CHICAGO, ILLINOIS 60637

THE UNIVERSITY OF CHICAGO





# WARTOŚCI ODŻYWCZE.

**Tablica Ia.**

Składniki produktów spożywczych — kalorye.

Nazwa produktu	Ilości			
	białka	tłu- szczu	węglo- wodan.	kaloryi
	w g r a m a c h			
<b>Mięso.</b>				
Baranina . . . . .	17.1	5.80	—	124
Cielęcina . . . . .	19.6	1.70	—	82
Mózdzek cielęcy . . . . .	8.1	11.0	—	153
Ozór wołowy wędzony . . . . .	24.3	31.6	—	393
Pekefleisz . . . . .	27.1	15.35	—	254
Ślonina . . . . .	—	93.7	—	871
Szynka wędzona . . . . .	23.97	36.48	1.5	245
Wieprzowina (tłusta) . . . . .	13.37	42.59	—	451
Wołowina . . . . .	20.7	1.7	—	101
<b>Drób i zwierzyzna.</b>				
Kaczki . . . . .	16.2	32.0	—	364
Kury, kurczęta, perliczki . . . . .	18.5	1.5	—	162
Kuropatwy . . . . .	25.3	1.4	—	117
Sarnina . . . . .	19.8	1.9	—	99
Zając . . . . .	23.3	1.1	—	105
<b>Ryby, raki.</b>				
Karaś, karp . . . . .	21.9	1.0	—	99
Lin . . . . .	17.0	0.5	—	73
Raki . . . . .	13.63	0.4	0.21	60
Sandacz . . . . .	17.3	2.9	—	71
Szczupak . . . . .	22.1	0.1	—	96
<b>Nabiał, jaja.</b>				
Jajko kurze . . . . .	12.5	12.1	—	164
Żółtko z jednego jajka . . . . .	2.6	3.5	—	43
Kefir dwudniowy . . . . .	3.3	2.2	1.9	48
Masło . . . . .	0.5	81.5	0.5	779
Mleko słodkie . . . . .	3.2	3.4	4.9	59
„ kwaśne . . . . .	3.4	3.6	3.5	62
Śmietana . . . . .	3.6	30.0	3.6	277
Ser chudy (twaróg) . . . . .	38.5	11.9	4.1	265
Ser parmezan . . . . .	35.15	24.05	—	368
<b>Jarzyny.</b>				
Buraki . . . . .	1.07	0.11	10.0	46
Brukiew . . . . .	1.0	—	5.42	30
Cebula . . . . .	1.63	0.1	10.8	52
Grzyby . . . . .	19.5	2.23	47.37	291
Fasola zielona . . . . .	2.8	0.1	7.0	41
Kalarepa . . . . .	0.96	0.16	5.98	55
Kalafior . . . . .	2.53	0.38	5.1	28
Kapusta . . . . .	1.9	0.2	4.8	29
Kartofle . . . . .	1.5	0.2	20.0	92
Marchew . . . . .	1.07	0.2	8.17	40
Ogórki . . . . .	1.12	0.09	2.3	14
Pietruszka . . . . .	3.63	0.72	7.4	52
Pomidory . . . . .	1.25	0.33	4.0	22
Rzodkiew . . . . .	1.2	0.1	0.9	12
Salata . . . . .	1.0	0.3	1.8	14
Salceffa . . . . .	1.5	0.3	2.0	17
Szpinak . . . . .	2.49	0.58	4.44	34
Szparagi . . . . .	2.0	0.3	2.5	21
<b>Owoce.</b>				
Ananas . . . . .	—	—	13.31	55
Czereśnie . . . . .	0.62	—	11.41	49
Cytryna . . . . .	—	—	8.47	35
Gruszki suszone . . . . .	—	—	—	—
„ świeże . . . . .	—	—	—	—
Jabłka suszone . . . . .	1.39	—	12.18	283
„ świeże . . . . .	0.39	—	12.90	27
Melony . . . . .	1.06	0.61	1.4	16
Migdały . . . . .	24.18	53.68	7.23	627
Morele . . . . .	0.49	—	12.20	62
Orzechy włoskie . . . . .	11.4	62.7	6.2	707
Poziomki . . . . .	1.0	0.93	6.7	40
Powidła . . . . .	2.55	—	43.15	187
Truskawki . . . . .	1.3	1.8	36.2	170
Rodzynki (malaga) . . . . .	2.35	2.75	62.3	291
Śliwki suszone . . . . .	0.40	—	8.24	62
„ świeże . . . . .	0.6	0.79	16.32	81
Winogrona . . . . .	0.6	—	16.3	81
<b>Mąka.</b>				
Mąka pszenna . . . . .	8.7	0.7	73.6	364
„ żytnia . . . . .	10.2	1.64	73.5	358
Chleb . . . . .	6.8	0.22	52.3	244
Bulka tarta . . . . .	8.5	0.98	75.10	352
Grzanki . . . . .	8.32	1.04	70.5	333
Kasza-manna . . . . .	11.5	1.3	69.8	345
„ jęczmieni. (perłowa) . . . . .	11.4	1.5	71.2	353
z krakowska . . . . .	10.43	0.38	75.9	—
Groch . . . . .	22.62	1.72	53.24	343
Groszek suszony . . . . .	11.5	1.0	23.9	257
Fasola . . . . .	18.2	0.6	44.6	264
Ryż . . . . .	7.84	0.69	76.10	357
Sago . . . . .	0.5	—	86.5	357
<b>Produkty kolonialne.</b>				
Cykorja . . . . .	6.29	1.52	71.50	319
Cukier . . . . .	—	—	99.0	394
Czekolada . . . . .	5.06	15.25	74.80	457
Herbata . . . . .	1.48	—	19.20	85
Kakao . . . . .	7.3	38.7	16.5	482
Kawa . . . . .	3.6	5.18	13.14	117
Wanilja . . . . .	—	10.8	48.8	201
Miód . . . . .	1.2	0.02	85.7	307

**Tablica Ila.**

Wartość odżywcza potraw i cena kaloryi.

Nazwa potrawy	Ilość kaloryi	Koszt jednej kaloryi w kop.	Ilość wagi na jedną osobę w grm.	Ilości			Koszt porcji na jedną osobę
				białka	tłu- szczu	węglo- wodan.	
				na jedną osobę w gramach			
<b>Zupy.</b>							
Barszcz małosyjski . . . . .	232	0.031	250	5.1	17.3	12.9	7.2
Rosół . . . . .	13	—	250	1.0	1.3	—	5.3
Zupa cytrynowa z ryżem . . . . .	238	0.027	250	4.6	17.8	26.0	8.0
„ grochowa z grzankami . . . . .	310	0.016	250	19.2	11.2	32.0	6.4
„ „ grzybowa bez śmietany . . . . .	51	0.055	250	2.0	2.0	5.9	2.8
„ „ z łazankami . . . . .	197	0.01	250	5.4	1.0	40.2	2.0
„ „ ze śmietaną i kaszą . . . . .	354	0.0175	250	6.8	16.4	42.1	6.2
„ z jarzyn . . . . .	186	0.033	250	5.0	7.1	25.0	6.2
„ ogórkowa . . . . .	182	0.039	250	2.6	14.2	6.3	7.0
„ „ z kartoflami . . . . .	91	0.028	250	0.3	8.3	3.0	2.5
„ owocowa z grzankami . . . . .	286	0.021	250	4.2	12.4	37.5	6.0
„ pomidorowa ze śmietaną i ryżem . . . . .	328	0.03	350	5.5	15.6	42.3	9.65
„ „ bez śmiet. z kaszą . . . . .	129	0.041	250	5.2	2.4	22.0	5.3
„ rakowa ze śmietaną i ryżem . . . . .	280	0.032	250	5.0	17.8	24.3	9.0
<b>Jarzyny.</b>							
Brukiew z pomidorami . . . . .	172	0.029	153	2.1	11.0	15.6	5.0
Fasolka suszona . . . . .	221	0.025	72	11.4	5.3	30.5	5.0
Fasola z pomidorami . . . . .	450	0.0156	177	28.8	4.2	71.4	7.0
Fasolka z konserw . . . . .	213	0.053	188	5.1	14.1	15.1	11.3
Kalarepa z grzankami . . . . .	86	0.027	167	1.1	4.5	9.5	2.3
„ „ „ . . . . .	129	0.026	167	0.4	13.6	0.5	3.3
Kapusta do mięsa na słoninie . . . . .	253	0.012	197	3.2	20.4	12.2	3.0
„ „ na maśle . . . . .	78	0.03	103	1.9	3.9	8.4	2.3
„ świeża na mleku . . . . .	209	0.029	205	4.1	16.7	1.2	6.5
„ niebieska do opiekane . . . . .	102	0.024	87	1.5	7.9	5.6	2.5
Marchewka z groszkiem (do potr. mięs.) . . . . .	114	0.03	97	2.0	6.0	12.3	3.5
„ z grzankami . . . . .	346	0.023	176	4.4	22.6	28.8	8.0
Salceffa . . . . .	254	0.04	139	1.9	23.0	8.0	11.0
Szparagi (z konserw drobne) . . . . .	180	0.05	188	3.8	14.4	7.4	9.0
Szpinak . . . . .	238	0.037	172	9.2	19.1	17.8	10.8
<b>Potrawy mączne i jarskie.</b>							
Bliny . . . . .	430	0.019	100	5.3	30.8	29.7	8.0
Budyń z kapusty . . . . .	313	0.019	154	3.7	23.9	18.1	6.0
„ z maku . . . . .	374	0.024	102	10.0	16.4	43.9	9.0
„ z sosem śmietankowym . . . . .	140	0.026	61	2.9	10.6	9.4	3.9
„ z powidłami . . . . .	432	0.018	159	10.8	4.5	84.4	7.9
Jaja sadzone z sosem pomid. i kartofl. . . . .	627	0.032	309	17.2	45.7	31.6	20.1
Kartofle z grzybami i ogórk. kwasz. . . . .	416	0.025	229	8.7	25.7	34.5	30.6
„ faszerowane z grzybami . . . . .	355	0.0248	231	7.2	19.2	35.7	8.4
Kaszka krakowska z grzybami . . . . .	313	0.012	84	7.6	15.3	37.2	4.0
Kluski z sern . . . . .	341	0.013	91	9.5	14.0	41.9	4.6
Kotlety z kartofli . . . . .	430	0.021	188	5.3	30.0	31.4	9.0
Łazanki zapiekane z kapustą . . . . .	188	0.017	141	6.3	11.7	37.4	5.0
Naleśniki z powidłami . . . . .	322	0.02	109	5.5	9.4	51.7	6.34
Makaron z parmezanem . . . . .	408	0.015	99	8.0	18.3	49.9	6.0
Mięzyki z sosem śmietankowym . . . . .	395	0.016	103	17.9	24.4	24.1	6.22
Omlet ze szpinakiem . . . . .	317	0.043	165	10.7	27.3	3.1	13.7
Opiekanki z grochu z ogórk. kwasz. . . . .	360	0.02	98	10.6	20.0	32.0	7.3
„ z kaszy jęczmiennej . . . . .	240	0.018	90	5.0	14.0	24.0	4.5
„ z kapustą . . . . .	78	0.026	99	1.8	5.1	6.0	2.0
„ z kartofli i grzybów . . . . .	319	0.0235	134	5.8	21.9	22.5	7.5
„ z kaszki-manny . . . . .	357	0.017	93	8.1	20.2	33.2	6.0
Paszteciki w cieście drożdżowym . . . . .	310	0.0229	135	5.9	17.0	29.9	7.0
„ z grzybami . . . . .	394	0.03	120	11.2	23.5	31.5	12.0
Pierogi z kapustą . . . . .	470	0.0163	178	8.0	24.0	52.0	7.64
„ leniwe . . . . .	526	0.0184	346	31.2	30.5	27.9	9.7
Pierogi z makiem białym . . . . .	382	0.014	84	5.8	11.0	62.3	5.5
Pierogi z serem . . . . .	387	0.013	106	14.0	22.2	30.0	5.0
„ z groszkiem . . . . .	413	0.018	90	5.5	20.8	48.3	7.5
<b>Potrawy mięsne, ryby.</b>							
Befsztyki z polędwicy . . . . .	323	0.013	244	47.4	13.7	0.4	36.5
Baranina . . . . .	499	0.04	294	47.0	27.3	12.8	20.2
„ z buraczkami . . . . .	196	0.014	112	1.1	6.0	11.2	1.5
Cielęcina . . . . .	246	0.057	193	36.1	11.0	0.5	14.0
„ z kartoflami purée . . . . .	164	0.009	160	2.6	4.0	28.4	1.5
Kotlety cielęce siekane . . . . .	406	0.032	140	17.5	23.6	18.0	1.0
„ wieprzowe . . . . .	735	0.025	159	18.0	66.5	10.5	18.3
„ z kapustą . . . . .	170	0.015	153	2.8	13.0	9.1	2.6
Kaczka w potrawce . . . . .	895	0.03	228	30.8	77.1	12.6	26.0
„ z kaszą . . . . .	254	0.011	63	6.1	7.9	37.1	2.75
Kurczę pieczone . . . . .	452	0.056	205	29.0	33.2	5.9	25.7
Pieczeń wołowa . . . . .	277	0.076	221	42.5	10.5	13.6	21.0
„ z kluseczkami z kart. . . . .	474	0.009	81	4.3	14.1	73.3	4.2
Rozbe . . . . .	248	0.102	190	37.4	9.3	1.9	25.3



TABLICA III<sup>a</sup>

potraw według zawartości białka	
Nazwa potrawy	Ilość białka
<b>Kupy</b>	
Rosół	7.0
Kupa grzybowa bez smietany	2.0
ogórkowa	2.6
z kartoflami	2.9
owocowa z grzankami	4.2
cytrynowa z ryżem	4.0
z jarzyną	5.0
rakowa ze smietaną i ryżem	5.0
Baranin malorozsyjski	5.1
Kupa pomidorowa bez smiet. i kaszki	5.2
grzybowa z lazankami	5.4
z pomidorem ze smiet. i ryżem	5.5
grzybowa ze smiet. i kaszki	6.8
grochowa z grzankami	12.2
<b>Jarzyny</b>	
Kapusta	0.1
Karłofole	1.1
Kalarepa	1.1
Kalarepa z grzankami	1.5
Kapusta na masle	1.9
Salceffa	1.9
Marchewka z grzankami	2.0
Brukiew z pomidorami	2.1
Kapusta na słoninie	3.2
Szpinaż	3.3
Kapusta świeża na mleku	4.1
Marchewka z groszkiem z grzankami	4.4
Karłofole pure	5.1
Kasola zielona	5.1
Szpinaż z jajkami	9.2
Kasola suszona	11.4
Kasola (wziarcie) z pomidorami	23.1
<b>Potrawy mączne i jarzynie</b>	
Budyń z kapustą	3.7
Opiekanki z kaszy jęczmiennej	5.0
Bliny	5.3
Kotlety z kartofli	5.3
Naleśniki z pomidkami	5.5
Rizollo z groszkiem	5.5
Opiekanki z kartofli i grzybami	5.8
Pierogi z makiem białym	5.8
Paszteciki w cieście drożdżowym	5.9
Opiekanki z kapustą szafironową	6.3
Zapiekanki z makiem białym	6.1
Karłofole jaszczkowane z grzybami	7.2
Kasola krakowska z grzybami	7.6
Macaron z parmezanem	8.0
Pierogi z kapustą	1.0
Opiekanki z kaszy mącznej	8.1
Karłofole z grzybami z ogórkiem kiszonym	8.7
Klusceczki z serem	9.5
Budyń z makiem	10.0
Opiekanki z grochu z ogórkiem kiszonym	10.5
Omlet ze szpinakiem	10.7
Budyń z pomidkami	10.8
Paszteciki z grzybami	11.2
Budyń z makiem z sosem smietanowym	12.9
Pierogi z serem	11.0
Taja sadzone z sosem pomid. i kartoflami	17.2
Mleżki z sosem smietanowym	17.9
Pierogi leniwe	34.2
<b>Pieczyste - miesa - ryby</b>	
Kotlety cielęce siekane	17.5
Krzyż siekane	17.9
Kotlety wieprzowe	18.0
Poledwica wieprzowa	19.5
Kotlety wieprzowe z kapustą	20.8
Szynka wędzona na zimno	20.9
Sandacz smażony	21.8
Schab	21.6
Poledwica wolutowa	23.0
Szynkiel	23.3
Schab z kapustą	23.4
Sandacz smażony z kartoflami	24.5
Poledwica z klusoczkami	28.4
Szynkiel z kartoflami - pure	28.7
Kurczak pieczony	29.0
Naczkie w potrawie	30.3
Karp zapiekany z pomidorami	31.2
Kwarka w potrawie z kaszką	36.1
Cielesina pieczona	36.3
Różbej	37.4
Cielesina z kartoflami - pure	38.9
Różbej z buraczkami	39.1
Szluka mięsa	41.0
z jarzyną	41.9
Pieczeni wolutowa	42.5
z klusoczkami i kartofl.	46.8
Baranina	47.0
Befsztyk z poledwicą	47.4
Baranina z buraczkami	48.1
<b>Deser</b>	
Kompot z jabłek	1.1
Szarlotka	4.0
Jabłko w cieście	4.6
Kaszka ze smietaną	4.6
Jabłko w kruchem cieście	5.8
Wafle ze smietaną	5.8
Ryz po holendersku	6.0
Krem czekoladowy	7.0
Plyscie z kremem	7.8
Suflet ryżowy	12.9

TABLICA IV<sup>a</sup>

potraw według zawartości tłuszczu	
Nazwa potrawy	Ilość tłuszczu
<b>Kupy</b>	
Rosół	1.3
Kupa pomidorowa bez smiet. i kaszki	2.1
grzybowa bez smietany	2.4
z kaszkami	3.0
jarzyn	3.1
grochowa z grzankami	11.2
owocowa	12.7
ogórkowa	14.2
z pomidorem ze smietaną i ryżem	15.6
grzybowa ze smietaną i kaszką	16.4
Baranin malorozsyjski	17.3
Kupa cytrynowa z ryżem	17.5
rakowa ze smietaną i ryżem	17.5
ogórkowa z kartoflami	22.5
<b>Jarzyny</b>	
Kapusta na masle	3.9
Karłofole - pure	4.1
Kasola z pomidorami	4.2
Kalarepa	4.5
Kasola suszona	5.3
Marchewka z groszkiem	6.0
Kapusta wiebroska	7.9
Brukiew z pomidorami	11.0
Kasola zielona	14.1
Szpinaż	14.4
Kapusta świeża na masle	16.7
Kalarepa z grzankami	19.1
Szpinaż	19.1
Kapusta na słoninie	20.4
Marchewka z groszkiem z grzankami	22.0
Salceffa	23.0
<b>Potrawy mączne i jarzynie</b>	
Budyń z pomidkami	4.5
Opiekanki z kapustą szafironową	5.1
Naleśniki z pomidkami	9.4
Pierogi z makiem białym	10.0
Zapiekanki z makiem białym	11.7
Opiekanki z kaszy jęczmiennej	14.0
Klusceczki z serem	14.0
Kasola krakowska z grzybami	15.3
Budyń z makiem	16.4
Paszteciki w cieście drożdżowym	17.0
Macaron z parmezanem	18.3
Karłofole jaszczkowane z grzybami	19.2
Opiekanki z grochu z ogórkiem kiszonym	20.0
Opiekanki z kaszy mącznej	20.2
Rizollo z groszkiem	20.5
Opiekanki z kartofli i grzybami	21.4
Pierogi z serem	22.2
Paszteciki z grzybami	23.5
Budyń z kapustą	23.9
Pierogi z kapustą	24.0
Mleżki z sosem smietanowym	24.0
Karłofole z grzybami z ogórkiem kiszonym	25.7
Budyń z makiem z sosem smiet.	27.0
Omlet ze szpinakiem	27.0
Kotlety z kartofli	30.0
Pierogi leniwe	30.5
Bliny	30.8
Taja sadzone z sosem pomid. i kartofl.	45.7
<b>Pieczyste - miesa - ryby</b>	
Szluka mięsa	3.4
Poledwica	5.0
Różbej	9.3
Szluka mięsa z jarzyną	10.5
Pieczeni wolutowa	10.8
Cielesina	11.0
Befsztyk	13.7
Sandacz smażony	14.0
Poledwica z klusoczkami	14.4
Cielesina z kartoflami - pure	15.0
Krzyż siekane	17.2
Szynkiel	18.7
Różbej z buraczkami	18.7
Sandacz smażony z kartofl.	18.7
Kotlety cielęce siekane	23.6
Pieczeni z kartofl. klusoczkami	24.6
Szynkiel z kartoflami pure	26.2
Baranina	27.3
Szynka wędzona na zimno	37.9
Karp zapiekany z pomidorami	33.9
Kurczak pieczony	33.2
Baranina z buraczkami	33.3
Poledwica wieprzowa	65.1
Kotlety wieprzowe	68.5
Schab	72.3
Kwarka w potrawie	77.1
Schab z kapustą	8.4
Kotlety wieprzowe z kapustą	9.5
Kaszka w potrawie z kaszką	85.1
<b>Deser</b>	
Kompot z jabłek	6.5
Ryz po holendersku	7.0
Szarlotka z jabłek	9.0
Krem czekoladowy	17.7
Plyscie z kremem	18.9
Suflet ryżowy	19.0
Jabłko w kruchem cieście	21.0
Wafle ze smietaną	25.9
Kaszka ze smietaną, sokiem i cukrem	25.9

TABLICA V<sup>a</sup>

potraw według zawartości węglowodanów	
Nazwa potrawy	Ilość węglowodanów
<b>Kupy</b>	
Rosół	5.1
Kupa grzybowa bez smietany	6.1
ogórkowa	9.0
z kartoflami	12.9
Baranin malorozsyjski	22.0
Kupa pomidorowa bez smiet. i kaszki	24.3
z kaszką	24.3
z ryżem	25.0
z jarzyną	26.0
cytrynowa z ryżem	32.0
owocowa z grzankami	37.5
grzybowa ze smiet. i kaszką	42.1
z pomidorem ze smiet. i ryżem	42.0
grzybowa bez smiet. z lazankami	46.0
<b>Jarzyny</b>	
Kapusta szafironowa	5.1
Szpinaż	7.4
Salceffa	8.0
Kapusta na masle	8.4
Kalarepa z grzankami	10.0
Buraczki	12.5
Kapusta świeża na mleku	12.8
Marchewka z groszkiem	12.9
Kasola zielona	15.1
Brukiew z pomidorami	15.1
Szpinaż z jajkami	17.4
Marchewka z groszkiem i grzankami	23.1
Kasola suszona	30.0
Kasola z pomidorami	31.0
<b>Potrawy mączne i jarzynie</b>	
Omlet ze szpinakiem	5.4
Opiekanki z kapustą szafironową	6.0
Budyń z kapustą	18.1
Opiekanki z kartofli z grzybami	22.5
Opiekanki z kaszy jęczmiennej	24.0
Mleżki z sosem smietanowym	24.1
Pierogi leniwe	24.9
Bliny	29.7
Paszteciki w cieście drożdżowym	29.9
Pierogi z serem	30.0
Kotlety z kartofli	31.4
Paszteciki z grzybami	31.7
Taja sadzone z sosem pomid.	31.6
Opiekanki z grochu z ogórkiem kiszonym	32.0
Opiekanki z kaszy mącznej	33.2
Karłofole z grzyb. i ogórkiem kiszonym	34.5
z jaszczkowaniem i grzybami	35.7
Kasola krakowska z grzybami	37.5
Zapiekanki z makiem białym	37.0
Klusceczki z serem	41.9
Budyń z makiem	42.0
Rizollo z groszkiem	45.1
Macaron z parmezanem	49.9
Naleśniki z pomidkami	51.6
Pierogi z kapustą	52.0
Budyń z makiem z sosem smiet.	53.1
Pierogi z makiem białym	53.1
Budyń z pomidkami	54.1
<b>Pieczyste - miesa - ryby</b>	
Szluka mięsa	0.25
Poledwica	0.25
Schab	0.3
Befsztyk	0.4
Poledwica wieprzowa	0.5
Cielesina	0.5
Szynka wędzona na zimno	1.8
Różbej	1.9
Szluka mięsa z jarzyną	4.2
Kurczak pieczony	5.9
Szynkiel	7.7
Schab z kapustą	7.7
Sandacz smażony	10.3
Kotlety wieprzowe	10.5
Kwarka w potrawie	12.6
Baranina	12.8
Pieczeni wolutowa	13.6
Karp zapiekany	13.0
Mleżki siekane	14.7
Kotlety cielęce siekane	18.0
wieprzowe z kapustą	19.1
Różbej z buraczkami	21.2
Baranina	24.0
Cielesina z kartoflami - pure	28.1
Poledwica z klusoczkami	35.3
Sandacz smażony z kartoflami	44.4
Kwarka w potrawie z kaszką	49.0
Szynkiel z kartoflami - pure	55.2
Pieczeni wolutowa z klusoczkami i kartofl.	67.0
<b>Deser</b>	
Wafle ze smietaną	18.9
Plyscie z kremem	10.3
Jabłko w cieście	19.1
Kompot z jabłek	36.8
Krem czekoladowy	40.0
Szarlotka z jabłek	44.2
Suflet ryżowy	45.0
Jabłko w kruchem cieście	57.0
Kaszka ze smietaną, sokiem i cukrem	67.0
Ryz po holendersku	74.0



TABLICA VII.

## Wartość odżywcza śniadań, podwieczorków i kolacji (bez jarskiej potrawy).

	Śniadania				Podwieczorki				Kolacje			
	Ilości				Ilości				Ilości			
	białka	tłu- szczy	węglo- wodan.	ka- loryi	białka	tłu- szczy	węglo- wodan.	ka- loryi	białka	tłu- szczy	węglo- wodan.	ka- loryi
Porcja kakao, dwie bułeczki, porcja masła lub miodu . . . . .	18.9	32.5	80.8	698	18.9	32.5	80.8	698				
Porcja kawy, dwie bułeczki, porcja masła lub miodu . . . . .	11.6	32.3	63.2	607	11.6	32.3	63.2	607				
Szklanka herbaty, dwa jaja, dwie bułeczki i masło . . . . .	17.3	2.5	58.7	567	17.3	27.5	58.7	567				
Dwie szklanki mleka, dwa rogaliki, porcja masła lub miodu . . . . .	6.3	17.1	39.5	347	6.3	17.1	39.5	347				
Szklanka mleka kwaśnego, kawałek chleba razowego, porcja masła . . . . .					3.9	27.4	42.5	445	3.9	27.4	42.5	445
Bakalje, orzechy, marmoladki (deser przy kolacji) . . . . .									3.4	10.15	15.35	223
Owoce . . . . .									0.3	—	13.7	
Przeciętnie . . . . .	13.5	27.3	60.5	558	11.6	27.4	57.0	537				
Razem na śniadanie, podwieczorek i kolację . . . . .									32.7	92.9	189.1	1773

TABLICA VIII.

## Główne typy dyet, stosowanych w Zakładzie.

	białka	tłu- szczy	węglo- wodan.	ka- loryi		białka	tłu- szczy	węglo- wodan.	ka- loryi
<b>Dyeta mieszana, normalna.</b>					<b>Dyeta jarska.*)</b>				
1.					<b>Dyeta bezsolna.*)</b>				
Obiad.					<b>Dyeta sucha.*)</b>				
Zupa pomidorowa . . . . .	5.5	15.6	42.3	328	<b>Dyeta tuczająca.*)</b>				
Szpinak z jajami . . . . .	9.2	19.1	17.8	288	Dyeta normalna całodzienna (patrz № 1) . . . . .	108.4	185.5	414.4	3846
Cielęcina z kartoflami purée . . . . .	38.7	15.0	28.9	410	2 jajka, bułka, masło . . . . .	17.3	27.5	58.7	554
Jabłka w cieście . . . . .	5.0	19.0	57.0	430	Szklanka mleka . . . . .	8.0	8.5	12.2	159
Chleb . . . . .	6.1	0.4	47.8	223	razem . . . . .	133.7	211.5	485.3	4559
Kolacja.					<b>Dyeta ochudzająca.</b>				
Paszteciki z grzybami . . . . .	11.2	23.5	31.5	394	Śniadanie.				
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII) . . . . .	32.7	92.9	189.1	1773	Szklanka herbaty niesłodkiej, 2 jajka, rogalik . . . . .				
razem . . . . .	108.4	185.3	414.4	3846	14.1	10.7	28.1		
2.					Obiad.				
Zupa cytrynowa z ryżem . . . . .	4.6	17.8	26.0	288	Talerz rosolu . . . . .				
Pierogi z kapustą . . . . .	8.0	24.0	52.0	470	Befszyk z polędwicy . . . . .				
Rozbeł z buraczkami . . . . .	39.7	18.6	21.3	423	Kalafior . . . . .				
Kompot z jabłek . . . . .	1.0	—	36.2	153	Kompot niesłodki . . . . .				
Chleb . . . . .	6.1	0.4	47.8	223	Kawałek chleba razowego (50 gr) . . . . .				
Kolacja.					Kolacja.				
Omlet ze szpinakiem . . . . .	10.7	27.3	5.4	317	Sznyceł z kartoflami . . . . .				
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII) . . . . .	32.7	92.9	189.1	1773	Chleb . . . . .				
razem . . . . .	102.9	181.0	377.8	3647	Ser (30 grm.) . . . . .				
3.					Owoce (jabłko) . . . . .				
Obiad.					razem . . . . .				
Zupa grochowa . . . . .	19.2	11.2	32.0	310	113.8	44.8	135.8	1440	
Kartofle nadziewane grzybami . . . . .	8.7	25.7	37.5	416	<b>Dyeta lekkostrawna.</b>				
Polędwica z kluseczkami . . . . .	28.4	14.4	35.4	395	Obiad.				
Krem czekoladowy . . . . .	7.0	9.0	40.0	276	Rosół z kluseczkami . . . . .				
Chleb . . . . .	6.1	0.4	47.8	223	Befszyk szarpany z kartoflami purée . . . . .				
Kolacja.					Marchewka z groszkiem i grzankami . . . . .				
Opiekanki z kaszy jęczmiennej z kapustą . . . . .	6.8	19.1	30.0	327	Kompot . . . . .				
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tablica VII) . . . . .	32.7	92.9	189.1	1773	2 bułki (40 grm.) . . . . .				
razem . . . . .	108.9	172.7	411.8	3720	Kolacja.				
4.					Kotlet cielęcy z kartoflami purée . . . . .				
Obiad.					Bułki (90 grm.) . . . . .				
Zupa rakowa . . . . .	5.0	17.8	24.3	280	Szklanka herbaty . . . . .				
Fasolka zielona . . . . .	5.5	14.1	15.1	413	Śniadanie, podwieczorek (patrz tabl. VII) . . . . .				
Kaczka z kaszą . . . . .	6.1	7.9	37.1	254	25.1	34.7	117.5	1095	
Ptysie z kremem . . . . .	7.8	17.7	16.3	264	razem . . . . .	114.2	89.1	368.2	2988
Chleb . . . . .	6.1	0.4	47.8	223	<b>Dyeta bezwęglowodanowa.</b>				
Kolacja.					Śniadanie.				
Befszyki z polędwicy . . . . .	47.4	13.7	0.4	323	Herbata bez cukru, śmietanki 100 grm., 2 jajka, masło . . . . .				
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII) . . . . .	32.7	92.9	189.1	1773	II-ie śniadanie — mięsa 50 grm. . . . .				
razem . . . . .	110.6	164.5	330.1	3530	Obiad.				
5.					Zupa cytrynowa . . . . .				
Obiad.					Schab z kapustą . . . . .				
Zupa owocowa . . . . .	4.1	12.4	37.5	286	Szparagi . . . . .				
Makaron z parmezanem . . . . .	8.0	18.3	49.9	408	Kompot bez cukru . . . . .				
Sandacz smażony z kartoflami . . . . .	19.4	25.8	45.6	516	Podwieczorek.				
Suflet ryżowy . . . . .	12.9	18.9	45.3	414	2 jajka, masło . . . . .				
Chleb . . . . .	6.1	0.4	47.8	223	Kolacja.				
Kolacja.					Befszyk . . . . .				
Jaja sadzone . . . . .	17.2	45.7	31.6	627	Kompot bez cukru . . . . .				
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII) . . . . .	32.7	92.9	189.1	1773	Szklanka herbaty bez cukru . . . . .				
razem . . . . .	100.4	224.4	446.8	4247	razem . . . . .				
					130.0				
					223.1				
					43.4				
					2691				

\*) Patrz w tekście.



10

Wzrost objętość ciała, masa

Waga ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała

DIETOTYKA  
WYDZ.  
ARCHITEKTURY

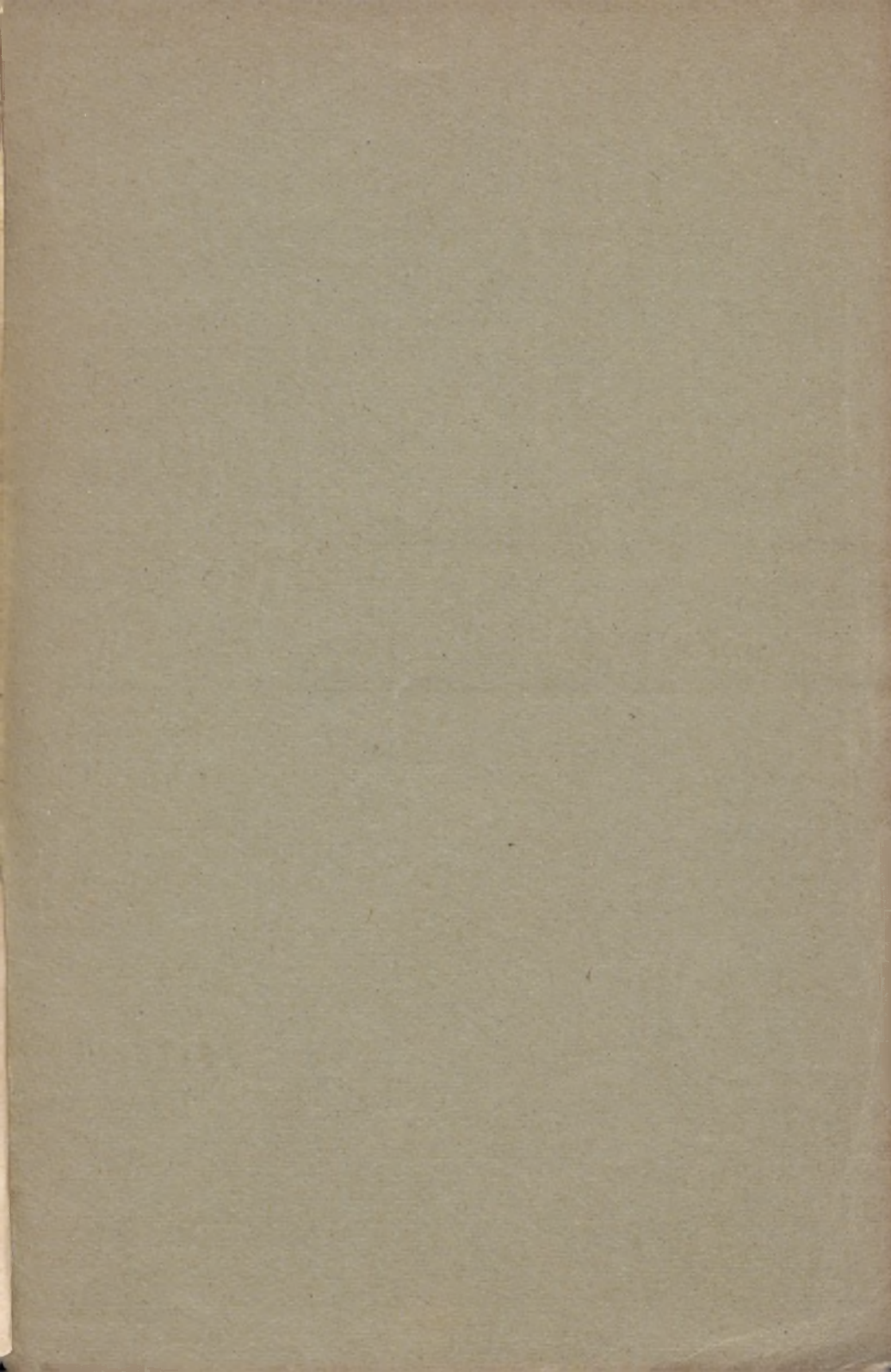
Główne typy żywności


Dział mieszani. normalna.

Typ	Wzrost	Masa ciała	Objętość
1	170	65	100
2	175	75	110
3	180	85	120
4	185	95	130
5	190	105	140
6	195	115	150
7	200	125	160
8	205	135	170
9	210	145	180
10	215	155	190

Wzrost, masa ciała, objętość  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała  
Ciężar ciała, masa ciała, masa ciała







2388