

wy, a nie będziemy narzekać na mężów, którzy mimo ciężkich czasów — często zaglądają do karczmy na kieliszek wódki i plasterek lichej kielbasy. Pamiętajmy o tem, że „przez żołądek do serca łatwiej trafić”.

Przez staranne i umiętne odżywianie rodziny — zapewni kobieta zdrowie swej rodziny — ład i porządek w domu — a więc najważniejsze warunki do stworzenia szczęśliwego ogniska rodzin-

nego. Dla tak wzniosłego celu, jakim jest szczęście rodziny, dla utrwalenia „zdrowego ducha”, który mieszka tylko „w zdrowym ciele” — warto chyba potrudzić się trochę, warto uczyć się tej sztuki — gotowania. Dziś w całej Polsce młode gospodynie, a często i starsze, uczą się na kursach gotowania, zestawiania potraw, pieczenia smacznych ciast i ciastek, przetworów owocowych i t. p. prac gospodarskich.

PLAN POTRAW NA OKRES TYGODNIA ZIMOWEGO.

Dzień	Śniadanie	O b i a d	Podwieczorek	Kolacja
Poniedziałek	Barszcz z ziemniakami, chleb	I krupnik. II kluski ziemniaczane, lub leniwe pierogi z serem.	Chleb z masłem lub smalcem.	Kluski zacierki na mleku.
Wtorek	Kawa zbożowa chleb.	I grochówka z grzankami. II kapusta lub marchew, lub inna jarzyna.	Chleb z marmoladą lub serem.	Zupa kartoflana.
Sroda	Zacierki na mleku.	I Zupa szczawiowa z jajkami lub kartoflami. II kasza gryczana ze słoninką	Chleb z masłem	Polewka z kartoflami
Czwartek	Zalewajka lub zupa kartoflana ze śmietaną	I Rosół z kluskami, lub zupa cytrynowa. II do mięsa ziemniaki z sosem, lub kiszony ogórek.	Chleb ze smalcem lub z masłem.	Kawa i chleb lub zupa kartoflana zapalana
Piątek	Kaszka na mleku.	I Barszcz ukraiński. II ryż ze śliwkami, lub kluski z serem—lub kasza z bitą śmietaną.	Chleb z marmoladą, lub z jajecznicą.	Zacierki na mleku.
Sobota	Polewka z mleka z kartoflami lub barszcz z kartoflami.	I Zupa jarzynowa. II pierogi z serem lub naleśniki z owocami.	Chleb z serem.	Pierogi przygotowane do obiadu pozostawić do ugotowania na kolację.
Niedziela	Kawa, chleb z masłem, lub bułka.	I Kapuśniak na kościach lub zupa pomidorowa z ryżem. II zrazy lub klops z kaszą—lub inne mięso z jarzynką. III kompot z owoców—lub kisiel, galaretka, lub legumina z kaszki manny itp.	Kawa z bułeczką—ser masło	Resztki z obiadu—herbata.

Podczas lata należy barszcz zastąpić kwaśnem mlekiem, lub maślanką — a do obiadów dodać salaty, groszek i inne jarzyny.

S. M.