

# 6 całodziennych jadłospisów dietetycznych dla rodziny złożonej z 5-ciu osób

Według przepisów opracowanych w Liceum Dietetycznym w Inowrocławiu

JADŁOSPIS I

I śniadanie: chleb Grahama z masłem — kawa	2. kotlety ziemniaczane z sosem grzybowym.
II śniadanie: chleb z marmeladą sliwkową.	3. kisiel żórawinowy z mlekiem.
Obiad: 1. zupa neapolitańska z serem szwajcarskim krajowym.	Kolacja: lazanki z kapustą — zsiadłe mleko.

I Śniadanie:

	białko	tłuszcz	węglowod.	kalorie	równowaga zas.-kw.	cena w zł i gr.
chleb Grahama 1/2 kg.	40,5	4,5	255	1255	—	12
masło 10 dk.	—	83,7	0,8	785	0	28
cukier 5 dk.	—	—	49,7	205	0	07
mleko 3/4 lit.	25,5	27	36	502,5	+	11
	66,7	115,2	341,5	1637,5		60

II Śniadanie:

chleb 1/2 kg.	40,5	4,5	255	1255	—	12
marmelada 15 dk.	—	—	9,99	412,4	+	15
	41,7	4,5	264,99	1667,4		27

Obiad:

smak z jarzyn 125 dk.	13,7	5,5	40	737	0	05
i kości 1/2 kg.	—	—	—	—	—	—
makaron 10 dk.	11,6	1,6	72,3	359	—	18
śmietana 1/4 lit.	8,6	50	7,8	540	+	30
ser szwajcarski 5 dk.	13,7	16,2	12,5	211,5	—	15
	47,8	73,3	132,6	1110,5		83

ziemniaki 1 1/2 dk.	10	1	104,5	480	+	06
masła 10 dk.	0,8	83,7	0,8	785	0	28
jaja 2 szt.	12,6	12,6	0,7	166	—	20
śmietana 25 dk.	0,75	233,5	—	2336	+	50
śmietana 1/4 lit.	8,8	50	7,8	540	+	30
grzyby 3 dk.	11	0,8	10,3	95	+	21
mąka 5 dk.	5,8	0,8	34,1	178	—	02
	49,7	391,4	158,2	4580		157

żórawiny 1/2 kg.	3,5	—	—	295	+	15
mąka 5 dk.	0,6	0,1	3,6	178	0	02
cukier 15 dk.	—	—	149,1	615	0	10
mleko 1/2 lit.	3	18	24	374	+	07
	7,1	18,1	176,7	1462		34

Kolacja:

małki 25 dk.	3	0,5	18	900	—	15
jajo 1 szt.	5,6	5,3	0,3	74	—	10
śmietana 25 dk.	0,75	233,5	—	2336	+	50
mleko 2 lit.	43	18	18	354	+	28
kapusta 75 dk.	17,75	2,25	34,5	255	+	05
	70,10	258,5	70,8	3919		108
	294,7	860	1120	14376		478
						525

Koszt 1 osoby = 1 zł. 5 gr.

Ogólna ilość kalorii na 5 osób = 14376

Skład rodziny:

mężczyzna 1.40 wagi 70 kg.	—	1	—	2770 k.
kobieta 1.37 wagi 62 kg.	—	0,95	—	2660 k.
chłopiec 1.17 wagi 62 kg.	—	1,3	—	3600 k.
dziewczynka 1.11 wagi	—	0,7	—	1939 k.
		4,65		

JADŁOSPIS II

I śniadanie: mleko, chleb z masłem.	Obiad: barszcz z uszkami, pieczeń cielęcą z purée ziemniaczanym, sałatka z jarzyn, chleb, na deser mus z jabłek.
II śniadania: chleb z powidła-kami pomidorowymi.	

I Śniadanie:

	białko	tłuszcz	węglowod.	kalorie	równowaga zas.-kw.	cena w zł i gr.
mleko 1000	34	36	48	670	—	14
tyński chleb sitkowy 500	27,5	2,5	235	1100	—	14
masło 10 dk.	0,7	83,7	0,8	785	0	26
	62,2	122,2	283,8	2555		54

II Śniadanie:

chleb 500	27,5	2,5	235	1100	—	14
powidła pomidorowe 50	2,7	1,36	7,3	47	+	10
	30,2	4,16	242,3	1147		24

Obiad:

smak z jarzyn 1250	13,7	5,5	40	737	+	20
1/4 l. kwasu burakow. 250	—	—	—	—	—	—
mięso wołowe z zupy 100	20,6	3,5	0,6	120	—	13
mąka 100	11,6	1,6	72,3	359	—	5
1 jajo 50	5,6	5,3	0,3	74	—	9
cebula 50	3,4	0,05	13,15	68,5	+	1
cieleczyna 750	162,75	23,25	3,75	900	—	105
mąka 10	1,16	0,16	7,23	35,9	+	1
śmietana 100	0,3	99,5	—	925	0	20
ziemniaki 2000	40	4	418	1920	+	10
1/2 l. mleka 125	4,25	4,5	6	83,7	+	2
marichew 250	3	0,75	22,75	112,5	+	3
ziemniaki 250	5	0,5	52,25	240	+	1
jabłka 250	1	1,62	28,25	147	+	10
cukier 30	—	—	28,98	120	0	4
2 łyżki oliwy soja 22	—	21,86	0,04	203	0	6
ocet 2	—	—	—	—	—	—
jabłka 500	2	3,25	56,5	295	+	20
cukier 60	—	—	59,88	245,5	+	8
4 białka 118	15,2	—	0,8	64	+	18
sok z 1/2 cytryny 25	0,17	—	2,1	9	+	7
chleb 590	27,5	2,5	235	1100	+	14
	317,25	177,84	1047,88	7759,1		279
sól						8

Kolacja:

kasza perlowa 200	23,6	4,7	143	758	+	12
masło 100	0,7	83,7	0,8	785	0	26
mleko 1000	34	36	48	670	+	14
chleb pyłowy 250	13,7	1,25	117	550	+	7
	72,0	125,65	313,8	2763		59

Ogólna ilość kalorii jest 14224, z tej ilości jest 90 proc. przyswojona, należy odjąć 10 proc. czyli ogólnie ilość kalorii dla 5 osób jest 12802.

Mężczyzna 40 lat wagi 70 kg.	—	1	—	2763 kal.
kobieta 37 lat wagi 65 kg.	—	0,95	—	2615 kal.
chłopiec 17 lat wagi 60 kg.	—	1,3	—	3578 kal.
dziewczynka 11 lat	—	0,7	—	1927 kal.
		4,65		

Ogólny koszt menu 4.24 zł.

Koszt utrzymania 1 osoby 0.84 zł.

JADŁOSPIS III

I. śniadanie: Płatki owsiane na mleku, chleb Grahama z masłem.	kami, purée ziemniaczane.
II. śniadanie: Chleb razowy, bułki z masłem i jaja.	Krem cytrynowy z kaszki manny.
Obiad: Zupa kaszubska z chlebem.	Kolacja: Budyń z kapusty z masłem zrumienionem z bułeczką.
Pieczeń barania z buracz-	Mleko gotowane z chlebem Grahama.

I Śniadanie:

	białko	tłuszcz	węglowod.	kalorie	równowaga zas.-kw.	cena w zł i gr.
płatki owsiane 100	14,4	0,8	66,5	395	—	18
mleko 1300	44,2	46,6	62,4	871	—	15
chleb Grahama 350	28,35	3,15	178,5	879	—	15
masło 50	0,35	41,9	0,40	392	0	15
	87,30	98,45	307,80	2537		55

II Śniadanie:

chleb razowy 250	20,25	2,25	127,5	627	—	10
bułki 250	17	1,25	149,5	675	—	25
masło 50	0,35	41,85	0,40	392	0	15
3 jaja 150	16,95	16,2	0,3	223	—	30
	54,55	61,55	278,30	1917		80

Obiad:

1 pecz. 500	13,7	5,5	40	737	+	05
jarzyny 150	7,9	0,75	10,05	81	+	15
kapusta 20	1,95	0,15	12,9	67,5	0	10
cebula 20	0,06	19,9	—	185	0	45
szczypta 250	8,75	50	7,75	540	0	30
śmietana 100	5,4	3,12	14,6	95	+	20
powidła-kami pomidorowe 250	20,25	2,25	127,5	627	—	10
chleb razowy 750	144,8	4,8	3	1072	—	90
baranina 40	0,12	39,8	—	370	0	90
tuńczyk 1000	13	1	68	340	+	40
buraki 120	11,64	90,96	—	894	0	17
ślonina 20	2,32	0,32	14,47	71	—	10
mąka 1000	20	2	209	960	+	04
ziemniaki 120	4,08	4,32	5,76	80	+	04
mleko 10	0,07	8,37	0,08	79	0	03
masło 100	9,4	0,2	75,9	352	10	10
kaszka manna 100	—	—	99,8	410	0	15
cukier 200	1,4	—	16,8	74	+	30
cytryny 265,84	282,94	705,61	7035			460

Kolacja:

masło 100	0,7	8,37	0,8	790	—	03
2 jaja 100	11,3	10,8	0,6	149	—	20
kapusta 750	9,65	0,75	51	251	+	50
bułka tarta 100	7,2	0,5	71,5	352	—	10
mleko 1300	44,2	46,6	62,4	871	+	18
chleb Grahama 250	20,25	2,25	127,5	627	—	10
	93,30	69,27	313,8	3040		111
	500,99	512,21	1605,51	14529		706
						70
						776

Przeciętnie na osobę koszt 1 zł. 55 gr.

Ogólnie ilość kalorii na 5 osób = 14529.

Skład rodziny:

mężczyzna lat 40 — 70 kg.	—	1	—	2812 k.
kobieta lat 37 — 62 kg.	—	0,95	—	2671 k.
chłopiec lat 17 — 60 kg.	—	1,3	—	3655 k.
dziewczynka lat 11	—	0,7	—	1968 k.
		4,65		

## OBJAŚNIENIE.

W pierwszej kolumnie wyszczególniono rodzaj produktów, wchodzących w skład dziennego jadłospisu, w drugiej — ilości produktów, w trzeciej — ilości białka, w czwartej — ilości tłuszczu, w piątej — ilości węglowodanów (w gramach), w szóstej — ilości kalorii, otrzymanych z trzech wyżej wymienionych składników (1 gram białka, 1 gram węglowodanów daje po 4,1 kalorii, 1 gram tłuszczu 9,3 kalorii).

W siódmej kolumnie oznaczamy przez 0 pokarmy o reakcji obojętnej, przez + przewagę kwasów, przez — przewagę zasad, w ósmej — ilości kalorii, otrzymanych z trzech wyżej wymienionych składników (1 gram białka, 1 gram węglowodanów daje po 4,1 kalorii, 1 gram tłuszczu 9,3 kalorii).

W ósmej, ostatniej kolumnie, oznaczamy koszt poszczególnych produktów według cen w Inowrocławiu. O ile w skład danej rodziny wchodzi osoba, potrzebująca jednakowej ilości składników odżywczych (np. gdy wszyscy są dorosli, jednego trybu życia), prowadzący zbilansowany tryb życia, dodajemy ilości białka, węglowodanów, tłuszczu i kalorii i dzielimy przez 5.

W przeciwnym razie przy składzie rodziny niejednorodnym pod względem zapotrzebowania obliczamy ilości składników odżywczych w stosunku do osoby, której zapotrzebowanie przyjmujemy jako jednostkę. W tym wypadku na jednostkę przyjmujemy zapotrzebowanie składników pokarmowych dorosłego mężczyzny pracującego umysłowo. W stosunku do tego zapotrzebowania kobiety w wieku 37 lat, pracującej umysłowo — oznaczamy 0,9, zapotrzebowanie chłopca 17-letniego 1,3, dziewczynki 11-letniej po 0,7.

Ogólnie więc ilość jednostek (zapotrzebowania żywieniowego) w danej rodzinie jest 4,6. Możemy 2700 k. przez 4,6 i otrzymujemy dzienną ilość dla całej rodziny, po czym obliczamy dla każdego członka rodziny ilość kalorii.

Apetyt powinien być wystarczającym regulatorem ilości spożywanego pożywienia, a więc i ilości otrzymanych przez organizm kalorii.

Ważniejszą sprawą jest wywrócenie uwagi, czy dzieci dostają wystarczającą ilość materiału budowlanego, t. j. białka i soli mineralnych. Dla dziecka należy dostarczyć przynajmniej 15 proc. ogólnej ilości kalorii w formie białka.

Białko dostarczamy głównie w mleku, serze, jajach, mięsie, szczególnie pożyteczne jest dla dzieci mleko, które w postaci białka zawiera też obfitość soli mineralnych, poza innymi pożytecznymi składnikami. Dla dzieci w miarę możliwości dodawać należy surowe owoce ze względu na zawartość materiału regulującego: sole mineralne, kwasy organiczne, witaminy, błonnik.

Od ogólnej ilości obliczonych składników pokarmowych odjąć należy 10 proc. strat przy przygotowaniu potraw, trawieniu, uzyskujemy wtedy ilości składników odżywczych, wykorzystywanych całkowicie przez organizm.

Do ogólnego kosztu produktów, służących do utrzymania rodziny, dodajemy 10 proc. na opał.

J. D.

Trzy następne jadłospisy zamieścimy w jutrzejszym numerze ABC.

## Na Politechnice

P. Prezydent R. P. podpisał nominację na profesora tytularnego Politechniki Warszawskiej b. dyrektora Departamentu Drogowego w Ministerstwie Robót Publicznych, Melchiora Nestorowicza. Dyr. Nestorowicz wykladać będzie budowę dróg i robót ziemnych.

## Potworna zbrodnia

## Śmierć w gorącym szmalcu

ŁÓDŹ, 20.11. W domu przy ul. Narutowicza Nr. 56 zajmuje mieszkanie rozwódka p. Blum - Junkerowa. Przez jakiś czas mieszkała u niej w charakterze sublokatora Eljasz Elenberg z Kutna. Dotychczas zresztą nie zdołano ustalić, jaki stosunek łączył Junkerową w sublokatorze. Rozwódka twierdzi, że Elenberg był jej mężem. Pożycie właścicielki mieszkania z sublokatorem, początkowo dobre, poczęło się z czasem psuć. Blum - Junkerowa urządziła Elenbergowi sceny zazdrości. Awantury były na porządku dziennym.

Elenberg wyprowadził się z mieszkania. Blum - Junkerowa zdołała skłonić Elenberga do spotkania się z nią, celem odbycia ostatniej decydującej rozmowy. Rozmowa ta odbyła się w obecności dwu braci rozwódki i jej 10-letniej siostry. Rozmowa miała przebieg bardzo burzliwy i wreszcie doszło do awantury. Bracia Blumowie rzucili się w pewnej chwili na Elenberga, a siostry oblały go gorącym, specjalnie przygotowanym szmalcem. Niedosć na tem, obaj bracia w straszny sposób pobili go.

Awantura zważyła sąsiadów, którzy wezwali policję i Pogotowie. Elenberg przewieziony do szpitala zmarł w strasznych męczarniach. Blumów, rozwódkę i jej 10-letnią siostrę, która pomagała w zbrodni, przytrzymało w areszcie.

## Wybory do Rady Izby Lekarskiej w niedzielę

W niedzielę, 25 b. m., upływa okres głosowania, za pośrednictwem poczty, na członków Rady Izby Lekarskiej Warszawsko - Białostockiej na kadencję 1935 — 1939 r. Osobiste głosowanie odbędzie się 25 b. m. od godz. 9 rano do godz. 9 wiecz. w lokalu Izby przy ul. Fredry 2, w obecności mężów zaufania poszczególnych zawodowych i społecznych organizacji lekarskich. Ogółem uprawnionych do głosowania, z terenu całej Izby (m. stoł. Warszawa oraz woj. warszawskie i białostockie) jest 3.186 lekarzy, z tego w samej Warszawie 2.200. Wybranych ma być 52 radnych i 26 zastępców.

Ze względu na aktualną obecnie sprawę reorganizacji lecznictwa w ubezpieczalniach Społecznych, w której biorą udział Izby Lekarskie, wybory wywołały żywe zainteresowanie w świecie lekarskim.

## Sport

### C. atletyka

#### ZWYCIĘSTWO POLSKIEGO

#### SLASKA

W Rudzie Śląskiej odbył się mecz ciężkoatletyczny pomiędzy reprezentacjami obu Śląsk w podnoszeniu ciężarów i w zapasach.

W obu konkurencjach zwyciężyła reprezentacja Śląska polskiego, aczkolwiek walczyła w osłabionym składzie. W podnoszeniu ciężarów w stosunku 2615:2515 funtów a w zapasach 15:9.

### Pilka nożna