

Dr B. MALEWSKI

O DYETETYCZNEM
LECZENIU CHORYCH

W ZAKŁADZIE LECZNICZYM

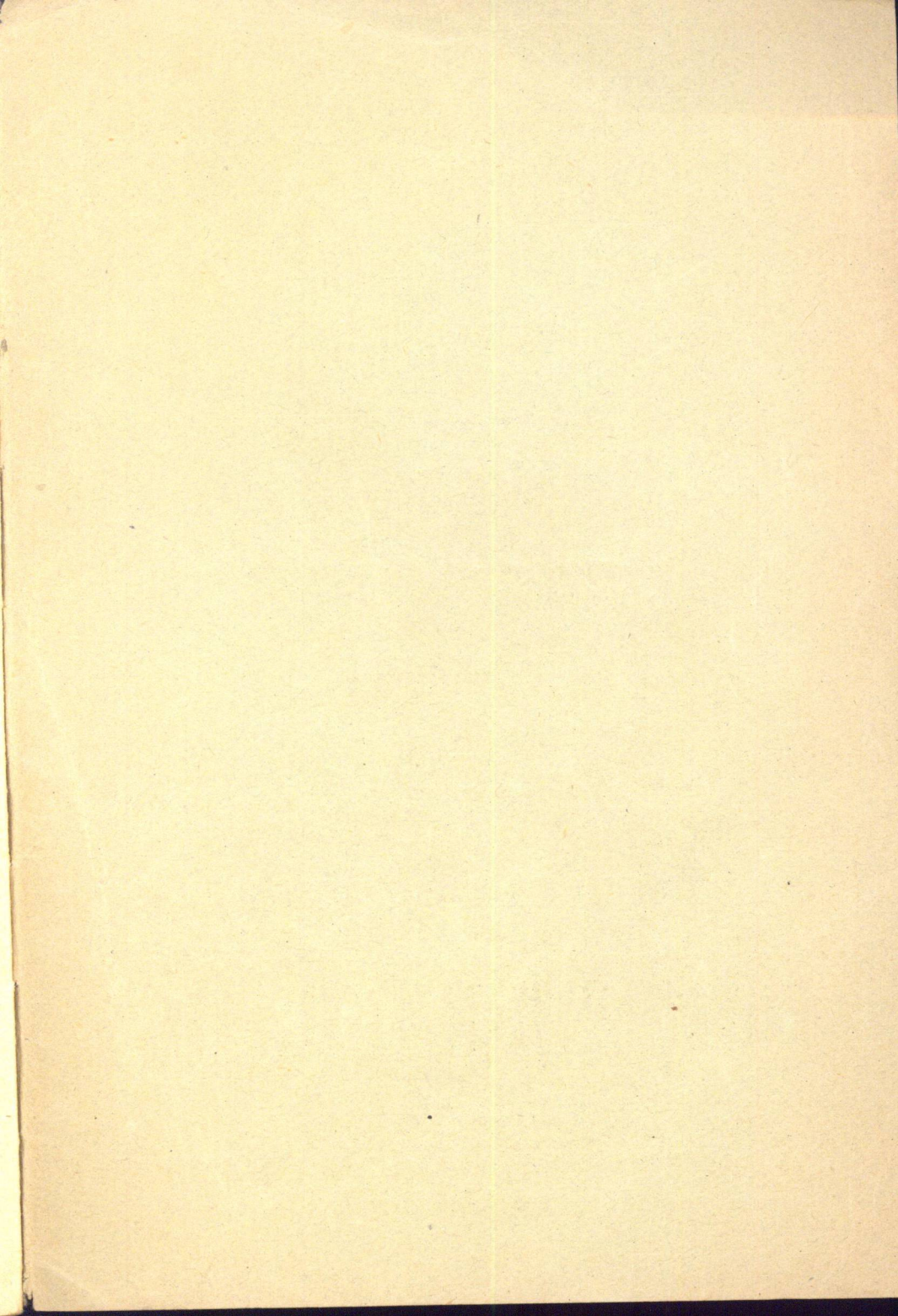
W GRODZISKU

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

660

WARSZAWA

DRUK SYNÓW ST NIEMIRY, PLAC WARECKI 4



Z DZIEDZINY DYETETYKI.



O DYETETYCZNEM 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.



No 2 12
H - 8

WARSZAWA
DRUK SYNÓW ST. NIEMIRY, PLAC WARECKI 4.

WYDAWCA: DROŻYŻ

~~II Klinika Chorób Wewnętrznych
Akademii Medycznej
w Lublinie, ul. Staszica Nr 1a~~

600



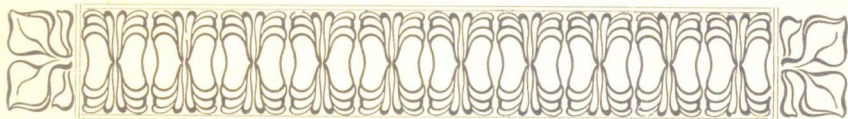
3578-R

Uniwersytet Medyczny w Lublinie
nr inw.: G - 32656



BG 3578-R

ACC. 127 / 2021 / 1 / 01



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 funkcjonowania, 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 organizacji 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 dye-

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, Grundzich 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 dyetę 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-r'em Puławskim. Wszystkie produkty surowe, potrzebne do sporządzenia potrawy, były dokładnie ważone, odpowiednie cyfry były umieszczane na specjalnych druczkuach, na których obliczano później wartość ich spożywczą w częściach składowych, kaloryach, określano wartość spożywczą i pieniężną pojedynczych porcyi 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 stałem prowadzeniu określeń jest bardzo ważne, opracowaliśmy dla ważniejszych produktów spożywczych tabliczki z gotowemi 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 Fizyologii. 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 porcyi, jak i kaloryi tych potraw.

Najtrudniejszym może zadaniem było usunięcie z kuchni zakładowej nadmiaru potraw mięsnych i zastąpienie ich potrawami jarskimi 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 jarskich 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 materiały, 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 Königa. 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 zaczerpnąłem 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 ławka cielęciny nawet gotowanej.

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

Przechodząc do sposobu użytkowania przytoczonych tablic, to jest do właściwego żywienia chorych, muszę raz jeszcze zaznaczyć, że nie mam potrzeby, ani możliwości, ścisłego indywidualizowania diety dla poszczególnych chorych. Dla ogromnej większości swoich pacjentów starałem się wytworzyć typ diety, możliwie zbliżonej do normalnej, z uwzględnieniem jednak pewnych specjalnych właściwości chorych zakładowych. Są to przeważnie neuroartrytycy, z nadmiarem pokarmów purynowych w codziennym żywieniu, ludzie o leniwem trawieniu i lichem często odżywianiu.

Kuchnia nasza ma niewiele białka — purynowego, dużo węglowodanów, dużo drzewnika — jest trochę drażniącą kiszki. Dajemy jeść 4 razy dziennie, bo większość naszych chorych potrzebuje większego, niż normalne, odżywiania. Tam, gdzie to jest zbyt ciężkim, kasujemy podwieczorek, uważając, że 3 jedzenia dziennie powinny wystarczać. Śniadanie dajemy pomiędzy 8 a 9 zrana. Składa się ono: z porcji kawy białej (kawa bez kofeiny), 2 porcji 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. 7¹/₂ składa się ze szklanki lub dwóch rozbitego mleka kwaśnego lub słodkiego (u artrytyków naprz.), lub szklanki lekkiej herbaty, z potrawy jarskiej, albo jajecznicy, z owoców lub kompotu, bakalii — fig, daktyli, malagi, marmoady, orzechów, migdałów i t. d. Niektórym pacjentom pozwalam na mięsną kolację co drugi dzień, w wyjątkowych razach, przy specjalnych dietach, nawet codziennie. O godzinie pierwszej na obiad dostają chorzy zupełnie 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 konserwę 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, podwieczorek i kolacja bez potrawy jarskiej. Pozycja 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 Landaua 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.

Dyete 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 obfita, 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 tuczącej, chorym na ogół przybywa sporo na wadze, czasami w pierwszych 10 dniach od 2 — 3 kilo.

Znając skład naszych potraw i ich wartość odżywczą, 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 pozwałam na kolacye 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 roztrzeniami żołądka. Tym rozkładałam w dodatku jedzenie na większą ilość posiłków, daję potrawy w postaci rozdrobionej.

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

kaloryi do 4500 (patrz tabl. 8 przykład). Stosujemy również kurację tuczącą (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, leguminami — 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 silnie osobniki 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 — mózdek, 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, śmietanę. Jarzyny dozwolone — marchewkę, groszek, kartofle, szpinak, kalafiora podajemy w postaci purées, kompoty, o ile dajemy, również są przezasowane, 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 rozmiarów moczu. Pewna ilość węglowodanów pozostaje w naszej dyecie, 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 dnię jarzynowe. Tym tylko chorem 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 bezwęglowodonowej 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 porcję przed soleniem), usuwamy rosół, zastępując je zupami mlecznymi, jarzynowymi, kaszkami.

Tym też wyczerpują się główne typy diet. Dla porównania przytoczę tu schemat dyetetycznego żywienia chorych, opracowany przez Wydział Balneologiczny Warszawskiego Tow. Hygienicznego. Zawiera on diety: lekkostrawną, jarską, bezwęglowodanową, tuczącą i ochudzącą. W zakładzie d-ra Skórczewskiego w Krynicy stosuje się dyeta „zwyczajna“, dyeta zwiększona, dyeta „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 cielecinę 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 wykwintniejszą. 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., całodziennych 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 pozycją, 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 Wernera i Cyrańskiego. Kompoty bardziej wyszukane — brzoskwinie naprzykład — 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 glinowymi. 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 ogólnym 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 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 możliwe 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 materii i jej choroby“, (przekład polski), Warszawa, 1908.

Munk und Ewald. „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 wyczerpującym 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 Zucker Kranke und Fettleibige“. Wiesbaden, 1907.

F. Winckler. „Kochbuch für Zucker Kranke 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.

Leblichsen. „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.

Mózdżek.

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.

Jajecznica.

Jaja sadzone.

Jaja na twardo.

Mleko.

Mleko kwaśne rozbite.

Kefir.

Mleko gotowane.

Mleko surowe.

Sery chude.

Sery tłuste.

Rośliny zbożowe.

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.

Rośliny strączkowe.

Purée z roślin strączkowych.

Rośliny strączkowe ugotowane.

(*trudno strawne*).

Jarzyny.

(*łatwo strawne*)

Kartofle w purée.

Kartofle pieczone.

Kartofle gotowane.

Szparagi.

Kalafiori.

Szpinak.

Groszek zielony

Jarmuż.

Marchewka.

(*trudno strawne*)

Kalarepa.

Kapusta kwaszona.

Kapusta gotowana.

Rzodkiewka.

Chrzan.

Cebula.

Salata i ogórki.

Grzyby.

Owoce.

Owoce gotowane.

Marmolady.

Jagody.

Jabłka surowe.

Gruszki.

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 miękkiej, 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
Sliwki	0.12
Agrest	0.13
Poziomki	0.06

WARTOŚCI ODŻYWCZE.

Tablica Ia.

Składniki produktów spożywczych — kalorye.

Nazwa produktu	I l o ś c i			
	białka	tlu- szczu	węglo- wodan.	kaloryi
	w g r a m a c h			
Mięso.				
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
Pekelisz	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
Drób i zwierzyzna.				
Kaczki	16.2	32.0	—	364
Kury, kureczka, perliczki	18.5	1.5	—	162
Kuropatwy.	25.3	1.4	—	117
Sarnina	19.8	1.9	—	99
Zając	23.3	1.1	—	105
Ryby, raki.				
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
Nabiał, jaja.				
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
Jarzyny.				
Buraki	1.07	0.11	10.0	46
Brukiew.	1.0	—	5.42	30
Cebula	1.68	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
Salceja	1.5	0.3	2.0	17
Szpinak	2.49	0.58	4.44	34
Szparagi.	2.0	0.3	2.5	21
Owoce.				
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
Poziołki	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
Mąka.				
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
Produkty kolonjalne.				
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
Wanilia	—	10.8	48.8	201
Miód	1.2	0.02	85.7	307

Tablica IIa.

Wartość odżywcza potraw i cena kaloryi.

Nazwa potrawy	Ilość kaloryi	Koszt jednej kaloryi w kop.	Ilość wagi na jedną osobę w grm.	I l o ś c i			Koszt porcyi na jedną osobę
				białka	tlu szczu	węglo- wodań.	
				na jedną osobę w gramach			
Zupy.							
Barszcz małosyjski.	232	0.031	250	5.1	17.3	12.9	7.2
Resół.	13	—	250	1.0	1.3	—	5.3
Zupa cytrynowa z ryżem.	288	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
Jarzyny.							
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 masle.	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
Salcefja.	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.	288	0.037	172	9.2	19.1	17.8	10.8
Potrawy mączne i jarskie.							
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
Klusieczki z serem.	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 śmietanowym.	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 drożdżowem.	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
Potrawy mięsne, ryby.							
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 klusieczkami z kart.	474	0.009	81	4.3	14.1	73.3	4.2
Rozbej.	248	0.102	190	37.4	9.3	1.9	25.3
„ z buraczkami.	175	0.015	170	2.3	9.3	19.4	2.6
Polędwica.	143	0.16	116	23.3	5.0	0.25	22.8
„ z klusieczkami.	252	0.015	66	5.1	9.4	35.1	3.8
Schab.	762	0.021	170	21.6	72.3	0.8	16.0
„ z kapustą.	100	0.011	123	2.3	6.5	7.4	1.1
Sznicel.	296	0.0574	144	23.0	18.4	7.7	17.0
„ z kartoflami purée.	303	0.0103	310	5.7	7.8	50.5	3.1
Sztuka mięsa.	200	0.079	198	41.0	3.4	—	15.8
„ z jarzynką.	92	0.024	50	40.9	7.4	4.2	22.0
Szynka wędzona na zimno.	381	0.034	88	20.9	31.9	1.3	13.0
Polędwica wieprzowa.	687	0.017	153	19.5	65.1	0.5	17.0
Zrazy siekane.	291	0.037	124	17.9	17.2	14.1	10.7
Karp zapiekany z pomidorami.	532	0.041	209	31.3	33.0	13.8	21.9
Sandacz smażony.	260	0.048	140	21.5	14.0	10.3	13.8
„ z kartoflami.	226	0.009	198	3.0	4.7	39.1	2.1
Leguminy — Deser.							
Jabłka w kruchem cieście z konfitur.	430	0.017	151	5.9	19.0	57.0	7.4
„ w cieście.	293	0.027	108	4.6	21.0	19.4	8.0
Kaszka ze śmietaną, arakiem i sokiem.	583	0.017	207	4.6	31.3	69.0	10.0
Kompot z jabłek.	153	0.026	106	1.1	—	36.2	4.0
Krem czekoladowy.	276	0.047	136	7.0	9.0	40.0	12.8
Pytysie z kremem.	264	0.017	131	7.8	17.7	16.3	9.51
Ryż po holendersku.	402	0.021	218	6.0	6.5	70.5	8.3
Suflet ryżowy.	414	0.028	222	12.9	18.9	45.3	11.7
Szarlotka z jabłek.	264	0.023	149	4.3	7.0	44.2	6.0
Wafle ze śmietaną.	323	0.024	118	5.8	25.9	13.9	7.6

TABLICA VII.

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

	Śniadania				Podwieczorki				Kolacje			
	Ilości				Ilości				Ilości			
	białka	tłu- szczu	węglo- wodań.	ka- loryi	białka	tłu- szczu	węglo- wodań.	ka- loryi	białka	tłu- szczu	węglo- wodań.	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 diet, stosowanych w Zakładzie.

Dyeta mieszana, normalna.					Dyeta jarska.*)				
	białka	tłu- szczu	węglo- wodań.	ka- loryi		białka	tłu- szczu	węglo- wodań.	ka- loryi
1.					Dyeta bezsolna.*)				
Obiad.					Dyeta sucha.*)				
Zupa pomidorowa	5.5	15.6	42.3	328	Dyeta tucząca.*)				
Szpinak z jajami	9.2	19.1	17.8	288	Dyeta normalna całodzienna (patrz № 1) .	108.4	185.5	414.4	3846
Ciełecina 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.					Dyeta ochudzająca.				
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	14.1	10.7	28.1	
razem	108.4	185.3	414.4	3846	Obiad.				
2.					Talerz rosółu	0.4	0.6	—	
Obiad.					Befszyk z polędwicy	47.4	13.7	0.4	
Zupa cytrynowa z ryżem	4.6	17.8	26.0	288	Kalafor	2.3	0.4	4.0	
Pierogi z kapustą	8.0	24.0	52.0	470	Kompot niesłodki	1.1	—	12.1	
Rozbeł z buraczkami	39.7	18.6	21.3	423	Kawałek chleba razowego (50 gr)	3.1	0.2	23.0	
Kompot z jabłek	1.0	—	36.2	153	Kolacja.				
Chleb	6.1	0.4	47.8	223	Sznicel z kartoflami	28.7	15.2	41.2	
Kolacja.					Chleb	3.1	0.2	23.0	
Omlet ze szpinakiem	10.7	27.3	5.4	317	Ser (30 grm.)	13.2	3.0	1.0	
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII)	32.7	92.9	189.1	1773	Owoce (jabłko)	0.4	0.8	3.0	
razem	102.9	181.0	377.8	3647	razem	113.8	44.8	135.8	1440
3.					Dyeta lekkostrawna.				
Obiad.					Obiad.				
Zupa grochowa	19.2	11.2	32.0	310	Rosół z kluseczkami	2.4	0.1	22.3	110
Kartofle nadziewane grzybami	8.7	25.7	37.5	416	Befszyk szarpany z kartoflami purée	47.6	15.1	38.3	492
Polędwica z kluseczkami	28.4	14.4	35.4	395	Marchewka z groszkiem i grzankami	4.4	22.6	28.8	346
Krem czekoladowy	7.0	9.0	40.0	276	Kompot	1.1	—	36.2	152
Chleb	6.1	0.4	47.8	223	2 bułki (40 grm.)	6.2	0.8	39.4	194
Kolacja.					Kolacja.				
Opiekanki z kaszy jęczmiennej z kapustą	6.8	19.1	30.0	327	Kotlet ciełecy z kartoflami purée	21.2	14.9	27.1	326
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tablica VII)	32.7	92.9	189.1	1773	Bułki (90 grm.)	6.2	0.8	39.4	194
razem	108.9	172.7	411.8	3720	Szklanka herbaty	—	—	19.2	79
4.					Śniadanie, podwieczorek (patrz tabl. VII)	25.1	34.7	117.5	1095
Obiad.					razem	114.2	89.1	368.2	2988
Zupa rakowa	5.0	17.8	24.3	280	Dyeta bezwęglowodanowa.				
Fasolka zielona	5.5	14.1	15.1	413	Śniadanie.				
Kaczka z kaszą	6.1	7.9	37.1	254	Herbata bez cukru, śmietanki 100 grm., 2 jajka, masło	15.0	25.4	3.8	313
Ptysie z kremem	7.8	17.7	16.3	264	II-ie śniadanie — mięsa 50 grm.	11.9	—	—	
Chleb	6.1	0.4	47.8	223	Obiad.				
Kolacja.					Zupa cytrynowa	4.6	18.2	0.7	231
Befszyki z polędwicy	47.4	13.7	0.4	323	Szab z kapustą	34.1	108.2	9.1	1081
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII)	32.7	92.9	189.1	1773	Szparagi	3.8	14.4	7.4	180
razem	110.6	164.5	330.1	3530	Kompot bez cukru	1.1	—	10.0	49
5.					Podwieczorek.				
Obiad.					2 jajka, masło	11.0	25.4	—	281
Zupa owocowa	4.1	12.4	37.5	286	Kolacja.				
Makaron z parmezanem	8.0	18.3	49.9	408	Befszyk	47.4	13.7	0.4	324
Sandacz smażony z kartoflami	19.4	25.8	45.6	516	Kompot bez cukru	1.1	—	10.0	49
Suflet ryżowy	12.9	18.9	45.3	414	Szklanka herbaty bez cukru	—	—	—	—
Chleb	6.1	0.4	47.8	223	razem	130.0	223.1	43.4	2691
Kolacja.					Dodaje się pieczywo w określonej ilości.				
Jaja sadzone	17.2	45.7	31.6	627					
Śniadanie, podwieczorek i reszta kolacji (patrz tabl. VII)	32.7	92.9	189.1	1773					
razem	100.4	224.4	446.8	4247					

*) Patrz w tekście.

TABLICA III^A

potraw według zawartości białka

[illegible]

TABLICA IV^A

potrzeb według zawartości fluoru

[illegible]

TABLICA V^A

potraw według zawartości węglowodanów

Nazwa potrawy	Ilość węglowodanów
Zupy	
Kasza gryczana bez smalcu i ogórków	12.1
" z kartoflami	23.0
Kasza pomidorowa bez smalcu i ogórków	24.0
" z smalcem i ogórkami	25.0
" z jajkami	26.0
" z ziemniakami i ryżem	27.0
" z ziemniakami i grochami	28.0
" z ziemniakami	29.0
" z ziemniakami i smalcem i kaszą	30.0
" pomidorowa z smalcem i ryżem	31.0
" z ziemniakami i smalcem i kaszą	32.0
Przekąski	
Kapusta kiszona	33.0
Świeżak	34.0
Świeżak na masle	35.0
Kiełbasa z ziemniakami	36.0
Świeżak	37.0
Kapusta kiszona na mleku	38.0
Kiełbasa z ziemniakami	39.0
Kiełbasa z ziemniakami	40.0
Kiełbasa z ziemniakami	41.0
Kiełbasa z ziemniakami	42.0
Kiełbasa z ziemniakami	43.0
Kiełbasa z ziemniakami	44.0
Kiełbasa z ziemniakami	45.0
Kiełbasa z ziemniakami	46.0
Kiełbasa z ziemniakami	47.0
Kiełbasa z ziemniakami	48.0
Kiełbasa z ziemniakami	49.0
Kiełbasa z ziemniakami	50.0
Kiełbasa z ziemniakami	51.0
Kiełbasa z ziemniakami	52.0
Kiełbasa z ziemniakami	53.0
Kiełbasa z ziemniakami	54.0
Kiełbasa z ziemniakami	55.0
Kiełbasa z ziemniakami	56.0
Kiełbasa z ziemniakami	57.0
Kiełbasa z ziemniakami	58.0
Kiełbasa z ziemniakami	59.0
Kiełbasa z ziemniakami	60.0
Kiełbasa z ziemniakami	61.0
Kiełbasa z ziemniakami	62.0
Kiełbasa z ziemniakami	63.0
Kiełbasa z ziemniakami	64.0
Kiełbasa z ziemniakami	65.0
Kiełbasa z ziemniakami	66.0
Kiełbasa z ziemniakami	67.0
Kiełbasa z ziemniakami	68.0
Kiełbasa z ziemniakami	69.0
Kiełbasa z ziemniakami	70.0
Kiełbasa z ziemniakami	71.0
Kiełbasa z ziemniakami	72.0
Kiełbasa z ziemniakami	73.0
Kiełbasa z ziemniakami	74.0
Kiełbasa z ziemniakami	75.0
Kiełbasa z ziemniakami	76.0
Kiełbasa z ziemniakami	77.0
Kiełbasa z ziemniakami	78.0
Kiełbasa z ziemniakami	79.0
Kiełbasa z ziemniakami	80.0
Kiełbasa z ziemniakami	81.0
Kiełbasa z ziemniakami	82.0
Kiełbasa z ziemniakami	83.0
Kiełbasa z ziemniakami	84.0
Kiełbasa z ziemniakami	85.0
Kiełbasa z ziemniakami	86.0
Kiełbasa z ziemniakami	87.0
Kiełbasa z ziemniakami	88.0
Kiełbasa z ziemniakami	89.0
Kiełbasa z ziemniakami	90.0
Kiełbasa z ziemniakami	91.0
Kiełbasa z ziemniakami	92.0
Kiełbasa z ziemniakami	93.0
Kiełbasa z ziemniakami	94.0
Kiełbasa z ziemniakami	95.0
Kiełbasa z ziemniakami	96.0
Kiełbasa z ziemniakami	97.0
Kiełbasa z ziemniakami	98.0
Kiełbasa z ziemniakami	99.0
Kiełbasa z ziemniakami	100.0
Przyręty mięsne - ryby	
Żurek	101.0
Żurek	102.0
Żurek	103.0
Żurek	104.0
Żurek	105.0
Żurek	106.0
Żurek	107.0
Żurek	108.0
Żurek	109.0
Żurek	110.0
Żurek	111.0
Żurek	112.0
Żurek	113.0
Żurek	114.0
Żurek	115.0
Żurek	116.0
Żurek	117.0
Żurek	118.0
Żurek	119.0
Żurek	120.0
Żurek	121.0
Żurek	122.0
Żurek	123.0
Żurek	124.0
Żurek	125.0
Żurek	126.0
Żurek	127.0
Żurek	128.0
Żurek	129.0
Żurek	130.0
Żurek	131.0
Żurek	132.0
Żurek	133.0
Żurek	134.0
Żurek	135.0
Żurek	136.0
Żurek	137.0
Żurek	138.0
Żurek	139.0
Żurek	140.0
Żurek	141.0
Żurek	142.0
Żurek	143.0
Żurek	144.0
Żurek	145.0
Żurek	146.0
Żurek	147.0
Żurek	148.0

Uniwersytet Medyczny w Lublinie

nr inw.: G - 32656



BG 3578-R

