



Najlepiej zacząć od śniadania / 9



Śniadanie po polsku / 12



Nazwy śniadań / 14



Śniadanie pierwsze, drugie i kolejne / 20



Wartości odżywcze śniadania / 23



Zaczynanie obiadu / 24



Kontynuujemy obiad / 32



Koniec obiadu / 36



Gość na obiedzie / 40



Dzieci / 46



Zupa / 56



Obiad polski, chłopski i dworski / 62



Rola stołu / 72



Męskie pieczone, żeńskie gotowane / 78



Kuchnia i wspólnota / 84



Uczta / 92



Kawa i herbata / 98



Alkohol / 102



Potrawy święte i haniebne / 111



Odchudzanie / 115



Kuchnia i sztuka / 119