

Jadwiga Kłossowska

**Smacznie
i zdrowo
od rana
do wieczora**

Wydanie III poprawione i uzupełnione

Wydawnictwo Spółdzielcze — Warszawa 1981

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
SMACZNIE NIE ZAWSZE ZNACZY ZDROWO	7
Szukamy pełnowartościowego białka	11
Wapń — zdrowe zęby, mocne kości	13
Ile kalorii?	14
Witaminy latem i zimą	18
PIERWSZE ŚNIADANIE	21
Ładnie i bez pośpiechu	21
Babcia i wnuczka przy pierwszym posiłku	22
Co rano jadają dorośli?	25
ŚNIADANIE DO SZKOŁY I DO PRACY	30
Nie tylko chleb z wędliną	30
CO NA OBIAD?	36
Jak ułożyć jadłospis?	36
Gdy mama pracuje	47
Coś dla jaroszków	114
Ludwik przy rondlu	119
Czy deser jest konieczny?	126
KOLACJA	135
JAK KORZYSTAĆ Z KONCENTRATÓW I MROŻONEK?	140
Co i jak przyrządzać z koncentratów?	140
Zamrożone witaminy	146
Jak obchodzić się z mrożenkami?	147
PRZYJMUJEMY GOŚCI	149
Bufet pod parasolem	151
Karnawałowe spotkania	154
Jakie napoje alkoholowe podajemy do potraw?	161
Święto Babci	163

Specjalność pani domu	166
Co słodkiego upiec?	168
Aby tradycji stało się zadość	177
PRZETWORY Z OWOCÓW, WARZYW I GRZYBÓW	187
Czy warto robić przetwory?	187
Przetwory owocowe	188
Przetwory z pomidorów i papryki	192
Kwaszonki	193
Grzybobranie	195
RADY DLA MŁODYCH GOSPODYŃ	197
WYKAZ PRZEPISÓW NA POTRAWY	202
BIBLIOGRAFIA	