

## **Spis treści**

### **Content**

#### **1. Wstęp**

- 1.1. Znaczenie tabel składu i wartości odżywczej żywności
- 1.2. Omówienie dotychczasowych polskich wydań tabel i ich charakterystyka
- 1.3. Co nowego wprowadzono w aktualnym wydaniu tabel?
- 1.4. Sposób opracowania tabel
- 1.5. Omówienie składników odżywczych
- 1.6. Podziękowanie

#### **2. Introduction**

- 2.1. *The importance of food composition and nutritive value tables*
- 2.2. *Previous Polish editions of tables and their characteristics*
- 2.3. *Changes introduced in the current edition of the tables*
- 2.4. *How the tables were developed*
- 2.5. *Description of the nutrients*
- 2.6. *Acknowledgments*

#### **3. Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych**

##### ***Food products – composition and nutritive value***

- 3.1. Mleko i przetwory mleczne  
*Milk and milk products*
- 3.2. Jaja  
*Eggs*
- 3.3. Mięso i przetwory mięsne  
*Meat and meats products*
- 3.4. Ryby i przetwory rybne  
*Fish and fish products*
- 3.5. Tłuszcze jadalne  
*Fats and oils*
- 3.6. Przetwory zbożowe  
*Cereal products*
- 3.7. Warzywa i przetwory warzywne  
*Vegetables and vegetable products*
- 3.8. Owoce i przetwory owocowe  
*Fruits and fruit products*
- 3.9. Orzechy  
*Nuts*
- 3.10. Nasiona i ziarna  
*Seeds and grains*
- 3.11. Cukier i wybory cukiernicze  
*Sugar and confectionery*
- 3.12. Napoje  
*Beverages*
- 3.13. Drożdże  
*Yeast*
- 3.14. Inne produkty  
*Other products*

#### **4. Tabele składu i wartości odżywczej potraw**

##### ***Dishes – composition and nutritive value***

##### 4.1. Zupy

##### *Soups*

##### 4.2. Potrawy rybne

##### *Fish dishes*

##### 4.3. Potrawy mięsne

##### *Meat dishes*

##### 4.4. Potrawy warzywno-mięsne

##### *Vegetable-meat dishes*

##### 4.5. Potrawy z warzyw

##### *Vegetable dishes*

##### 4.6. Potrawy z kasz, mąki i ziemniaków

##### *Groat, flour and potato dishes*

##### 4.7. Potrawy z jaj

##### *Egg dishes*

##### 4.8. Desery

##### *Desserts*

##### 4.9. Przystawki

##### *Other dishes*

#### **5. Zawartość składników mineralnych w naturalnych wodach mineralnych, wodach źródłanych, wodach stołowych oraz wodach leczniczych**

##### ***The content of minerals in natural mineral waters, spring waters, table waters and medicinal waters***

#### **6. Piśmiennictwo**

##### ***References***

#### **7. Skorowidz polsko-angielski**

##### ***Index polish-english***

#### **8. Skorowidz angielsko-polski**

##### ***Index english-polish***