

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