
Spis treści

Content

1. Wstęp	7
Introduction	25
1.1. Znaczenie tabel składu i wartości odżywczej żywności	7
<i>The importance of food composition tables</i>	25
1.2. Omówienie dotychczasowych polskich wydań tabel i ich charakterystyka	9
<i>A brief history of Polish food composition tables</i>	26
1.3. Sposób opracowania danych do tabel	11
<i>How data for the tables were prepared</i>	29
1.4. Omówienie składników odżywczych	14
<i>Description of the nutrients</i>	32
1.5. Stosowane metody analityczne	22
<i>Analytical methods used</i>	40
1.6. Omówienie produktów spożywczych i potraw	24
<i>Remarks on food products and dishes</i>	42
1.7. Podziękowanie	24
<i>Acknowledgements</i>	42
1.8. <i>Description of the Tables. Polish – English glossary</i>	43
2. Tabele składu i wartości odżywczej produktów spożywczych	45
Food products – composition and nutritive value	
2.1. Mleko i przetwory mleczne	47
<i>Milk and milk products</i>	
2.2. Jaja	81
<i>Eggs</i>	
2.3. Mięso i przetwory mięsne	91
<i>Meat and meat products</i>	
2.4. Ryby i przetwory rybne	149
<i>Fish and fish products</i>	
2.5. Tłuszcze	167
<i>Fats and oils</i>	
2.6. Przetwory zbożowe	185
<i>Cereal products</i>	
2.7. Warzywa i przetwory warzywne	235
<i>Vegetables and vegetable products</i>	

2.8.	Owoce i przetwory owocowe	293
	<i>Fruits and fruit products</i>	
2.9.	Orzechy	327
	<i>Nuts</i>	
2.10.	Nasiona i ziarna	337
	<i>Seeds and grains</i>	
2.11.	Cukier i wyroby cukiernicze	347
	<i>Sugar and confectionery</i>	
2.12.	Napoje	389
	<i>Beverages</i>	
2.13.	Drożdże	431
	<i>Yeast</i>	
2.14.	Inne produkty	441
	<i>Other products</i>	
3.	Tabele składu i wartości odżywczej potraw	451
	<i>Dishes – composition and nutritive value</i>	
3.1.	Zupy	453
	<i>Soups</i>	
3.2.	Potrawy rybne	471
	<i>Fish dishes</i>	
3.3.	Potrawy mięsne	481
	<i>Meat dishes</i>	
3.4.	Potrawy warzywno-mięsne	507
	<i>Vegetable-meat dishes</i>	
3.5.	Potrawy z warzyw	517
	<i>Vegetable dishes</i>	
3.6.	Potrawy z kasz, mąki, ziemniaków	535
	<i>Groat, flour and potato dishes</i>	
3.7.	Potrawy z jaj	553
	<i>Egg dishes</i>	
3.8.	Desery	563
	<i>Desserts</i>	
3.9.	Przystawki	573
	<i>Other dishes</i>	
4.	Receptury potraw	583
	<i>Recipes of dishes</i>	
5.	Piśmiennictwo	621
	<i>References</i>	
6.	Systematyczne nazwy roślin i zwierząt	625
7.	<i>Scientific names of plants and animals</i>	629
8.	Skorowidz polsko-angielski	633
9.	<i>Index english-polish</i>	653