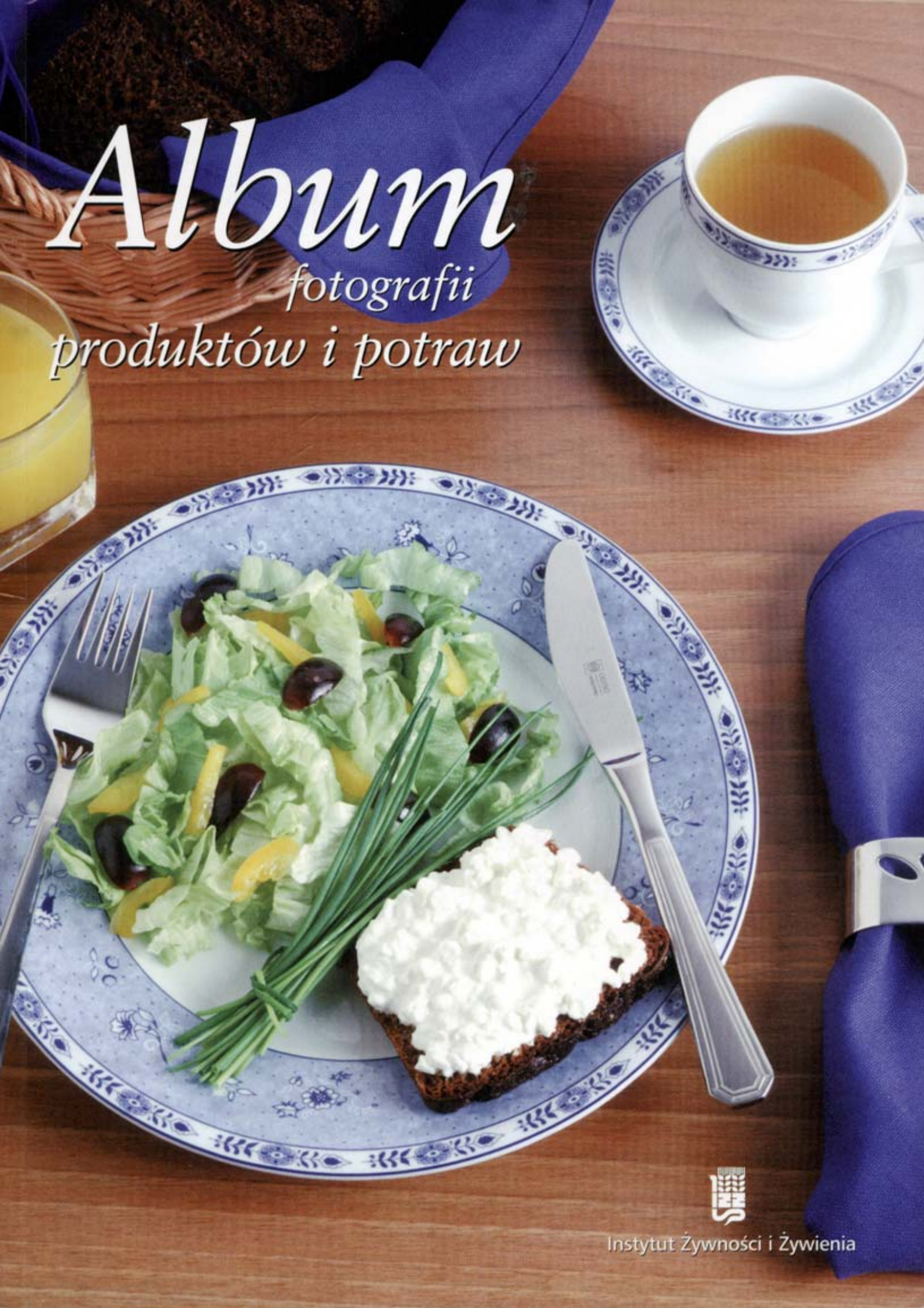


# Album

fotografii  
produktów i potraw



Instytut Żywności i Żywienia

**Lucjan Szponar, Katarzyna Wolnicka, Ewa Rychlik**

**INSTYTUT ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA**

im. prof. dr med. Aleksandra Szczygła  
NATIONAL FOOD AND NUTRITION INSTITUTE

**ALBUM FOTOGRAFII  
PRODUKTÓW  
I POTRAW**

**ALBUM OF PHOTOGRAPHS  
OF FOOD PRODUCTS AND DISHES**

**Warszawa 2000**

**Prace IZZ 96**

**Redaktor prowadzący: Krystyna Moiska**

**Recenzent: prof. dr hab. Jadwiga Charzewska**

**Weryfikacja tekstu ancyjskiecjo: dr Włodzimierz Sekuła**

*Autorzy dziękują Pani Jolancie Brańskiej i Elżbiecie Mechanisz za pomoc w przygotowaniu produktów i potraw do zdjęć w niniejszym albumie.*

**Album jest częściowo sponsorowany przez FAO w ramach Household Food Consumption and Antropometrie Survey TPC/PO178921A**

**© Copyright by: Instytut Żywności i Żywienia 2000**

**© Copynotright by: Sorcier®**

**ISBN 83-86060-51-4**

**Projekt graficzny, zdjęcia, skanowanie, skład i łamanie:**

**Ca Studio DESIGN & PHOTOGRAPHY**

**Warszawa, ul. Jana Kazimierza 35/37 tel: +48 0 501**

**49 88 99 www.castudio.com.pl e-mail:**

**info@castudio.com.pl**

**Nakład: 1000 egz.**

# SPIIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>9</b>
<b>KRÓTKA CHARAKTERYSTYKA METOD OCENY SPOSOBU ŻYWIENIA I WYKORZYSTANIE W METODACH BEZPOŚREDNICH „ALBUMU FOTOGRAFII PRODUKTÓW I POTRAW”</b>	<b>10</b>
<b>INSTRUKCJA SPOSOBU PRZEPROWADZANIA WYWIADU O SPOŻYCIU Z OSTATNICH 24 GODZIN</b>	<b>12</b>
<b>OBJAŚNIENIA DO ALBUMU FOTOGRAFII PRODUKTÓW I POTRAW</b>	<b>14</b>
<b>PIECZYWO</b>	<b>15</b>
1. CHLEB PODŁUŻNY ŻYTNIO-PSZENNY	15
2. CHLEB RAZOWY ŻYTNI Z DUŻEJ FORMY (9X9 CM)	15
3. CHLEB RAZOWY ŻYTNI Z FORMY (8X8 CM)	15
4. CHLEB RAZOWY ŻYTNI Z ZIARNAMI Z FORMY (8X8 CM)	16
5. CHLEB RAZOWY ŻYTNI PODŁUŻNY	16
6. CHLEB RAZOWY ŻYTNI PODŁUŻNY Z MAŁEJ FORMY	16
7. BUŁKA (KROJONA PROSTO)	17
8. BUŁKA (KROJONA SKOŚNIE)	17
9. CHATKA	17
10. BUŁECZKI DROBNE I (KAJZERKA, GRAHAMKA MATA, GRAHAMKA DUŻA, BUTKA PODŁUŻNA)	18
11. BUŁECZKI DROBNE II (ROGAL FRANCUSKI, JAGODZIANKA, ROGAL MAŚLANY, BUŁKA MAŚLANA)	18
12. BUŁECZKI DROBNE III (PĄCZEK DUŻY, MAŁY, DROŹDZÓWKA Z BUDYNIEM, Z KRUSZONKĄ)	18
13. PIECZYWO RÓŻNE	19
14. BUŁKA DŁUGA	19
15. BAGIETKA	19
<b>DODATKI ZBOŻOWE DO MLEKA I NAPOJÓW MLECZNYCH</b>	<b>20</b>
16. PŁATKI KUKURYDZIANE, MUESLI	20
17. CZEKOLADOWE KULECZKI, CHERIOS Z PEŁNEGO ZIARNA OWSA	20
18. RÓŻNE DODATKI ZBOŻOWE	20
<b>TŁUSZCZE</b>	<b>21</b>
19. MASŁO	21
20. SMALEC	21
21. OLEJ	21
22. MAJONEZ	22
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	<b>22</b>
23. MASŁO (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIO-PSZENNYM)	22
24. MASŁO (NA CHLEBIE RAZOWYM ŻYTNIM Z FORMY)	22
25. MASŁO (NA BUŁCE)	23
26. MASŁO (NA CHLEBIE CHRUPKIM)	23
27. SER BIAŁY PÓLTŁUSTY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIO-PSZENNYM)	23

28. SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY (NA BUŁCE)	24
29. SER TWAROGOWY HOMOGENIZOWANY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	24
30. SER ZIARNISTY NA TALERZYKACH	24
31. SERKI RÓŻNE W OPAKOWANIACH	25
32. SER ŻÓŁTY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	25
33. SER ŻÓŁTY (NA BUŁCE)	25
34. SER TOPIONY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	26
35. PARÓWKI	26
36. KABANOSY	26
37. KIEŁBASA CIENKA W PORCJACH	27
38. KIEŁBASA CIENKA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	27
39. KIEŁBASA KRAKOWSKA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	27
40. KIEŁBASA „MIELONKA” (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	28
41. KIEŁBASA „MIELONKA” (NA BUŁCE)	28
42. SALAMI (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	28
43. SALCESON (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	29
44. BOCZEK WĘDZONY PIECZONY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	29
45. KISZKA PASZTETOWA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	29
46. SZYNKA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	30
47. SZYNKA (NA BUŁCE)	30
48. POŁĘDWICA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	30
49. POŁĘDWICA (NA BUŁCE)	31
50. SCHAB PIECZONY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	31
51. WĘDLINA DROBIOWA (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	31
52. PASZTET Z DROBIU Z PUSZKI (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	32
53. PASZTET PIECZONY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	32
54. PASZTET PIECZONY (NA BUŁCE)	32
55. NÓŻKI W GALARECIE	33
56. RYBA W GALARECIE	33
57. RYBA WĘDZONA W PORCJACH	33
58. RYBA Z PUSZKI W PORCJACH	34
59. JAJA NA TWARDO (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	34
60. JAJECZNICA	34
61. DŻEM TRUSKAWKOWY (NA CHLEBIE PODŁUŻNYM ŻYTNIÓ-PSZENNYM)	35
62. DŻEM TRUSKAWKOWY (NA BUŁCE)	35
63. MIÓD (NA BUŁCE)	35
64. KREM CZEKOLADOWY (NA BUŁCE)	36

## **ZUPY** 36

---

65. ZUPA SZCZAWIOWA	36
66. ZUPA FASOLOWA (W RÓŻNYCH RODZAJACH TALERZY)	36
67. KLUSKI ŁANE DO ZUP	37

## **POTRAWY MIĘSNE** 37

---

68. BITKI WIEPRZOWE W JARZYNACH	37
69. BITKI WOŁOWE	37
70. GULASZ WIEPRZOWY	38
71. KIEŁBASA ZWYCZAJNA OPIEKANA	38
72. KIEŁBASA GOTOWANA (SERDELEK)	38
73. KLOPSIKI W SOSIE	39
74. KOTLET MIELONY	39
75. KOTLET SCHABOWY	39
76. KOTLET DE VOLAILLE	40

77. KURCZAK PIECZONY	40
78. PIERŚ Z KURCZAKA PANIEROWANA	40
79. PIECZEŃ RZYMSKA (KLOPS)	41
80. PIECZEŃ WIEPRZOWA	41
81. PIECZEŃ WOŁOWA	41
82. SCHAB PIECZONY	42
83. SZTUKA MIĘSA	42
84. WĄTRÓBKA SMAŻONA	42
85. ZRAZ WOŁOWY ZAWIJANY	43
86. ŻEBERKA DUSZONE	43
87. GOLONKA	43

## **POTRAWY PÓŁMIĘSNE** 44

---

88. BIGOS	44
89. FASOLKA PO BRETOŃSKU	44
90. GOŁĄBKI Z MIĘSA I RYŻU W SOSIE POMIDOROWYM	44
91. KASZANKA ZAPIEKANA	45
92. LECZO	45
93. MAKARON ZAPIEKANY Z MIĘSEM	45
94. NALEŚNIKI Z MIĘSEM I KAPUSTĄ	46
95. PIEROGI Z MIĘSEM	46
96. RISOTTO Z MIĘSEM I WARZYWAMI	46

## **POTRAWY Z RYB** 47

---

97. KOTLETY Z RYBY	47
98. PULPETY Z RYBY	47
99. RYBA W JARZYNACH	47
100. RYBA PANIEROWANA	48
101. RYBA W SOSIE GRECKIM	48
102. RYBA SMAŻONA	48
103. ŚLEDŹ MARYNOWANY	49

## **POTRAWY BEZMIĘSNE** 49

---

104. KOTLETY Z JAJ	49
105. OMLET NATURALNY	49
106. MAKARON Z SEREM	50
107. NALEŚNIKI Z SEREM	50
108. PIEROGI LENIWE	50
109. RACUSZKI	51
110. RYŻ Z JABŁKAMI	51
111. PLACKI ZIEMNIACZANE	51

## **DODATKI DO DRUGICH DAŃ** 52

---

112. KASZA GRYCZANA	52
113. KASZA JĘCZMIENNA	52
114. KASZA KUS-KUS	52
115. MAKARON	53
116. MAKARON SOJOWY	53
117. RYŻ NA SYPKO	53
118. ZIEMNIAKI CAŁE	54

119. ZIEMNIAKI TŁUCZONE	54
120. FRYTKI	54
121. KOPYTKA	55
122. PYZY	55
123. FASOLA	55

## **SOSY** 56

---

124. SOS POMIDOROWY	56
125. KECZUP	56

## **SURÓWKI, SAŁATKI, WARZYWA SUROWE** 57

---

126. SURÓWKA Z CYKORII	57
127. SURÓWKA Z KWASZONEJ KAPUSTY	57
128. SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	57
129. SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁEK	58
130. OGÓRKI CAŁE	58
131. MIZERIA	58
132. PAPRYKA CAŁA	59
133. PAPRYKA (KAWAŁKI)	59
134. POMIDORY CAŁE	59
135. SURÓWKA Z POMIDORÓW	60
136. SURÓWKA Z PORÓW	60
137. SAŁATA ZIELONA ZE ŚMIETANĄ	60
138. SURÓWKA Z SELERA	61
139. SAŁATKA Z CZERWONEJ KAPUSTY	61
140. SAŁATKA JARZYNOWA	61
141. SAŁATKA Z KUKURYDZY I PAPRYKI	62

## **WARZYWA GOTOWANE** 62

---

142. KUKURYDZA	62
143. BRUKSELKA	62
144. BURACZKI ZASMAŻANE	63
145. FASOLKA SZPARAGOWA	63
146. GROSZEK ZIELONY	63
147. KALAFIOR Z WODY	64
148. BROKUŁY	64
149. KAPUSTA ZASMAŻANA	64
150. MARCHEWKA	65
151. PIECZARKI SMAŻONE	65
152. SZPINAK MROŻONY	65

## **DANIA TYPU FAST-FOOD** 66

---

153. HAMBURGER MAŁY, DUŻY	66
154. HOT-DOG, ZAPIEKANKA	66
155. PIZZA	66

## **OWOCE** 67

---

156. GRUSZKI	67
--------------	----

157. JABŁKA	67
158. ŚLIWKI	67
159. TRUSKAWKI	68
160. WIŚNIE	68
161. ANANAS	68
162. ARBUZ	69
163. BANANY	69
164. GREJPFRUT	69
165. KIWI	70
166. MELON	70
167. MANDARYNKI	70
168. NEKTARYNKI	71
169. POMARAŃCZE	71
170. WINOGRONA	71
171. ORZECHY I NASIONA	72

## **DESERY** 72

172. BUDYŃ MLECZNY	72
173. BITA ŚMIETANA	72
174. GALARETKA WIŚNIOWA	73
175. KISIEL CYTRYNOWY	73
176. KOMPOT Z JABŁEK	73
177. LODY W KULKACH	74
178. LODY W BLOKU	74
179. LODY RÓŻNE	74

## **CUKIER I WYROBY CUKIERNICZE** 75

180. CUKIER (PORCJE)	75
181. CIASTO DROŻDŻOWE (BABKA POLSKA)	75
182. CIASTO PIASKOWE (BABKA PIASKOWA)	75
183. ROLADA	76
184. CIASTKA RÓŻNE	76
185. CIASTKA RÓŻNE II	76
186. TORT	77
187. ROGALIKI	77
188. HERBATNIKI RÓŻNE I	77
189. HERBATNIKI RÓŻNE II	78
190. BATONY	78
191. CZEKOLADY (TWARDA I NADZIEWANA)	78
192. CUKIERKI	79
193. PALUSZKI SŁONE	79
194. KUKURYDZA PRAŻONA. CHRUPKI KUKURYDZIANE	79
195. CHIPSY (NA TALERZACH DO DRUGIEGO DANIA)	80

## **NAPOJE** 80

196. JOGURTY I	80
197. JOGURTY II	80
198. MLEKO	81
199. NAPOJE BEZALKOHOLOWE	81
200. ALKOHOLE I (WINO BIAŁE, CZERWONE, SZAMPAN, PIWO MATĘ, DUŻE)	81
201. ALKOHOLE II (WÓDKA MATA, DUŻA, LIKIER, KONIAK MATY, DUŻY, WHISKY)	82



# Wstęp

„Album fotografii produktów i potraw” jest ważnym narzędziem pracy w badaniach dotyczących oceny rzeczywistego spożycia, szczególnie na skalę populacyjną. Jego wykorzystanie pozwala na wiarygodne szacowanie ilości spożytych produktów i potraw.

Album ułatwia ujednoczenie warunków prowadzenia wywiadu o spożyciu żywności. Określenie, w trakcie wywiadu żywieniowego, wielkości porcji spożytej potrawy przez osobę badaną, polega na wyborze przez nią tej samej potrawy bądź produktu na zdjęciu i wskazaniu wielkości spożytej porcji. Dzięki zdjęciom istnieje możliwość porównania wielkości porcji na tle talerza i względem wielkości sztućców. Album potraw i produktów odwołuje się do pamięci badanych osób i pomaga w przypomnianiu zarówno rodzaju spożytej żywności jak i określeniu jej wielkości. Ułatwia również prowadzenie wywiadu odnośnie składu potraw.

Album, ze względu na niewielkie wymiary, umożliwia prowadzenie wywiadu żywieniowego w różnych warunkach: w zakładzie pracy, szkole, szpitalu, gabinecie lekarskim i gospodarstwie domowym. Może być stosowany w badaniach epidemiologicznych prowadzonych przez ośrodki naukowo-badawcze oraz w codziennej działalności służb urzędowych kontroli żywienia i żywności,

Albumem powinny posługiwać się osoby przygotowane do jego stosowania. Przy korzystaniu z albumu autorzy proponują dokładnie zapoznać się z podanymi w nim objaśnieniami.

Wydawany obecnie „Album fotografii produktów i potraw”, w stosunku do podobnego opracowania z 1991 roku, jest rozszerzony o 67 fotografii produktów i potraw. Oznacza to, iż znajduje się w nim większa liczba modeli słodczy (ciasta, batoniki, desery), owoców (w tym cytrusowych), surówek, wędlin, pieczywa, napojów bezalkoholowych i alkoholowych oraz dodatkowo dania typu *fast-food*, dodatki zbożowe do mleka i napojów mlecznych. W opracowaniu zamieszczono również zdjęcia talerzy głębokich, szklanek i kieliszków o różnej pojemności, stosowanych powszechnie do spożywania zup i napojów bezalkoholowych i alkoholowych. Ze względu na zwiększony asortyment produktów i potraw, w celu wygodnego i szybkiego odnajdywania poszczególnych modeli, dokonano niewielkich zmian w podziale na grupy produktów i wyróżniono kolejno: pieczywo, dodatki zbożowe do mleka i napojów mlecznych, tłuszcze, dodatki do pieczywa, zupy, potrawy mięsne, potrawy półmięsne, potrawy z ryb, potrawy bezmięsne, dodatki do drugich dań, sosy, surówki, sałatki i warzywa surowe, warzywa gotowane, dania typu *fast-food*, owoce, desery, cukier i wyroby cukiernicze, napoje. Dla wygody użytkowników na końcu albumu zamieszono dodatkowo spis fotografii w porządku alfabetycznym.

Wszystkie zdjęcia zawarte w albumie zostały wykonane i przygotowane z zastosowaniem techniki cyfrowej. Na jednej stronie „Albumu fotografii produktów i potraw” znajdują się trzy zdjęcia w takim samym formacie jak w poprzednim wydaniu. Przy każdym produkcie uwzględniono różne wielkości porcji - najczęściej małą, średnią i dużą. W przypadku produktów typu: całe owoce, warzywa czy niektóre gatunki pieczywa, dobierano wielkości występujące powszechnie na rynku, a następnie ważono i fotografowano. Pozostałe produkty i potrawy przygotowywano w trzech wielkościach porcji, podobnie jak w poprzednim wydaniu. W przypadku nowych modeli określano wielkości porcji na podstawie badań zawierających jadłospisy, danych literaturowych, oraz danych własnych pochodzących z wywiadów żywieniowych. W odniesieniu do pieczywa uwzględniono występujące obecnie zmiany w jego gramaturach.

Należy również zwrócić uwagę, iż potrawy i produkty na talerzach sfotografowano w dwóch skalach - jednej dla talerzy płaskich i drugiej - dla deserowych. W przypadku talerzy deserowych, w celu lepszego wyeksponowania produktów i potraw na talerzach, wykorzystano optymalnie powierzchnię zdjęć. Przy opracowywaniu obecnej wersji albumu starano się w sposób zamierzony dostosować do założeń poprzedniego wydania, w celu osiągnięcia w miarę możliwości porównywalnej dokładności zbierania danych. Jest bowiem ważne w tego rodzaju badaniach, aby można było porównywać wyniki uzyskiwane w różnych latach, stosując podobne sposoby zbierania danych. Nieuniknione są jednak pewne różnice, wynikające ze zmiany dostępnych na rynku produktów, czy też zmiany sposobu prezentacji poszczególnych produktów i potraw w niniejszym albumie, mające na celu optymalne pokazanie wielkości porcji.

Szczegółowe objaśnienia do „Albumu fotografii produktów i potraw” znajdują się pod spisem ilustracji.

# Krótką charakterystyka metod oceny sposobu żywienia i wykorzystanie w metodach bezpośrednich „Albumu fotografii produktów i potraw”

Ocena sposobu żywienia ma na celu dokonanie ustaleń jak się żyjemy, aby w przypadku wykrycia wad w tym zakresie można było podjąć działania zmieniające tę sytuację na korzystniejszą. Istnieje wiele metod oceniających spożycie, charakteryzujących się różnym stopniem dokładności i zakresem uzyskiwanych informacji. Przed przystąpieniem do badań należy dokładnie określić, jakiego typu informacje chce się uzyskać, a następnie wybrać najodpowiedniejszą do tego celu metodę.

Metody oceniające spożycie można podzielić na pośrednie, dostarczające danych o podaży żywności oraz bezpośrednie, które szacują ilość rzeczywiście spożytej żywności.

Jedną z metod pośrednich jest, mająca duże znaczenie przy ustalaniu polityki żywienia kraju, metoda bilansów żywnościowych. Ocenia ona podaż żywności na rynku, a obliczona przy jej pomocy wielkość tej podaży jest wartością brutto. Metoda ta polega na oszacowaniu ilości żywności pochodzącej z produkcji i z importu, a następnie odjęciu od tej wartości ilości produktów zużytych przez przemysł na cele nieżywnościowe, na siew i paszę, na straty w jednostkach gospodarki społecznej oraz eksport. Uzyskaną w ten sposób wielkość, wskazującą na ilość żywności dostępnej do spożycia, dzieli się przez liczbę ludności, otrzymując przeciętne ilości spożytej żywności brutto na jednego mieszkańca. Metoda ta szacuje zużycie żywności w skali całego kraju, dlatego też umożliwia śledzenie wieloletnich tendencji w tym względzie oraz wiązanie ich z trendami wskaźników umieralności bądź zapadalności na wybrane jednostki chorobowe. Pozwala również na dokonywanie porównań międzynarodowych.

Inną metodą pośrednią oceny sposobu żywienia są badania budżetów gospodarstw domowych. Uczestniczą w nich wylosowane przez GUS gospodarstwa domowe. Na początku i na końcu badania zapisują one wszystkie domowe zapasy żywności oraz ilości zużyte na inne cele. W trakcie przeprowadzania oceny notują również rodzaj i ilości zakupionych codziennie produktów żywnościowych oraz ich cenę. Ilość zapasów posiadanych na początku badania oraz produktów zakupionych w czasie jego przeprowadzania pomniejsza się o ilość zapasów pozostających po badaniu i dzieli przez liczbę osób w danym gospodarstwie. Metoda ta nie uwzględnia spożycia żywności poza domem, a także odpadków kuchennych, stołowych i strat technologicznych. Dzięki uzyskanym przy jej zastosowaniu danym możliwe jest określenie wieloletnich tendencji w spożyciu wśród różnych grup społecznych oraz w poszczególnych regionach kraju.

Do metod pośrednich zalicza się również raporty magazynowe. Metoda ta polega na analizie listy i ilości produktów wydanych z magazynu, najczęściej w przeciągu jednej dekady. Jest ona stosowana w placówkach żywienia zbiorowego zamkniętego, np. stołówek internatów, domów dziecka itd. Otrzymane wartości ilości wydanej żywności dzieli się przez liczbę osób stołujących się w danej placówce i w ten sposób otrzymuje przeciętne spożycie w przeliczeniu na osobę.

Metody zaliczane do bezpośrednich, szacują spożycie z uwzględnieniem strat występujących przy obróbce kulinarnej i technologicznej. W tym celu stosuje się redukcje energii i składników odżywczych, pomniejszając uzyskane wartości o wskaźniki ich strat. Ponadto odlicza się również tzw. odpadki talerzowe, czyli ilość żywności pozostawionej na talerzu. Do metod bezpośrednich można zaliczyć:

- metody analityczne (np. średniej całodziennej racji pokarmowej, podwójnej porcji);
- metody inwentarzowo-zapisujące (np. zapis wagowy, zapis szacunkowy);
- metody wywiadu (wywiad o spożyciu w ciągu 24 godzin, historię żywienia, metoda częstotliwości spożycia).

Metody analityczne należą do najbardziej dokładnych, ich wadą jest jednak wysoki koszt. Polegają one na chemicznej analizie zawartości energii i wybranych składników odżywczych w odtworzonej racji pokarmowej lub porcji.

W grupie metod inwentarzowo-zapisujących najczęściej stosowany jest zapis wagowy. Zwykle obejmuje on 3 lub 7 dni. Niezbędna jest tu waga oraz książka zapisów, gdzie respondent notuje wszystkie spożyte produkty, potrawy i napoje. Przed posiłkiem respondent musi zważyć spożywaną porcję, po posiłku natomiast

wielkość pozostawionych odpadków. Niezbędne jest również zważenie naczyń: talerza, filiżanki itd. Na początku badania należy respondenta poinstruować: jak przeprowadzać ważenie i dokonywać zapisów. Zapis, oprócz rodzaju produktu bądź potrawy, powinien zawierać także informacje o sposobie przygotowania i godzinie spożycia.

Zbliżoną metodą jest zapis szacunkowy. Respondent również otrzymuje tu książkę zapisów, gdzie notuje spożyte produkty, potrawy czy napoje. Nie dokonuje jednak ich ważenia, a wielkość porcji zapisuje w miarach domowych.

Wśród metod wywiadu najczęściej stosowana jest historia żywienia oraz wywiad o spożyciu w ciągu 24 godzin, w których jako narzędzie pracy stosowany jest „Album fotografii produktów i potraw”.

Metoda historii żywienia ocenia zwyczajowy sposób żywienia w ciągu wybranego okresu. Drogą wywiadu z respondentem zbiera się dane dotyczące częstości spożycia różnych produktów i potraw oraz ich ilości. Osoba zbierająca dane korzysta z przygotowanego wcześniej kwestionariusza ze spisem produktów i potraw. Pytania dotyczą zawsze określonego przedziału czasowego, np. ostatniego miesiąca bądź półrocza. Otrzymane dane dotyczące spożycia w określonym przedziale czasu dzieli się na ilość dni, jakie ono obejmuje i w ten sposób szacuje się spożycie całodzienne. Przy przeprowadzaniu wywiadu, wielkość spożytej porcji można zapisywać jako ilość opakowań jednostkowych, w miarach domowych lub wagowych. Oszacowanie ilości spożytego pożywienia ułatwiają różnego rodzaju pomoce w postaci modeli lub kolorowych fotografii, przedstawiających różny asortyment najczęściej spożywanych produktów i potraw oraz ich zróżnicowane wielkości porcji np. „Album fotografii produktów i potraw”.

Metoda historii żywienia jest przydatna przy indywidualnej ocenie sposobu żywienia w dłuższym okresie. Można ją np. stosować u pacjentów, badając ich żywienie przed zachorowaniem, u kobiet ciężarnych przy ocenie sposobu żywienia przed zajściem w ciążę itd. Rzadziej wykorzystuje się tę metodę chcąc uzyskać dane o żywieniu wybranych grup ludności. Wadą historii żywienia jest fakt, iż respondenci badani w ten sposób często przeszacowują ilość spożytej żywności. Dlatego też dane otrzymane przy zastosowaniu tej metody często wskazują na wyższe spożycie żywności, niż w przypadku innych metod.

Inną metodą opartą na wywiadzie jest metoda zbierania danych o spożyciu w ciągu 24 godzin. Oceną obejmuje się spożycie w ciągu ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie bądź z poprzedniego dnia, łącznie z okresem nocy. Wywiad polega na zebraniu informacji o wszystkich produktach, potrawach i napojach spożytych przez respondenta wraz z podaniem dokładnych ilości w miarach domowych, handlowych lub wagowych. Podobnie jak przy metodzie historii żywienia korzysta się tu z różnego rodzaju modeli, fotografii, rysunków ułatwiających oszacowanie ilości spożytego pożywienia. W tej metodzie stosowany jest również „Album fotografii produktów i potraw”. Wywiad o spożyciu z 24 godzin stosuje się najczęściej do:

- oceny średniego spożycia w grupie;
- porównań sposobu żywienia różnych grup ludności;
- oceny zwyczajowego spożycia, pod warunkiem kilkukrotnego przeprowadzenia u jednej osoby wywiadu z różnych dni tygodnia. Zalety wywiadu 24-godzinnego:
- możliwość standaryzacji metody;
- stosunkowo niski koszt badania;
- krótki czas przeprowadzania wywiadu;
- wywiad nie zmienia zwyczajowego sposobu żywienia respondenta;
- nie jest uciążliwy dla respondenta;
- można go stosować niezależnie od poziomu wykształcenia, wieku i płci badanych.

# Instrukcja sposobu przeprowadzania wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin

## Strategia przeprowadzania wywiadu

Przed przystąpieniem do badania należy respondenta poinformować, jaki jest jego cel, na czym polega metoda wywiadu oraz ze wszelkie informacje będą traktowane anonimowo. Ważne jest podkreślenie, aby udzielane informacje były prawdziwe i dokładne. Po wyjaśnieniach trzeba spytać respondenta, czy zrozumiał swoje zadanie. Następnie należy go poprosić o przypomnienie sobie, co spożywał w dniu badania. Pytania o czas, miejsce i okoliczności spożywania posiłków ułatwią respondentowi udzielenie dokładnych informacji. Tam, gdzie jest to możliwe, należy stosować pytania sprawdzające, szczególnie w przypadkach takich produktów, o których respondenci łatwo zapominają, np. o spożyciu alkoholu, słodczych, sosów, majonezów, o wypijanych napojach, stosowanych do potraw tłuszczach i dodatkach. Należy przy tym unikać pytań nazywających posiłki, np., co jadł na śniadanie, obiad, kolację itp., gdyż takie pytania mogą zasugerować respondentowi odpowiedź stanowiącą pewien rodzaj osądu. Po zakończeniu wywiadu ankieter powinien spytać czy wszystko było zrozumiałe i czy respondent chciałby coś dodać lub uzupełnić.

Wywiad powinien być przeprowadzany w spokojnym miejscu, zapewniającym respondentowi intymność. Należy pamiętać, aby wywiadem objąć pełne 24 godziny. Najczęściej wywiad zaczyna się od momentu wstania z łóżka dnia poprzedniego, i wówczas powinien się on skończyć tuż przed czynnością wstania z łóżka dnia następnego. Kiedy wywiad rozpoczyna się od innej pory, należy pilnować, aby dotyczył on pełnych 24 godzin.

## Najczęstsze źródła błędów przy stosowaniu metody wywiadu 24-godzinnego:

a) ze strony respondenta:

- świadome, bądź nie, pomijanie produktów, potraw i napojów spożytych w dniu objętym badaniem;
- włączanie produktów, potraw i napojów spożytych w innych dniach;
- brak zdolności lub chęci do dokładnego opisanie wielkości porcji,
- niedoszacowanie małych porcji;
- przeszacowanie dużych porcji;
- niezdolność do udzielenia wiarygodnych informacji (np. przez małe dzieci, niektóre osoby w wieku podeszłym);
- chęć przedstawienia swojego sposobu żywienia takim, jaki był on powinien, a nie jaki w rzeczywistości jest;

b) ze strony ankietera:

- odstępstwa od zadawania wystandaryzowanych pytań;
- brak znajomości lub niedokładna znajomość aktualnego asortymentu produktów na rynku oraz wielkości opakowań handlowych;
- brak znajomości dotyczących sposobu przyrządzania potraw, stosowanych receptur, miar domowych;
- brak przyjaznego kontaktu z respondentem;
- demonstrowanie podczas wywiadu zaskoczenia, zdziwienia, dezaprobaty;
- błędy w zapisie wielkości spożytych porcji;
- pośpiech w przeprowadzaniu wywiadu;
- brak kontroli kompletności i poprawności zanotowanego wywiadu po jego zakończeniu, w celu uzupełnienia ewentualnych braków i niedokładności, w obecności respondenta.

\* Opracowano na podstawie „Instrukcji sposobu przeprowadzania wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie” autorstwa Prof. Jadwigi Charzewskiej i wsp. Przyjęto bowiem za zasadne, iż w badaniach sposobu żywienia w Polsce z wykorzystaniem Albumu, winno się nadal stosować analogiczną metodykę wywiadu żywieniowego.

## Przeprowadzany wywiad można podzielić na 4 etapy:

### **Przypomnienie spożytych produktów, potraw i napojów**

Należy pytać ankietowanego o wszystkie produkty, potrawy i napoje spożywane kolejno przez cały dzień i ewentualnie noc, do zamknięcia pełnych 24 godzin. Dużym ułatwieniem jest powiązanie pytań z aktywnością respondenta, np. szkołą, pracą, studiami lub innego typu zajęciami. Należy pamiętać również o zapytaniu o czas i miejsce spożywania posiłków. Zdarza się, iż niezbędne jest zadanie pytań dodatkowych typu: jakiego rodzaju pieczywo było spożywane, czy i czym było smarowane, czy było spożywane z innymi produktami, czy wypito wtedy jakiś napój? - analogicznie postępując z innymi wymienianymi potrawami lub produktami.

### **Opisanie zjedzonych produktów, potraw i wypitych napojów**

Na tym etapie ankieter powinien powrócić do początku wywiadu i przy każdym produkcie, potrawie czy napoju, uzyskać jak najbardziej szczegółowy opis, tam gdzie to możliwe, z nazwą handlową produktu i recepturą potraw przygotowywanych w domu. Szczególną uwagę należy zwrócić na rodzaje zastosowanych technologii, używanie rodzajów tłuszczów do potraw oraz sposobów ich doprawiania, a także na pewne właściwości samych produktów, np. niskokaloryczność, niską zawartość tłuszczu, dodatek witamin lub składników mineralnych itp. W przypadku opisu pieczywa szczególnie ważny jest typ mąki (żytnia, pszenna itp.), typ nadzienia, czym posmarowane; przy produktach, napojach mlecznych należy zwrócić uwagę na typ produktu, procent tłuszczu; przy produktach mięsnych i rybach na metodę przyrządzania (smażenie, gotowanie), dodatki (tłuszcz, sosy), obecność skóry, kości, czy tłuste, czy chude; przy zupach-jaki wywar (warzywny, mięsny, mleko), dodatki (ryż, makaron), zaprawa (śmietana, żółtko); przy warzywach i owocach istotne jest, czy spożyto je ze skórą, świeże, mrożone, czy gotowane, typ dodatków do surówek i sałatek (śmietana, olej, sos, cukier); przy napojach - słodzone czy nie; kawa, herbata - rodzaj, dodatki (cukier, śmietanka, mleko).

### **Ocena wielkości spożytej porcji produktów, potraw i napojów**

Niezbędne jest tu korzystanie z pomocy ułatwiających respondentowi przypomnienie wielkości spożytej porcji. Do tego celu służyć mogą miary domowe (łyżki, szklanki, kieliszki, miseczki, talerze), modele drewniane bądź plastikowe. Dobrą pomocą są kolorowe fotografie produktów i potraw o zróżnicowanej wielkości porcji zawarte w „Albumie fotografii produktów i potraw”. Przy pytaniu o wielkość porcji należy dowiedzieć się co i ile zostało z talerza zjedzone. Zebrane przy pomocy zdjęć w albumie, miar domowych lub opakowań handlowych informacje należy zapisać z wyraźnie określonymi jednostkami (gramy, mililitry, litry, sztuki itp.).

### **Przejrzenie i ewentualne uzupełnienie uzyskanych informacji**

Osoba przeprowadzająca wywiad powinna upewnić się, czy wszystkie dane zostały zapisane właściwie, czy nie trzeba uzupełnić brakujących danych. Należy respondentowi przeczytać zapisane wcześniej informacje z prośbą o ewentualne uzupełnienie.

Na zakończenie należy zapytać, czy stosowano suplementację witaminowo-mineralną oraz czy w okresie objętym badaniem były spożywane jakieś alkohole.

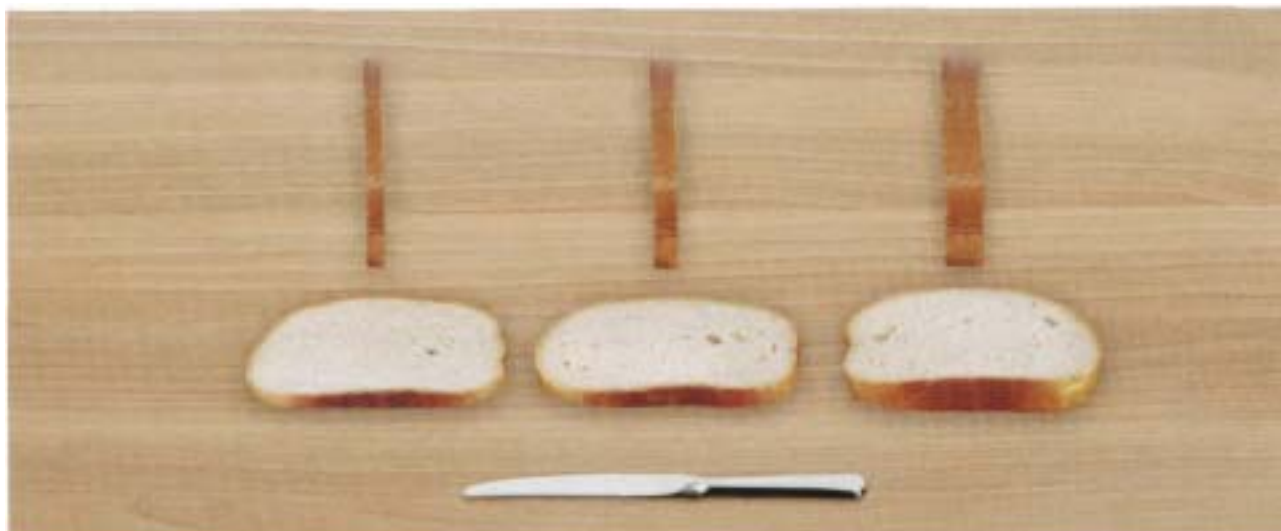
### **Piśmiennictwo / Bibliography:**

- Bingham S.A., Gili C., Wekh A., Comparison of dietary assessment methods, *Brit. J. Med.*, 1994, 72, 4, 619-43
- Cameron M.E., Van Staveren W.A., *Manual on methodology for food consumption studies*, Oxford University Press, 1988
- Charzewska I., Chwojnowska Z., Zalety i wady wybranych metod oceny spożycia żywności ze szczególnym uwzględnieniem metody wywiadu. *Żyw. Cztow. Metab.*, 1988, 15,1, 65-73
- Charzewska J., i wsp. Instrukcja sposobu przeprowadzania wywiadu o spożyciu z ostatnich 24 godzin poprzedzających badanie. Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia, Zakład Epidemiologii Żywienia, 1998
- Dolecek I., Stampler J., Caggiula A.W. Methods of dietary and nutritional assessment and intervention and other methods in The multiple riskfactor intervention trial, *Am. J. Clin. Nutr.* (suppl): 1997, 65, 196-210
- Freudenheim J.L., A review of study designs and methods of dietary assessment in nutritional epidemiology of chronic disease, *J. Nutr.*, 1993, 123, 2, 401
- Kumanyika S.K., Tell G.S., Shemanski L., Martel J., Chinchilli V.M. Dietary assessment using a picture-sort approach, *Am. J. Clin. Nutr.* 1997, 65 (Suppl.), 1123S-9S
- Levine J.A., Morgan M.Y., Assessment of dietary intake in man: Review of available methods., *J. Nutr. Med.*, 1991, 2, 1, 65-81
- Szczygłowa H., Szczepeńska A., Mers A., Nowicka L., *Album porcji produktów i potraw* Warszawa, Instytut Żywności i Żywienia, 1991
- Tompson F.E., Byers I., *Dietary Assessment Resource Manual*. *J. Nutr.* 1994, 124, 22455-231
- Young L.R., Nestle M., Portion sizes in dietary assessment; issues and policy implications, *Nutr. Rev.*, 1995, 53, 6, 149-58

# OBJAŚNIENIA DO ALBUMU FOTOGRAFII PRODUKTÓW I POTRAW

1. Fotografie potraw ułożone są w albumie w kolejności podanej w spisie fotografii.
2. Na fotografiach przedstawione są na ogół trzy wielkości porcji-od lewej strony porcje najmniejsze, potem średnie i z prawej strony największe. Pod fotografiami umieszczone są nazwy potraw oraz wielkości porcji w gramach w kolejności jak wyżej.
3. Fotografie potraw przedstawiają obraz zmniejszony, dlatego przy ocenie wielkości porcji należy zwracać uwagę, ile miejsca zajmują one w stosunku do powierzchni talerzy.
4. Tłuszcze, dodatki do pieczywa, surówki, sałatki i warzywa surowe, niektóre dania typu *fast-food*, owoce i desery sfotografowane są na talerzykach deserowych. Są to potrawy o numerach od 1 9 do 64, 103, od 1 25 do 142, 1 53, 1 54, od 1 56 do 1 59, 1 61, od 1 63 do 1 70, 178, od 180 do 1 89, 191, 193, 1 94. Potrawy stanowiące drugie dania lub wchodzące w skład drugich dań: potrawy mięsne, półmięsne, z ryb, bezmięsne, dodatki do drugich dań, warzywa gotowane oraz sos, pizza, arbuz i chipsy sfotografowane są na talerzach płaskich. Orzechy i nasiona, cukierki oraz lody różne zostały umieszczone na talerzykach do herbaty.
5. Należy zwrócić uwagę, iż potrawy i produkty na talerzach sfotografowano w dwóch skalach -jednej dla talerzy płaskich i drugiej dla deserowych. W przypadku talerzy deserowych, w celu lepszego wyeksponowania produktów i potraw na talerzach, wykorzystano optymalnie powierzchnię zdjęć. Wyjątkowo, inną skalę mają zdjęcia porcji: masła, smalcu, majonezu, keczupu i cukru, gdyż znajdują się na nich nietypowo po cztery talerzyki deserowe. Dla ułatwienia rozpoznania, talerze deserowe w odróżnieniu od talerzy płaskich mają na brzegach ciekłą zieloną obwódkę. W celu lepszego uchwycenia proporcji i wielkości przy potrawach ułożone są także noże i/lub widelce - przy talerzykach deserowych wystają one poza brzegi talerzyków, a przy talerzach płaskich mieszczą się w ramach talerzy.
6. W przypadku prezentacji różnych porcji krojonego pieczywa przyjęto założenie, iż średnia kromka ma grubość 1 centymetra.
7. Dodatki do pieczywa (sery, wędliny itp.) umieszczone na pieczywie stanowią porcje, których ilości w gramach uwidocznione są pod fotografiami, natomiast porcje tej samej wielkości ułożone obok pieczywa mają jedynie stanowić pomoc przy ocenie spożywanych ilości danego dodatku. Dodatki do pieczywa sfotografowano na kromkach o grubości 1 centymetra.
8. Przy potrawach zawierających sosy podano masę całej potrawy oraz w nawiasie, oddzielnie, masę mięsa i sosu. W przypadku surówek i sałatek w opisach podano masę całej potrawy wraz z dodatkami typu olej, śmietana itp.

# PIECZYWO

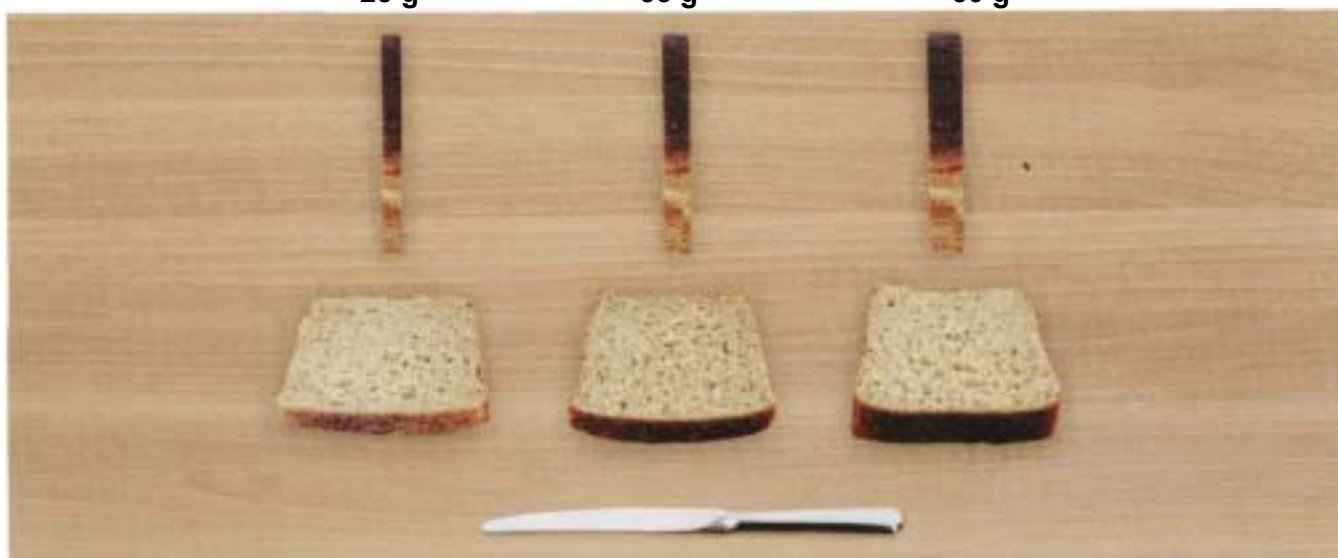


1. Chleb podłużny żytnio-pszenny

25 g

35 g

50 g



2. Chleb razowy żytni z dużej formy (9x9 cm)

30 g

40 g

60 g

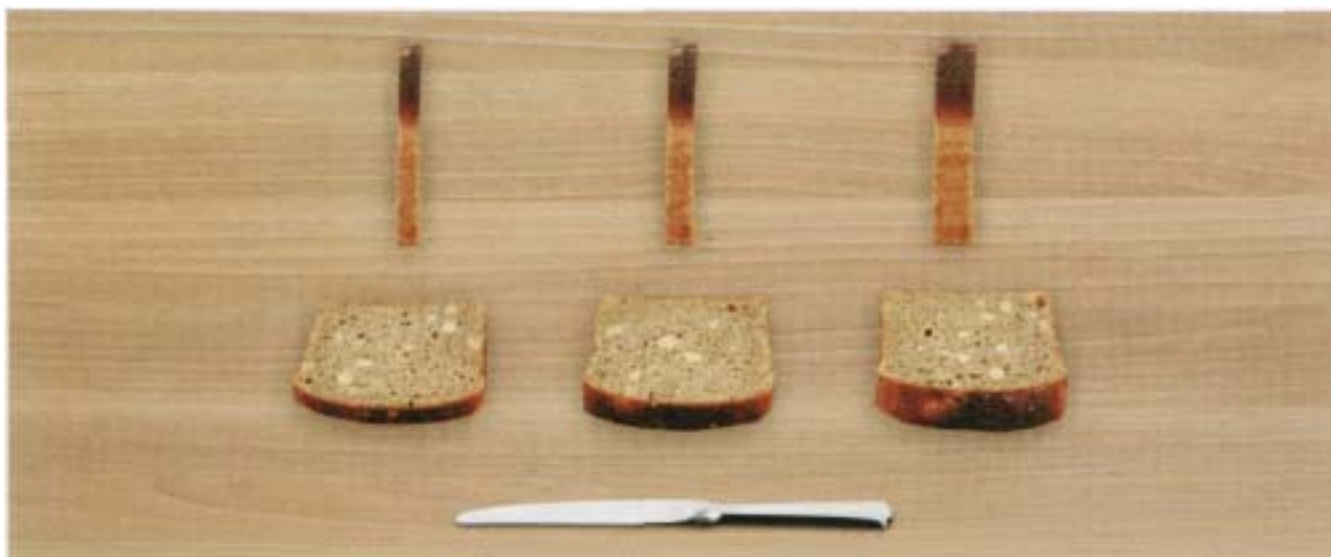


3. Chleb razowy żytni z formy (8x8 cm)

25 g

35 g

50 g

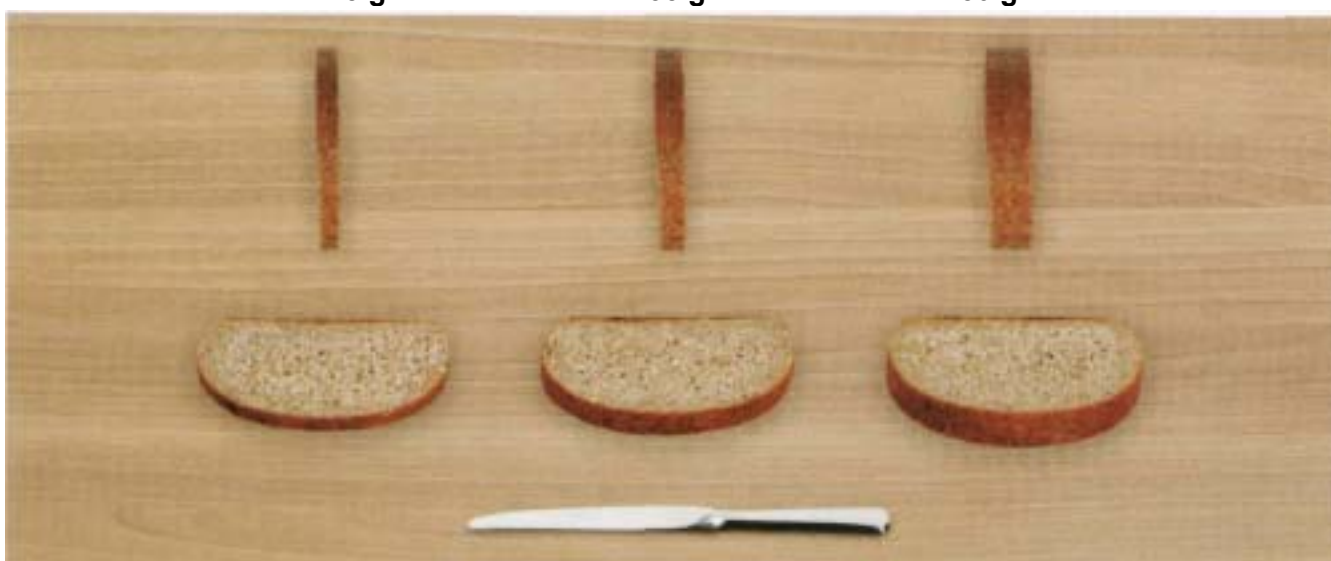


4. Chleb razowy żytni z ziarnami z formy (8x8 cm)

25 g

35 g

50 g

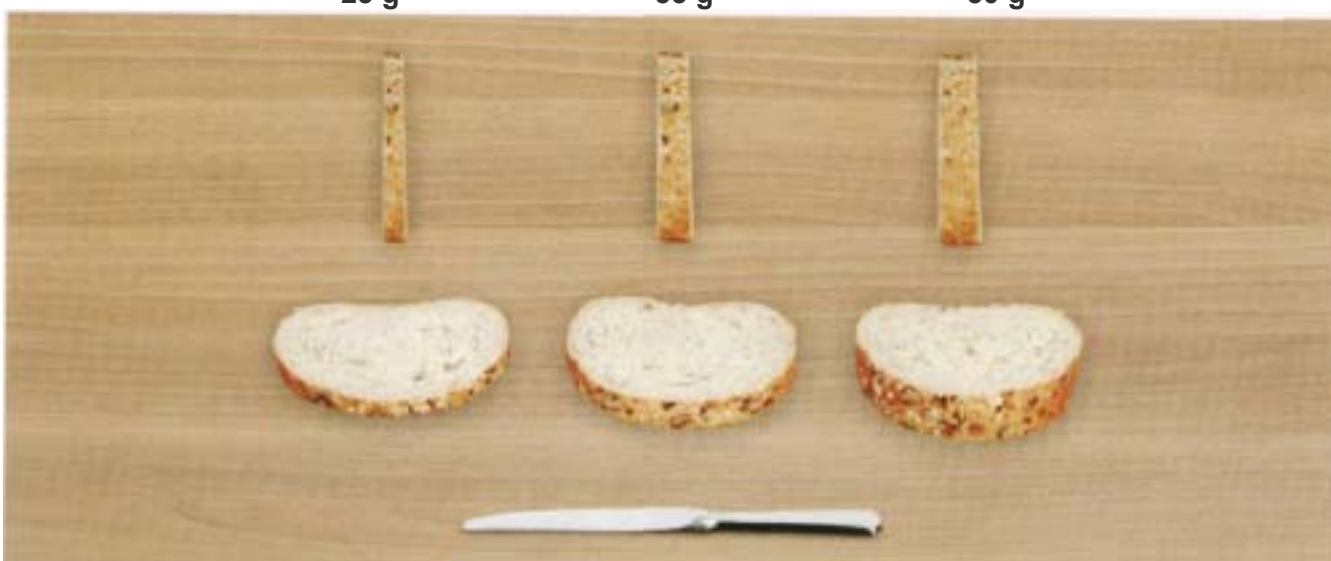


5. Chleb razowy żytni podłużny

25 g

35 g

50 g



6. Chleb razowy żytni podłużny z małej formy

15 g

25 g

40 g



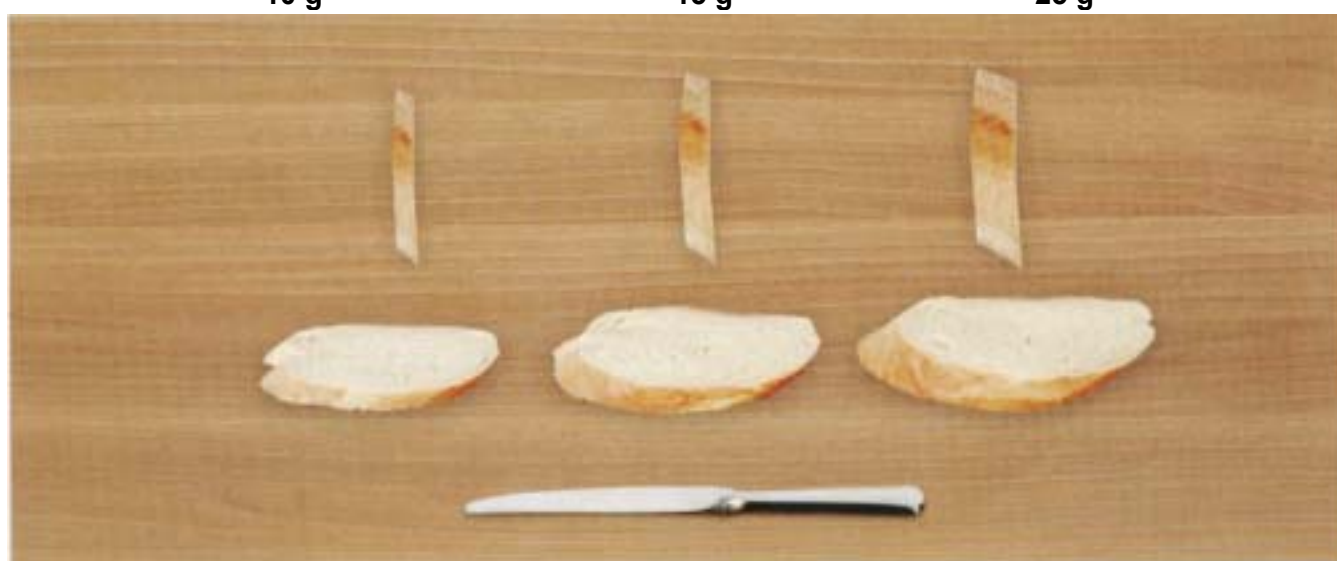


7. Bułka (krojona prosto)

10 g

15 g

25 g

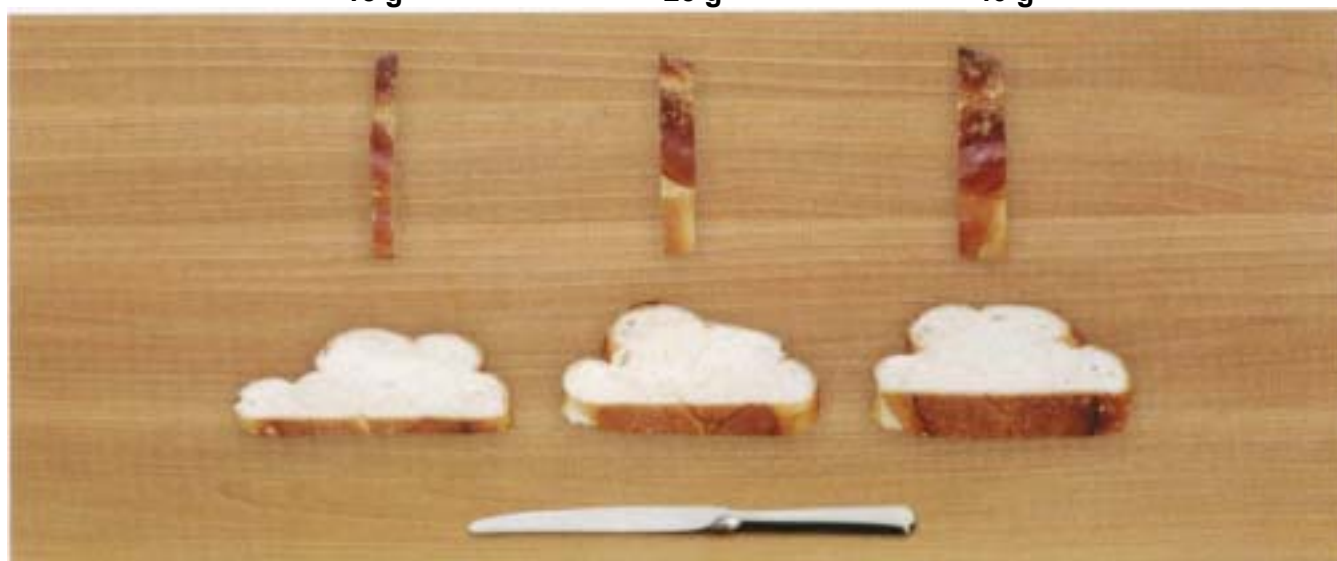


8. Bułka (krojona skośnie)

15 g

25 g

40 g



9. Chatka

15 g

30 g

50 g



**10. Bułeczki drobne I (kajzerka, grahamka mata, grahamka duża, butka podłużna)**  
50 g                      50 g                      100 g                      100 g



**11. Bułeczki drobne II (rogal francuski, jagodzianka, rogal maślany, bułka maślana)**  
45 g                      80 g                      80 g                      85 g



**12. Bułeczki drobne III (pączek duży, mały, drożdżówka z budyniem, z kruszonką)**  
115 g                      60 g                      75 g                      85 g



**13. Pieczywo różne**

10 g

26 g

11 g

53 g



**14. Bułka długa**

300 g cała

80 g

140 g



**15. Bagietka**

220 g cała 50 g

110 g

# DODATKI ZBOŻOWE DO MLEKA I NAPOJÓW MLECZNYCH



16. Płatki kukurydziane, Muesli  
25 g

45 g



17. Czekoladowe kuleczki, Cheries z pełnego ziarna owsa  
30 g

30 g



18. Różne dodatki zbożowe  
25 g

30 g

30 g

45 g

# TŁUSZCZE



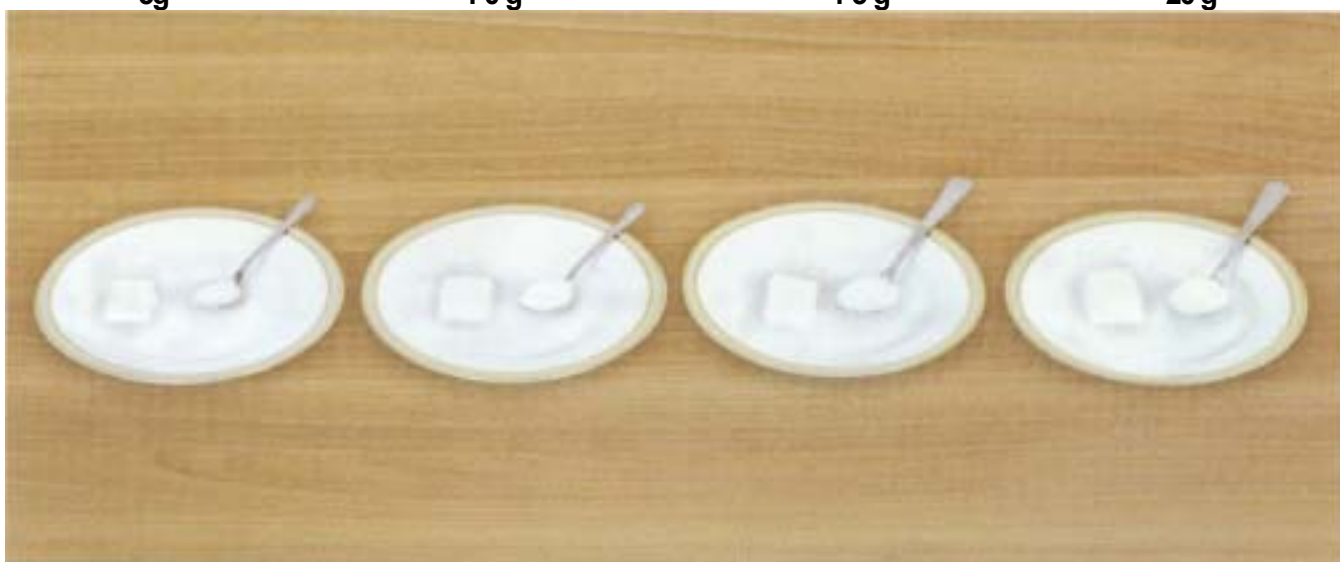
19. Masło

5g

10g

15g

20g



20. Smalec

5g

10g

15g

20g



21. Olej

5g

12g



22. Majonez

5g

10g

10g

20g

## DODATKI DO PIECZYWA

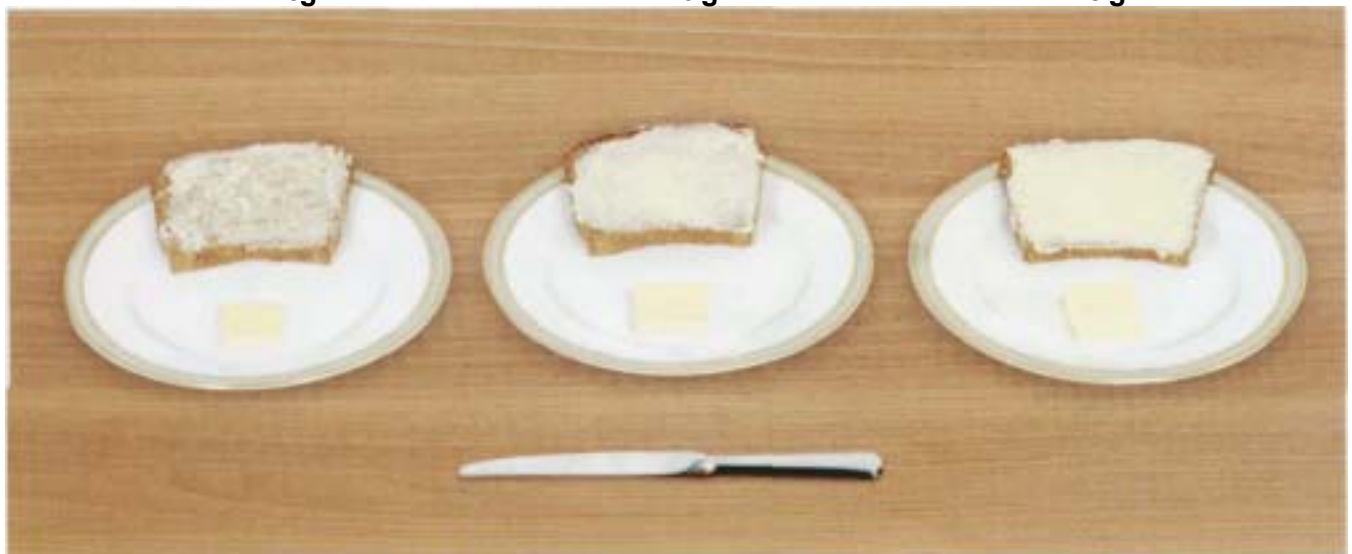


23. Masło (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

5g

10g

15g



24. Masło (na chlebie razowym żytnim z formy)

5g

10g

15g



**25. Masło (na bułce)**  
5g

10g

15g



**26. Masło (na chlebie chrupkim)**  
5g

10g

15g



**27. Ser biały półtłusty (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
30 g

50 g

80 g



**28. Ser biały półtłusty (na bułce)**  
30 g

40 g

50 g



**29. Ser twarogowy homogenizowany (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
20 g

40 g

50 g



**30. Ser ziarnisty na talerzykach**  
50 g

100 g

150 g





**31. Serki różne w opakowaniach**

50 g

150 g

150 g

200 g

150 g

200 g



**32. Ser żółty (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**

20 g

30 g

50 g



**33. Ser żółty (na bułce)**

15 g

20 g

30 g



**34. Ser topiony (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**

**25 g**

**33 g**

**50 g**



**35. Parówki**

**40 g**

**50 g**

**60 g**

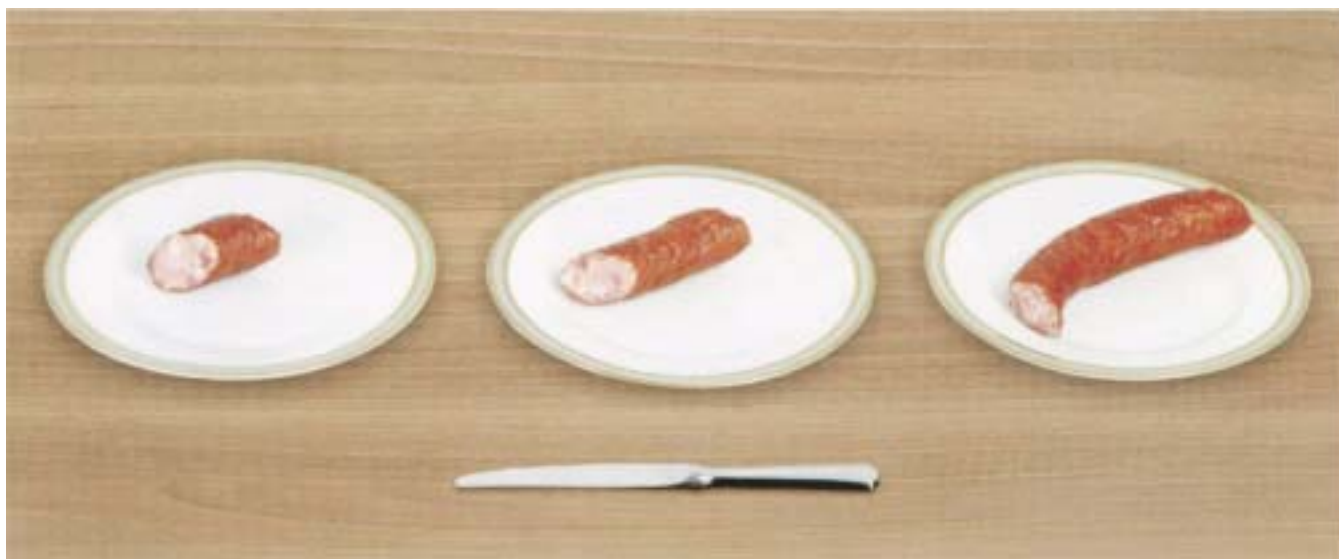


**36. Kabanosy**

**20 g**

**30 g**

**50 g**



**37. Kiełbasa cienka w porcjach**  
30 g

50 g

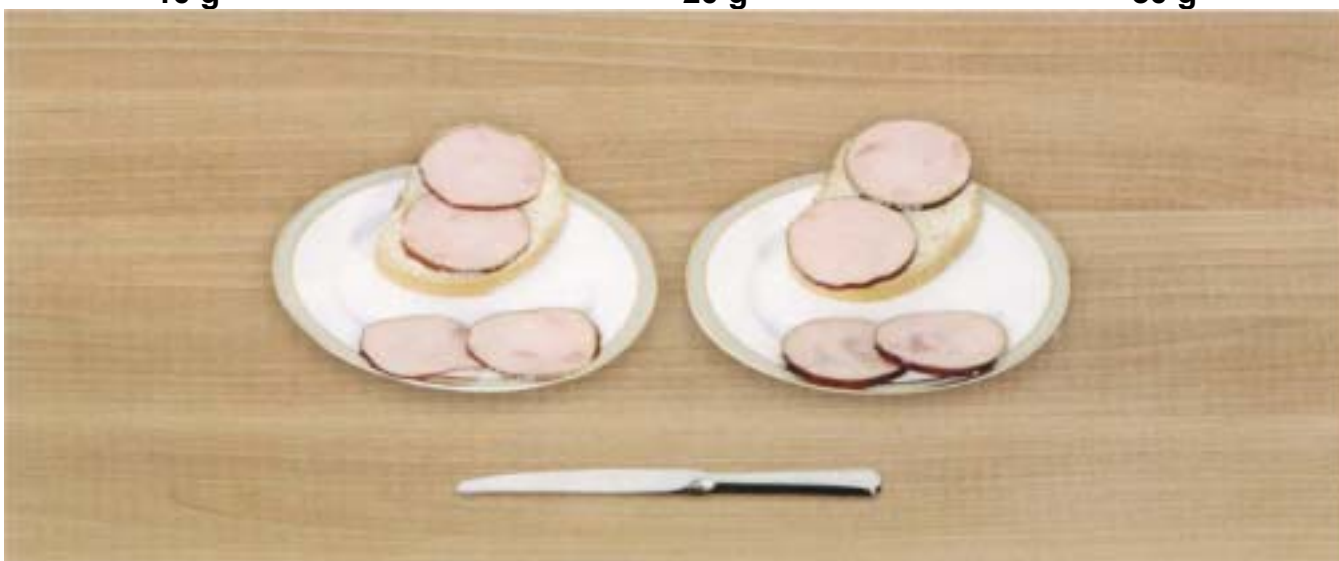
100 g



**38. Kiełbasa cienka (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
10 g

20 g

30 g



**39. Kiełbasa krakowska (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
20 g

40 g

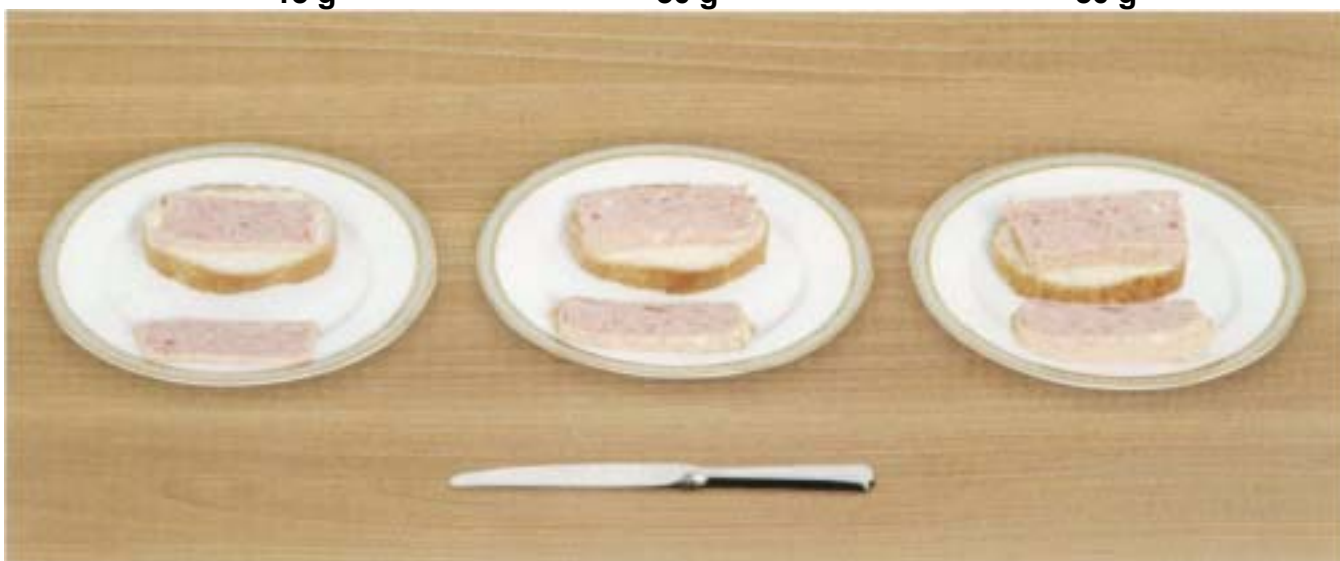


**40. Kielbasa „mielonka” (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**

**15 g**

**30 g**

**50 g**

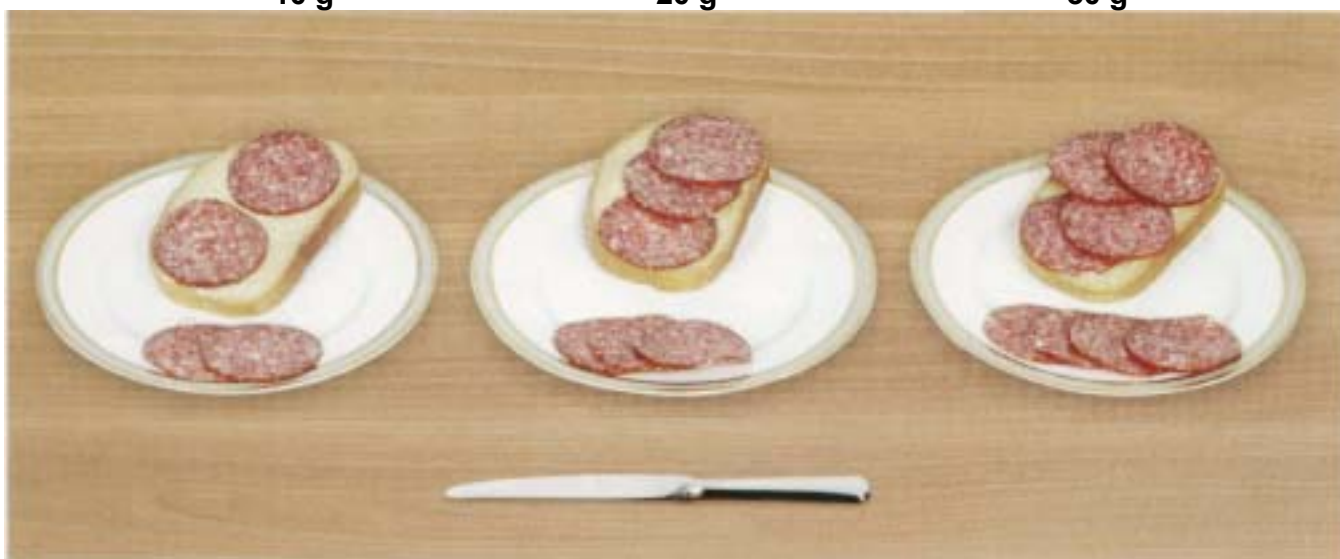


**41. Kielbasa „mielonka” (na bułce)**

**10 g**

**20 g**

**30 g**



**42. Salami (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**

**10 g**

**15 g**

**20 g**



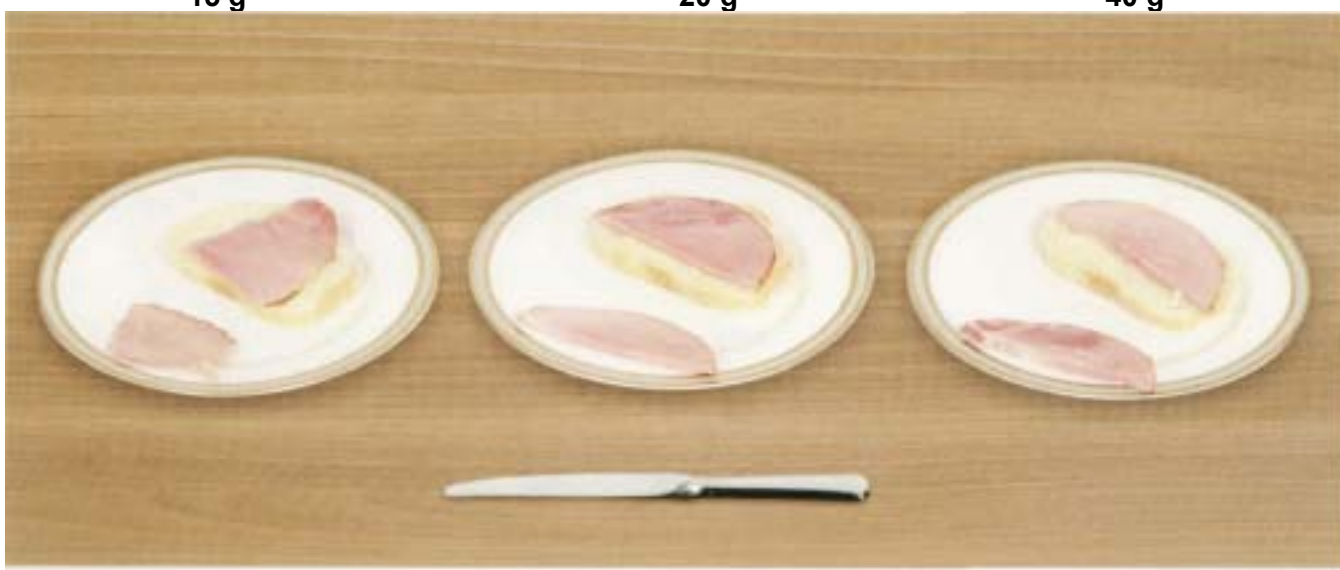


46. Szynka (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

15 g

20 g

40 g

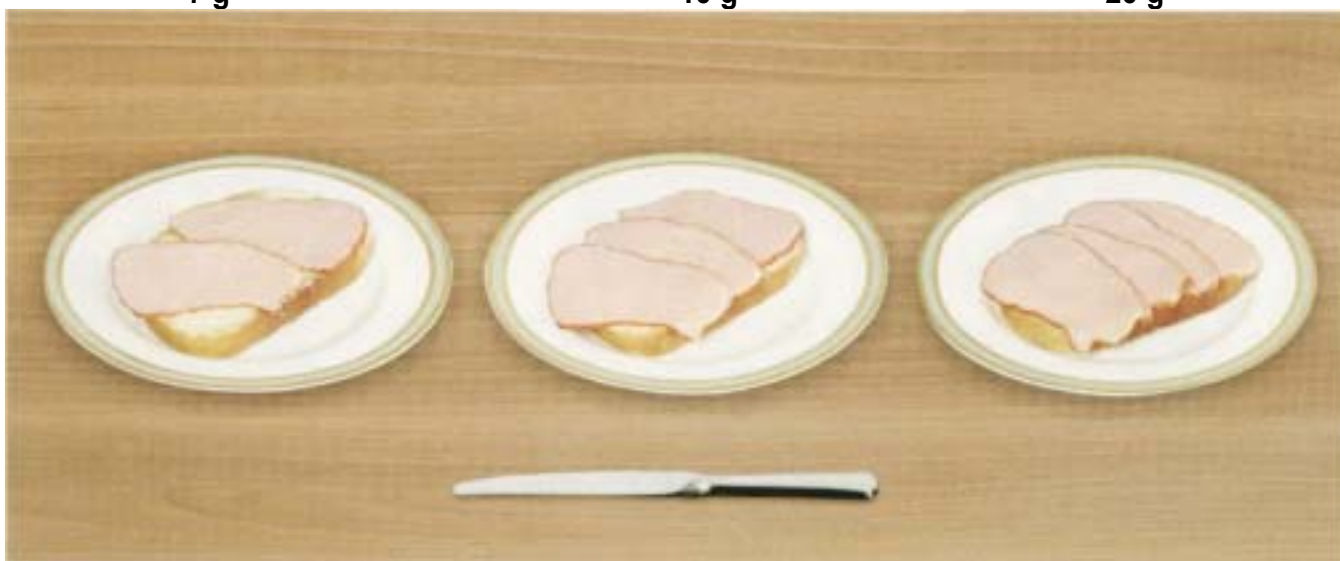


47. Szynka (na bułce)

7 g

10 g

20 g

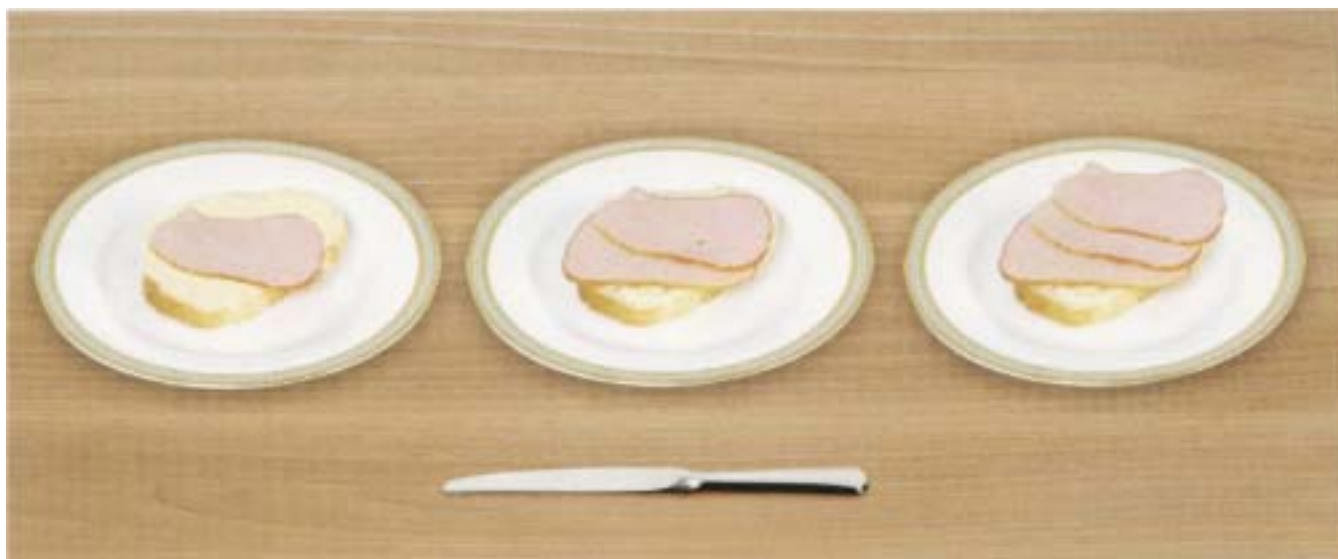


48. Połędwica (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

20 g

30 g

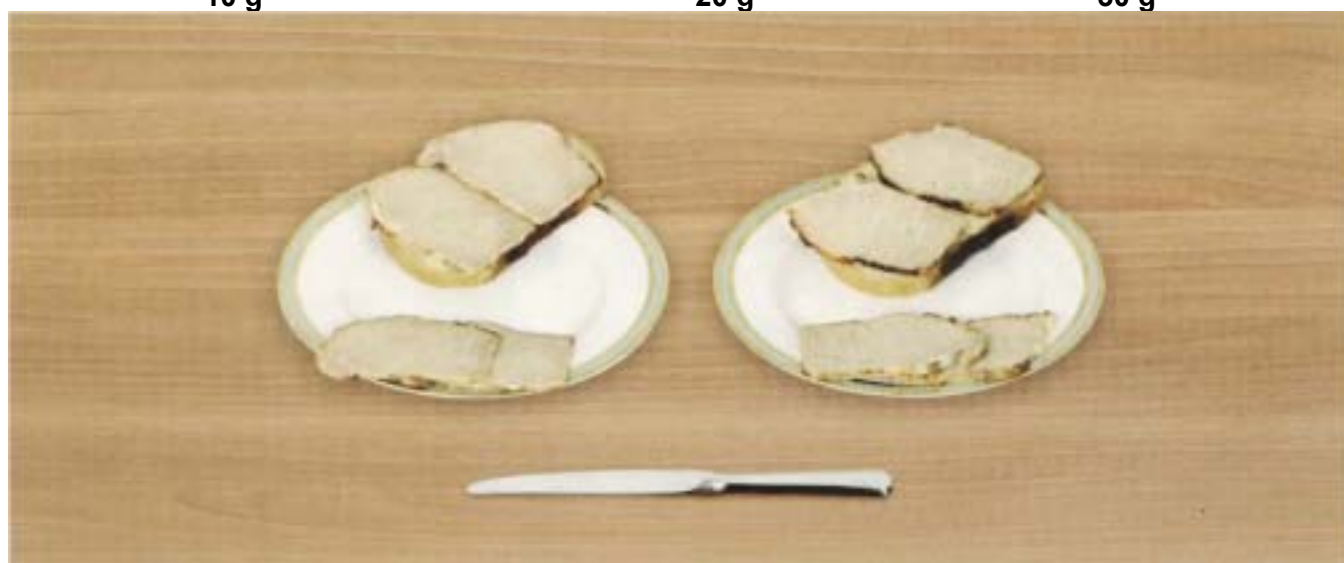
40g



**49. Polędwica (na bułce)**  
10 g

20 g

30 g



**50. Schab pieczony (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
25 g

50 g



**51. Wędlina drobiowa (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)**  
10 g

15 g

25 g

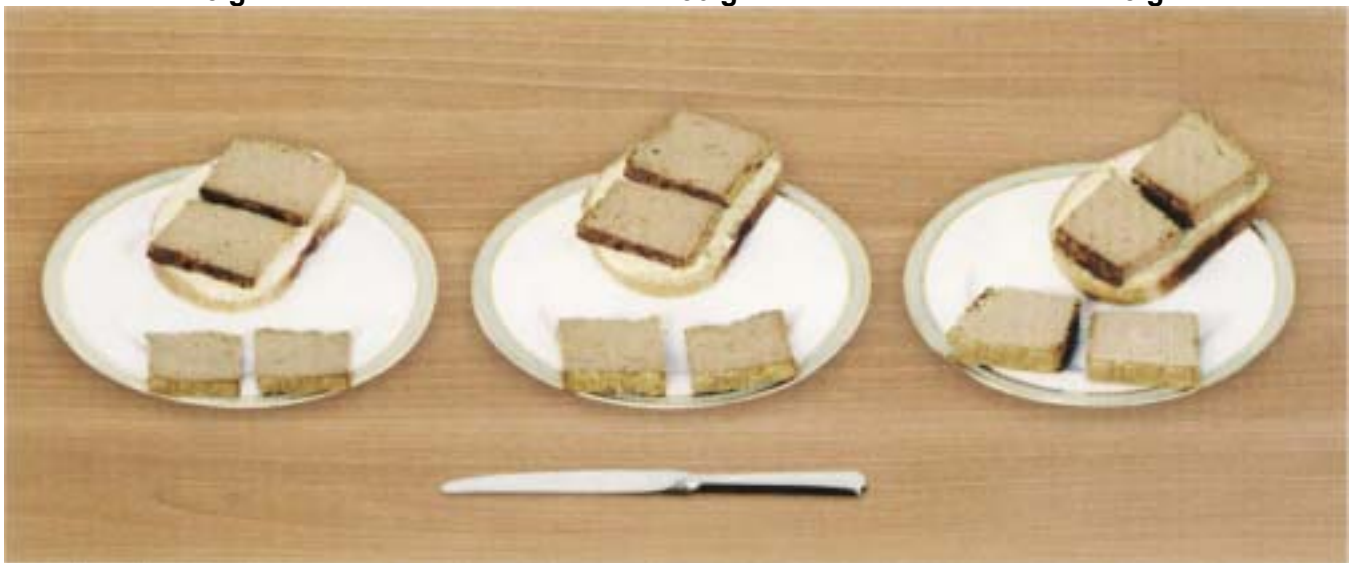


52. Pasztet z drobiu z puszki (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

15 g

30 g

45 g

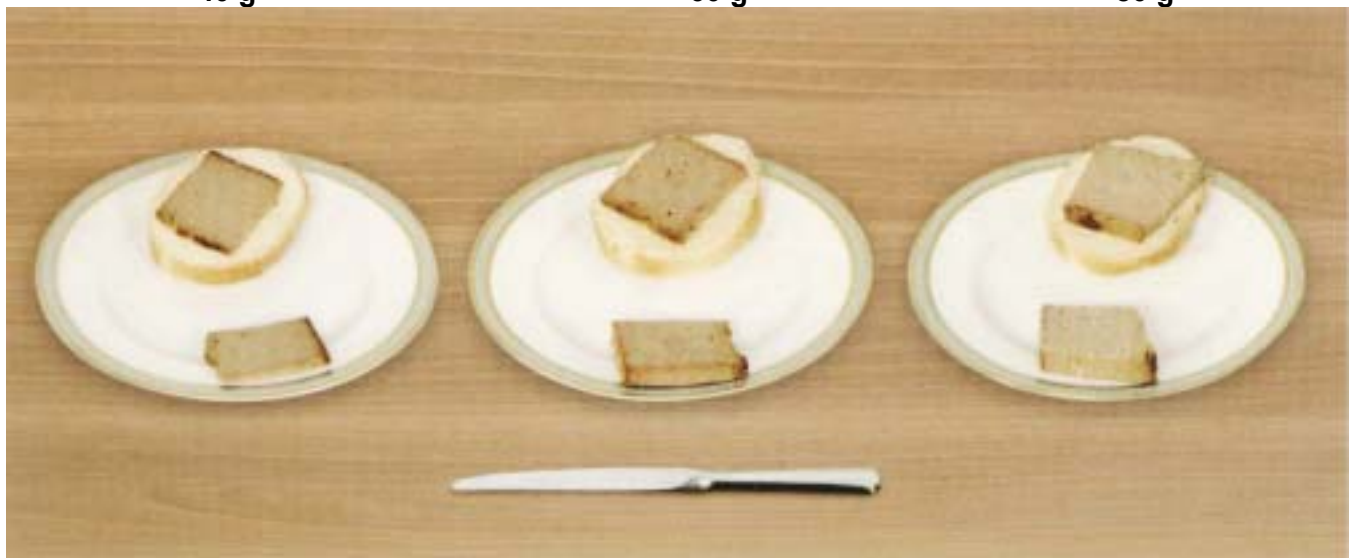


53. Pasztet pieczony (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

40 g

60 g

80 g



54. Pasztet pieczony (na bułce)

15 g

25 g

40g





**55. Nóżki w galarecie**  
70 g

130 g

200 g



**56. Ryba w galarecie**  
70 g

100 g

200 g



**57. Ryba wędzona w porcjach**  
100 g

150 g

200 g



58. Ryba z puszki w porcjach  
20 g

30 g

50 g



59. Jaja na twardo (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)  
25 g

50 g

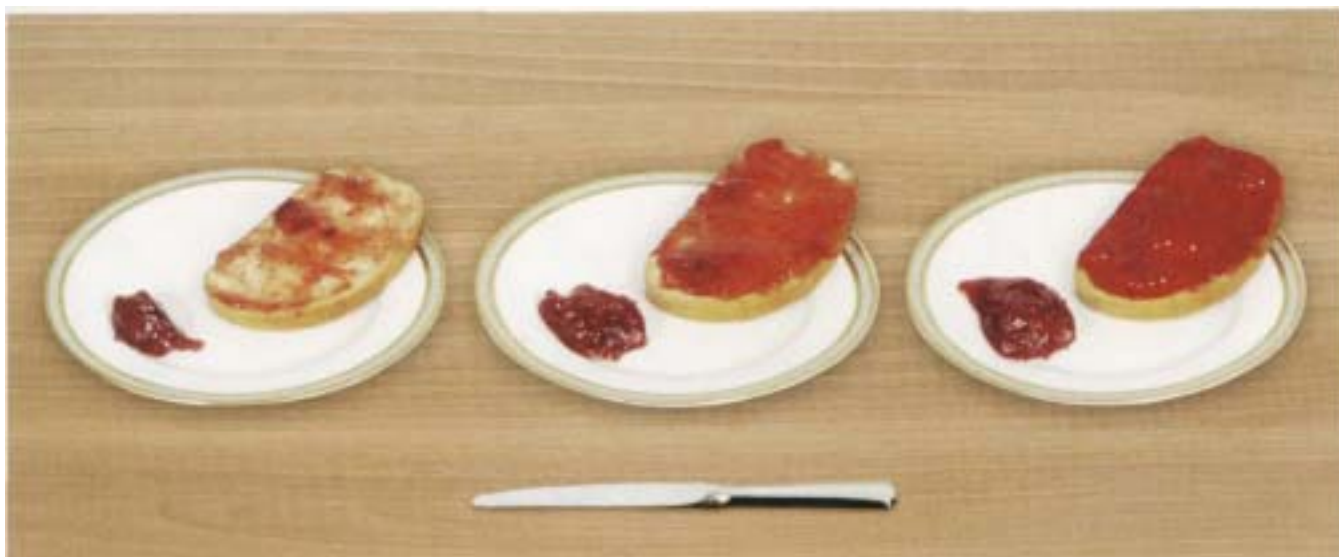
75 g



60. Jajecznica  
45 g

90 g

135 g

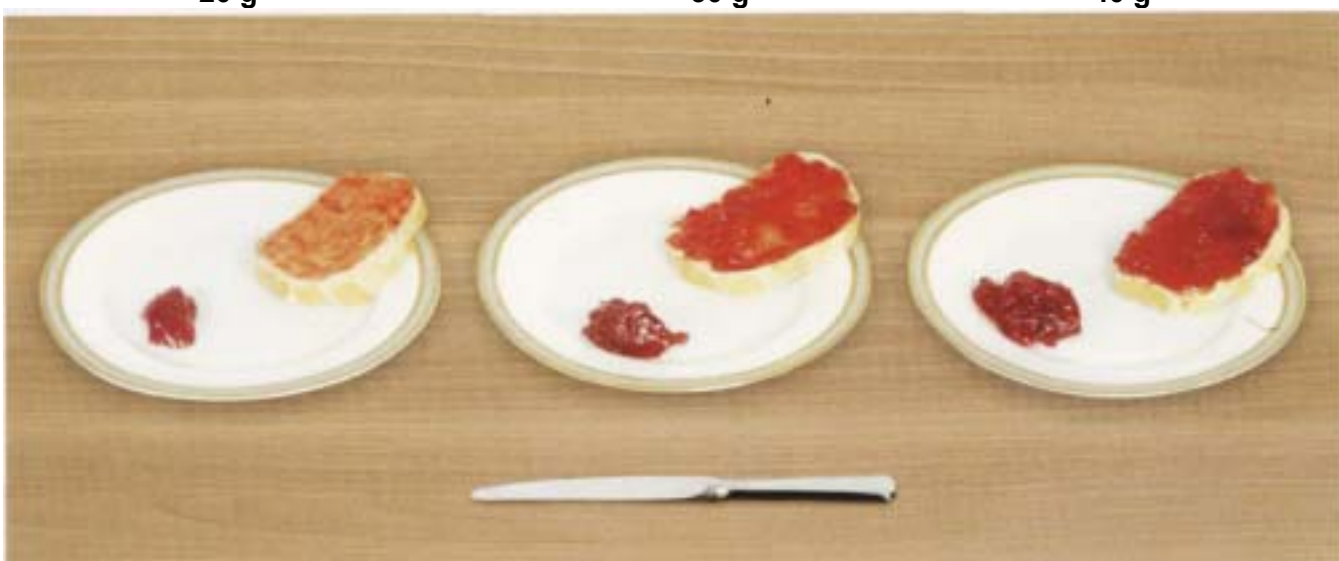


61. Dżem truskawkowy (na chlebie podłużnym żytnio-pszennym)

20 g

30 g

40 g

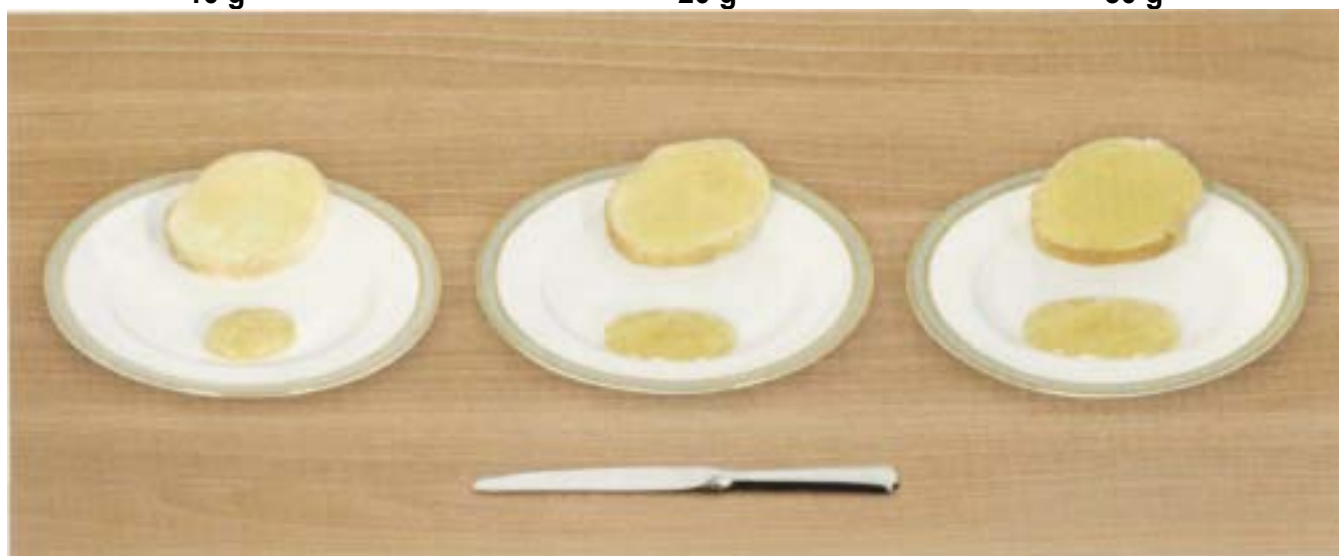


62. Dżem truskawkowy (na bułce)

10 g

20 g

30 g



63. Miód (na bułce)

10 g

20 g

30 g



64. Krem czekoladowy (na bułce)  
5g

10g

15g

## ZUPY



65. Zupa szczawiowa  
200 g

400 g

600 g



66. Zupa fasolowa (w różnych rodzajach talerzy)  
250 g

400 g

400 g



67. Kluski lane do zup  
50 g

100 g

150 g

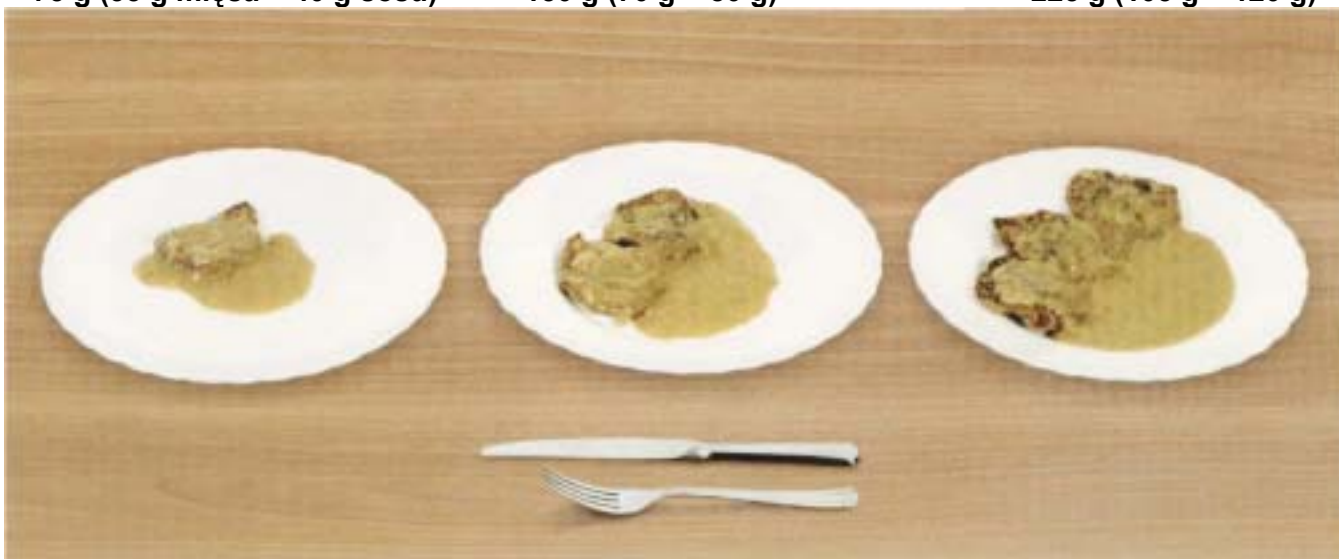
## POTRAWY MIĘSNE



68. Bitki wieprzowe w jarzynach  
75 g (35 g mięsa + 40 g sosu)

150 g (70 g + 80 g)

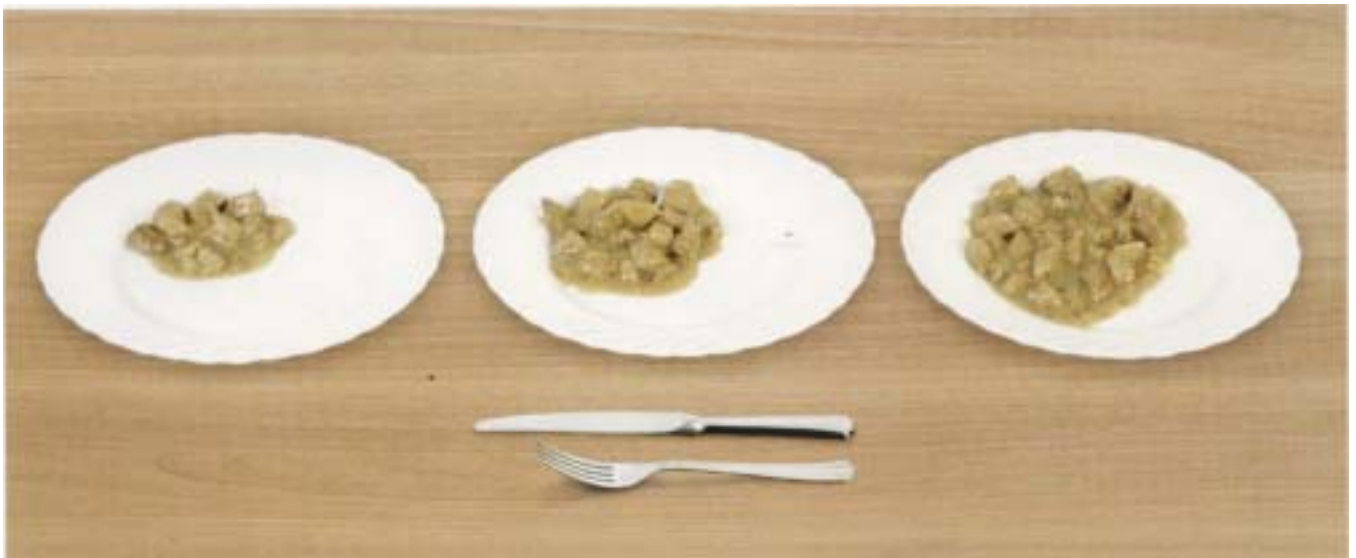
225 g (105 g + 120 g)



69. Bitki wołowe  
95 g (45 g mięsa + 40 g sosu)

170 g (90 g + 80 g)

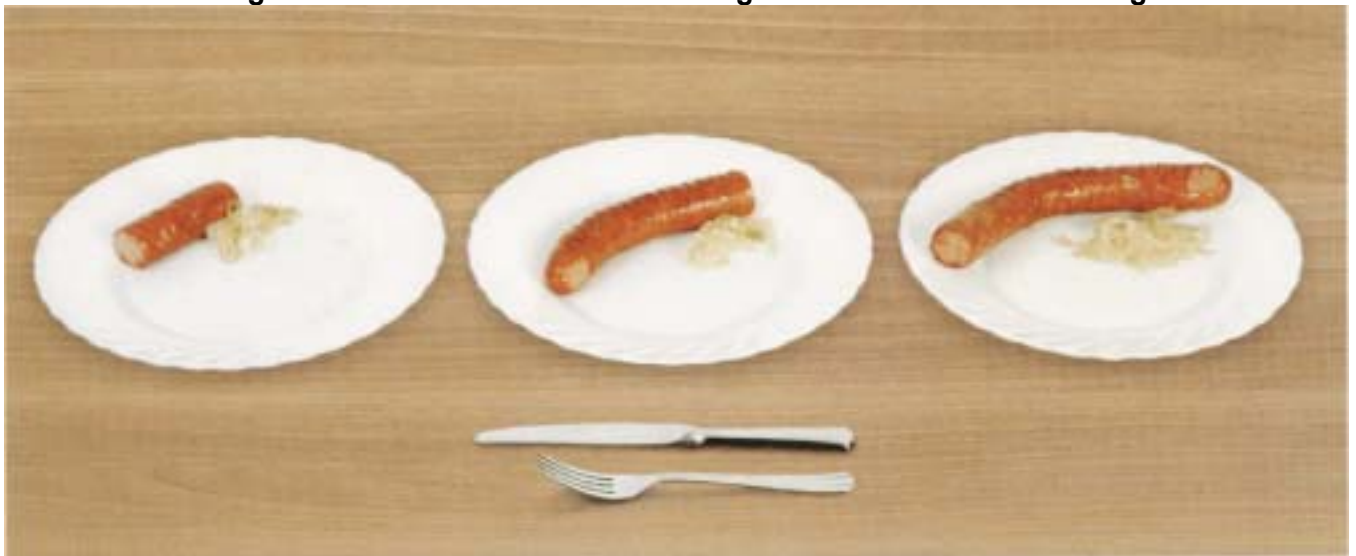
255 g (135 g + 120 g)



**70. Gulasz wieprzowy**  
65 g

130 g

195g



**71. Kiełbasa zwyczajna opiekana**  
50 g

100 g

150 g



**72. Kiełbasa gotowana (serdelek)**  
50 g

100 g

150 g



**73. Klopsiki w sosie**

95 g (45 g mięsa + 50 g sosu)

190 g (90 g + 100 g)

285 g (135 g + 150 g)

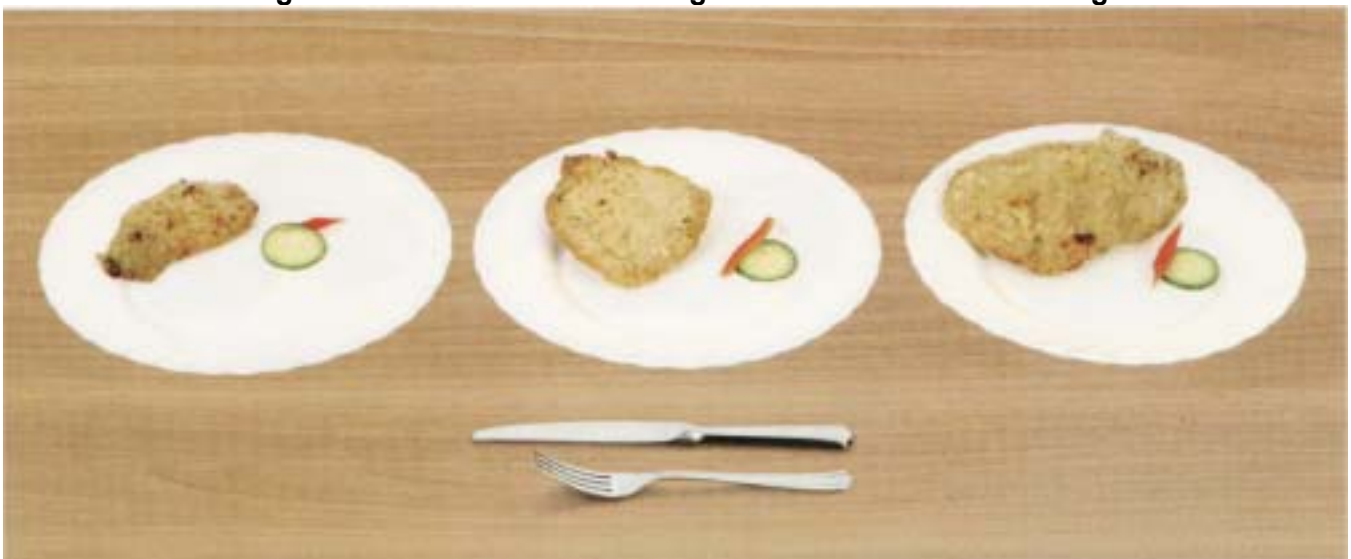


**74. Kotlet mielony**

60g

115g

175 g



**75. Kotlet schabowy**

50 g

100 g

150 g



76. Kotlet de volaille  
65 g

130 g

180 g



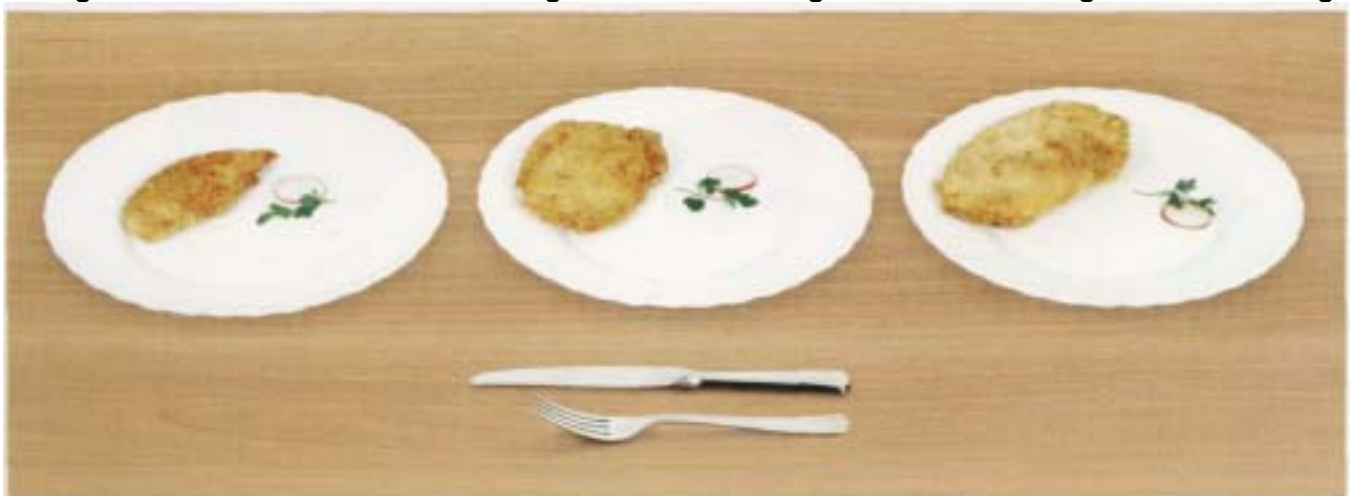
77. Kurczak pieczony  
80 g

100 g

120 g

200 g

200 g



78. Pierś z kurczaka panierowana  
50 g

100 g

150g

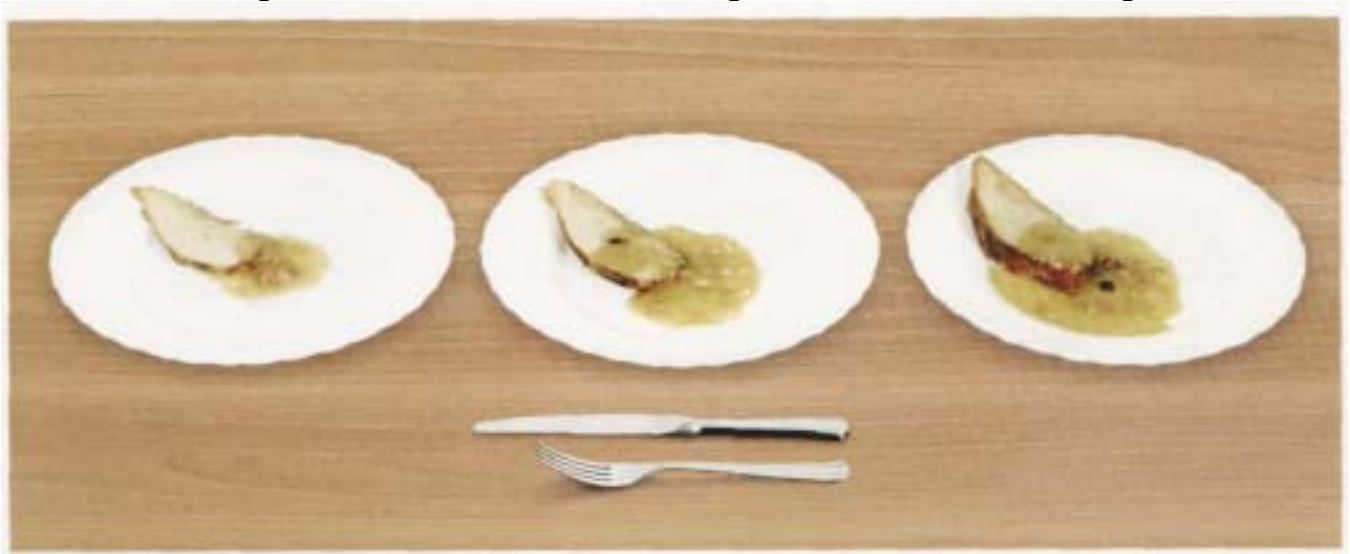




**79. Pieczeń rzymska (klops)**  
60 g

120 g

180 g



**80. Pieczeń wieprzowa**  
50 g (25 g mięsa + 25 g sosu)

1 00 g (50 g + 50 g)

1 50 g (75 g + 75 g)



**81. Pieczeń wołowa**  
55 g (30 g mięsa + 25 g sosu)

110 g (60 g + 50 g)

1 65 g (90 g + 75 g)



82. Schab pieczony  
35 g

70 g

105 g



83. Sztuka mięsa  
35 g

70 g

105 g



84. Wątróbka smażona  
50 g

100 g

150 g



85. Zraz wołowy zawijany  
50 g

100 g

150 g



86. Żeberka duszone  
80 g

150 g

200 g



87. Golonka

540 g

750 g

# POTRAWY PÓŁMIĘSNE

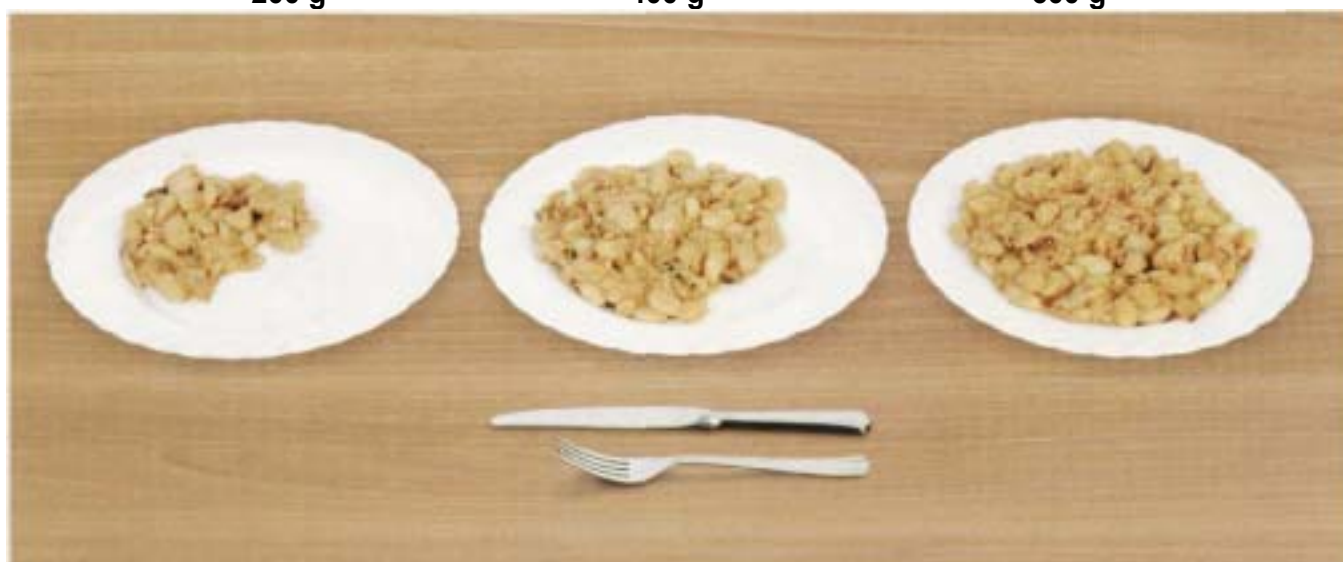


88. Bigos

200 g

400 g

600 g

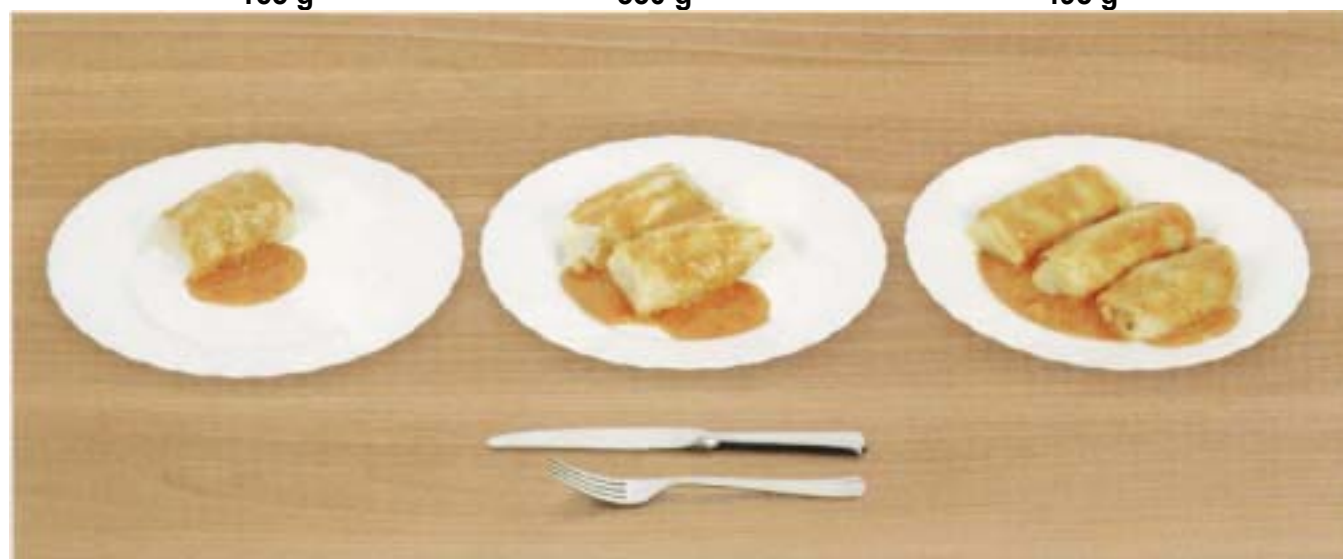


89. Faselka po bretońsku

165 g

330 g

495 g



90. Gołąbki z mięsa i ryżu w sosie pomidorowym

165 g (115 g + 50 g sosu)

330 g (230 g + 100 g)

495 g (345 g + 150 g)



**91. Kaszanka zapiekana**  
100 g

200 g

300 g



**92. Leczo**

150 g

300 g

450 g



**93. Makaron zapiekany z mięsem**  
145 g

290 g

435 g



**94. Naleśniki z mięsem i kapustą**  
**150 g**

**235 g**

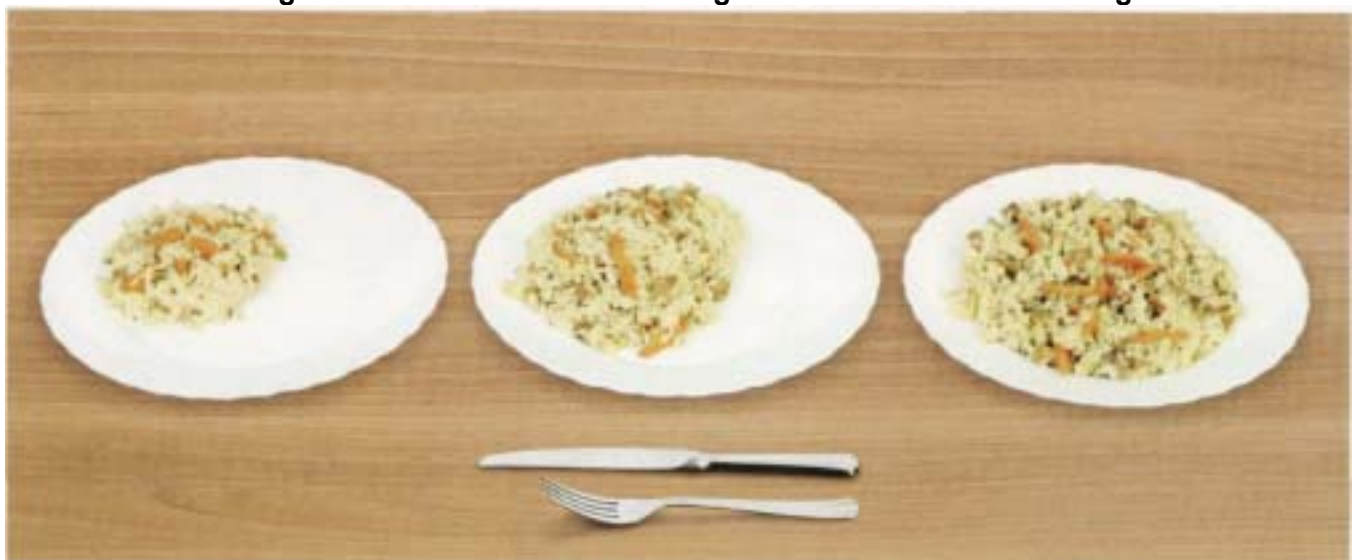
**320 g**



**95. Pierogi z mięsem**  
**160 g**

**320 g**

**480 g**



**96. Risotto z mięsem i warzywami**  
**150 g**

**300 g**

**450 g**

# POTRAWY Z RYB



97. Kotlety z ryby  
60 g

120 g

180 g



98. Pulpety z ryby  
60 g

120 g

180 g



99. Ryba w jarzynach  
75 g (w tym 50 g ryby)

1 50 g (100 g)

225 g (150 g)



**100. Ryba panierowana**  
85 g

170 g

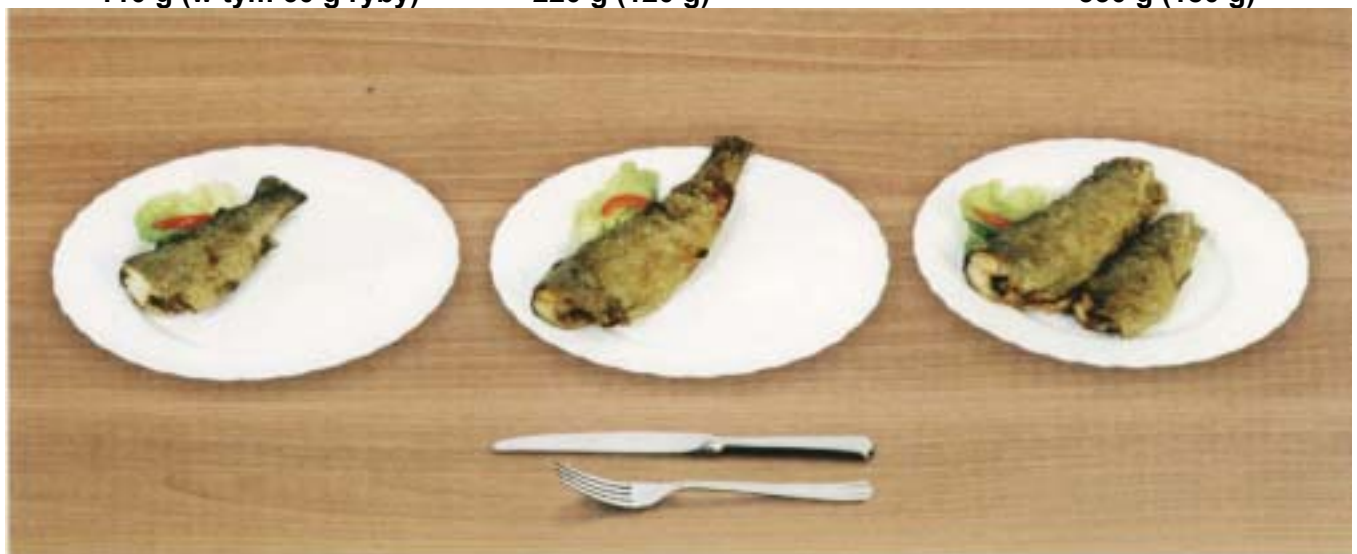
255 g



**101. Ryba w sosie greckim**  
110 g (w tym 60 g ryby)

220 g (120 g)

330 g (180 g)



**102. Ryba smażona**  
90 g

180 g

270 g





103. Śledź marynowany

50 g

100 g

## POTRAWY BEZMIĘSNE



104. Kotlety z jaj

65 g

130 g

195 g



105. Omlet naturalny

50 g

100 g

150 g

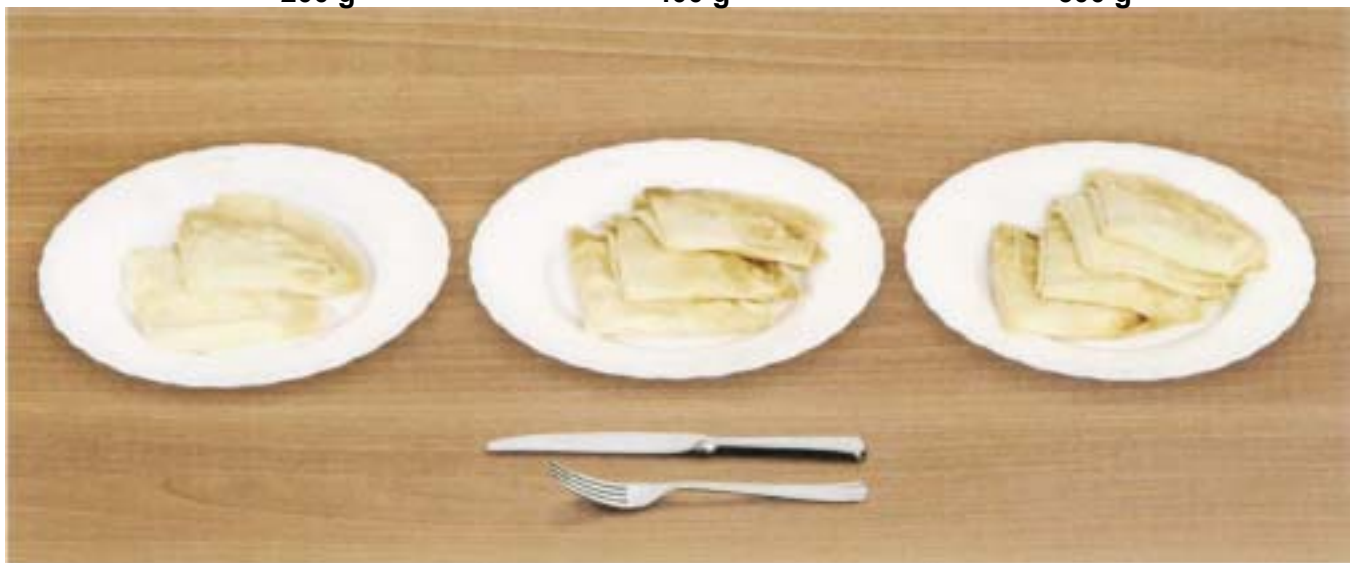


**106. Makaron z serem**

**200 g**

**400 g**

**600 g**

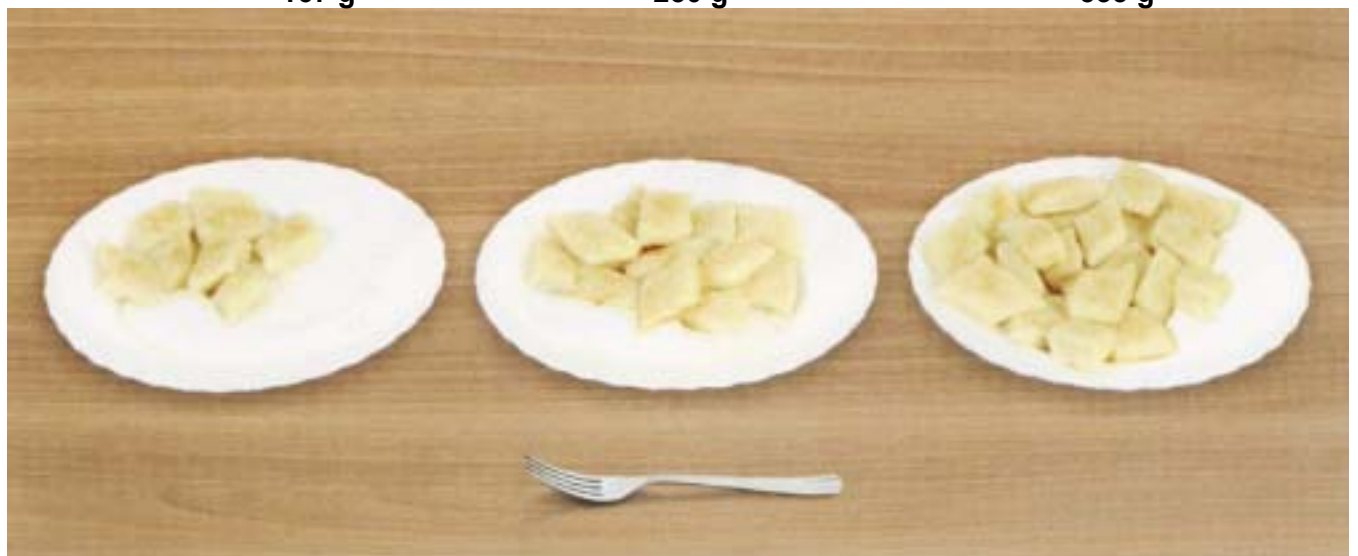


**107. Naleśniki z serem**

**167 g**

**250 g**

**333 g**



**108. Pierogi leniwe**

**140 g**

**280 g**

**420 g**



109. Racuszki

75 g

150 g

225 g



110. Ryż z jabłkami

170 g

340 g

510 g



111. Placki ziemniaczane

140 g

210 g

350 g

## DODATKI DO DRUGICH DAŃ

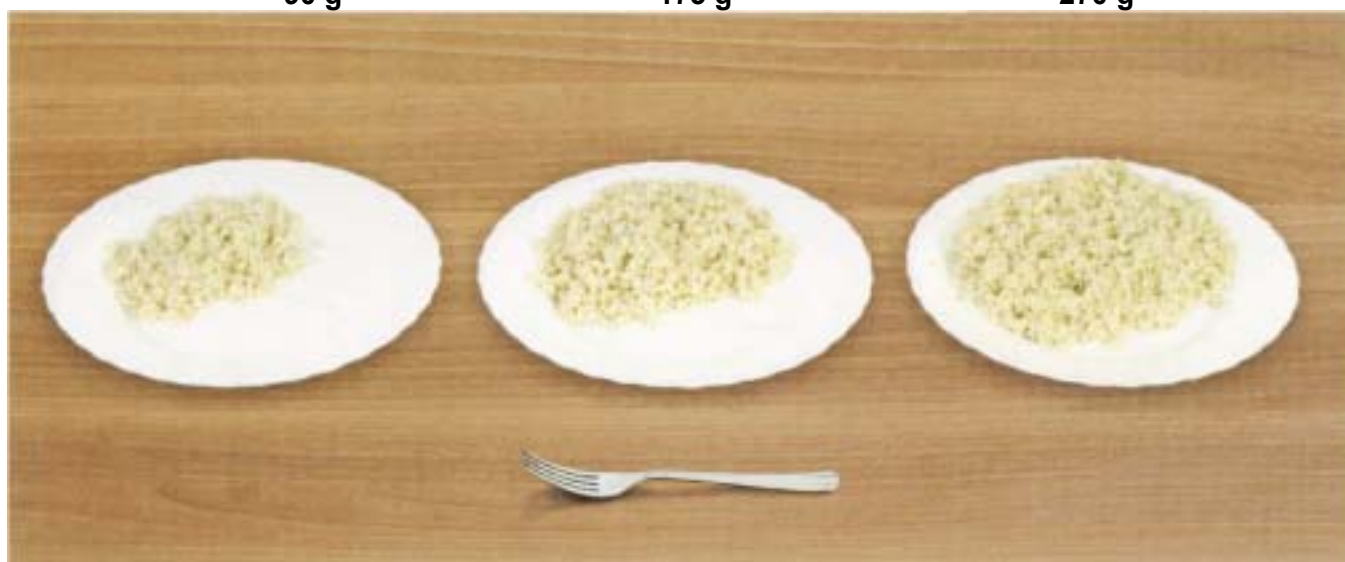


112. Kasza gryczana

90 g

175 g

270 g

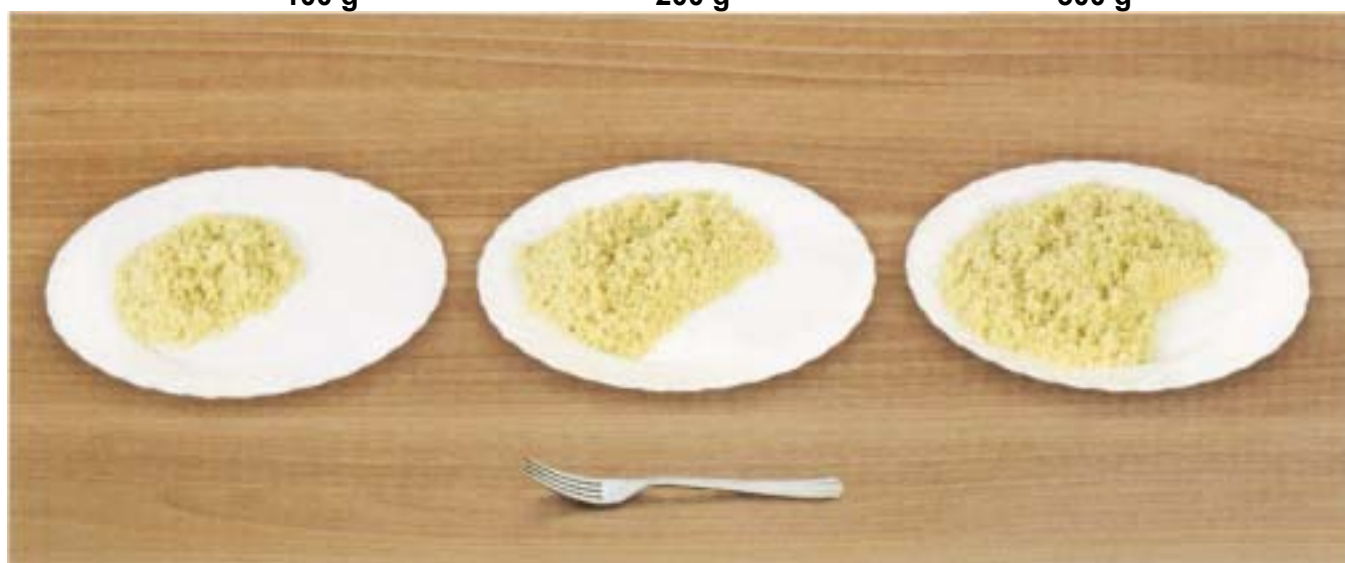


113. Kasza jęczmienna

100 g

200 g

300 g

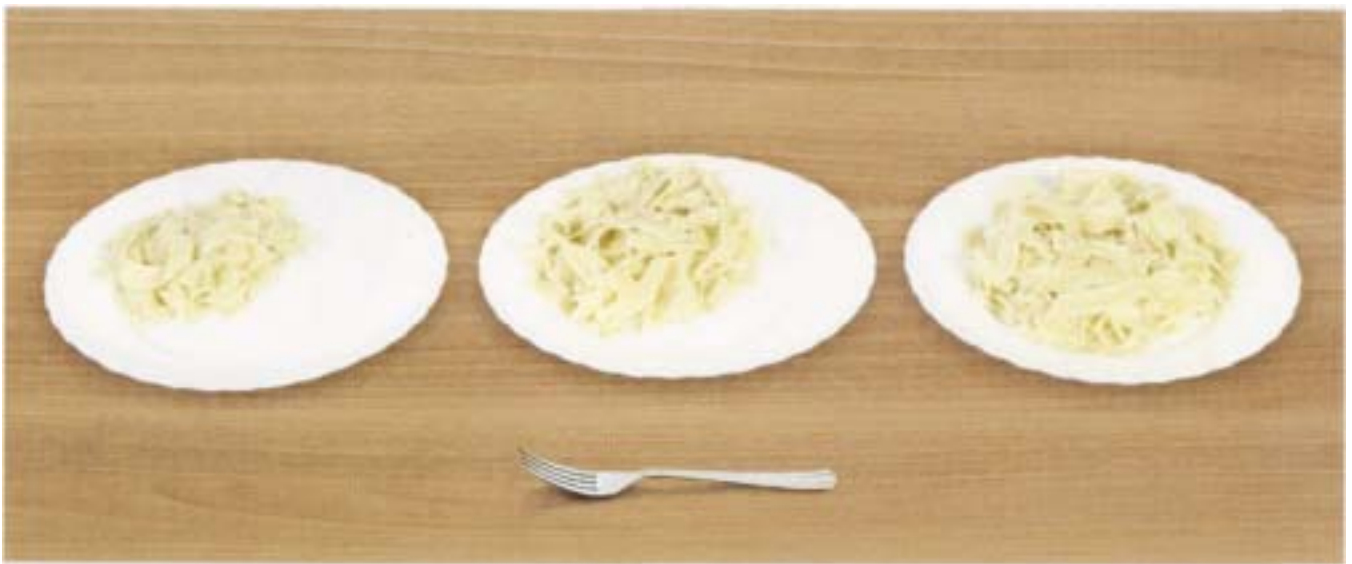


114. Kasza Kus-kus

80 g

160 g

240 g



**115. Makaron**

**100 g**

**200 g**

**300 g**



**116. Makaron sojowy**

**80 g**

**160 g**

**240 g**

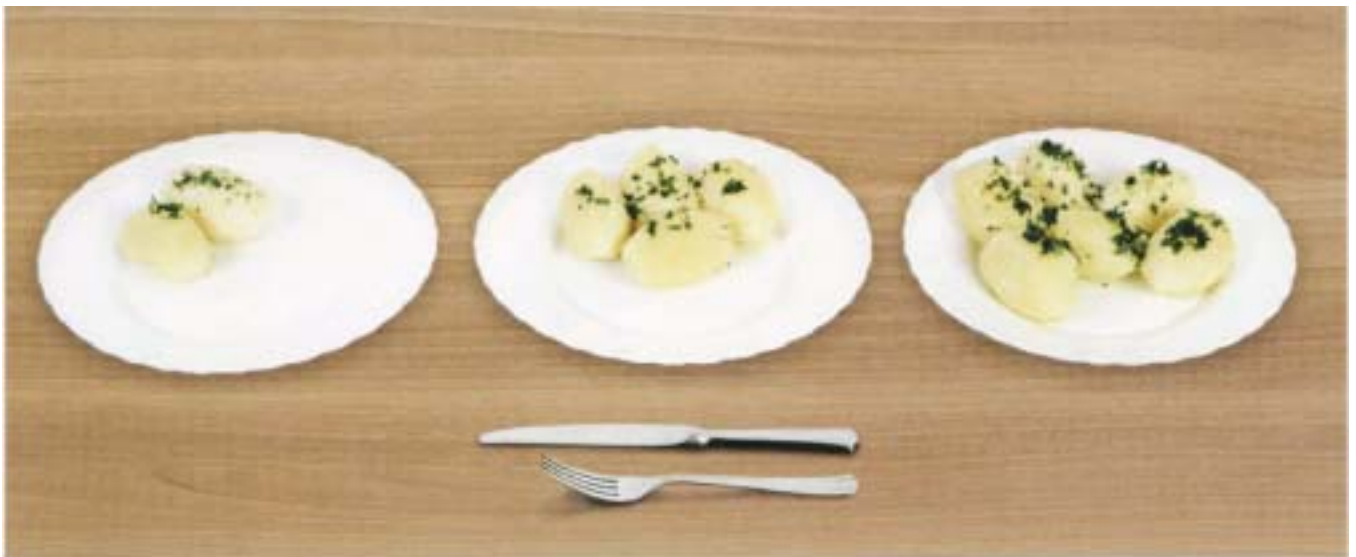


**117. Ryż na sypko**

**85 g**

**170 g**

**255 g**



**118. Ziemniaki całe**  
**150 g**

**300 g**

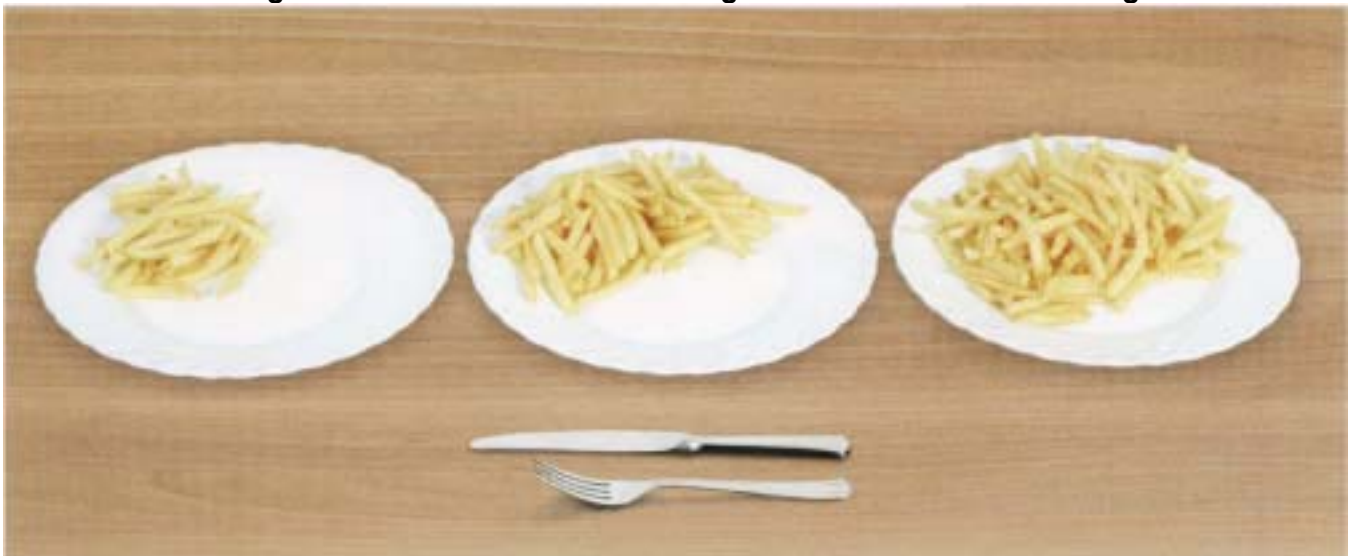
**450 g**



**119. Ziemniaki tłuczone**  
**150 g**

**300 g**

**450 g**



**120. Frytki**

**60 g**

**120 g**

**180 g**



**121. Kopytka**

**155 g**

**310 g**

**465 g**

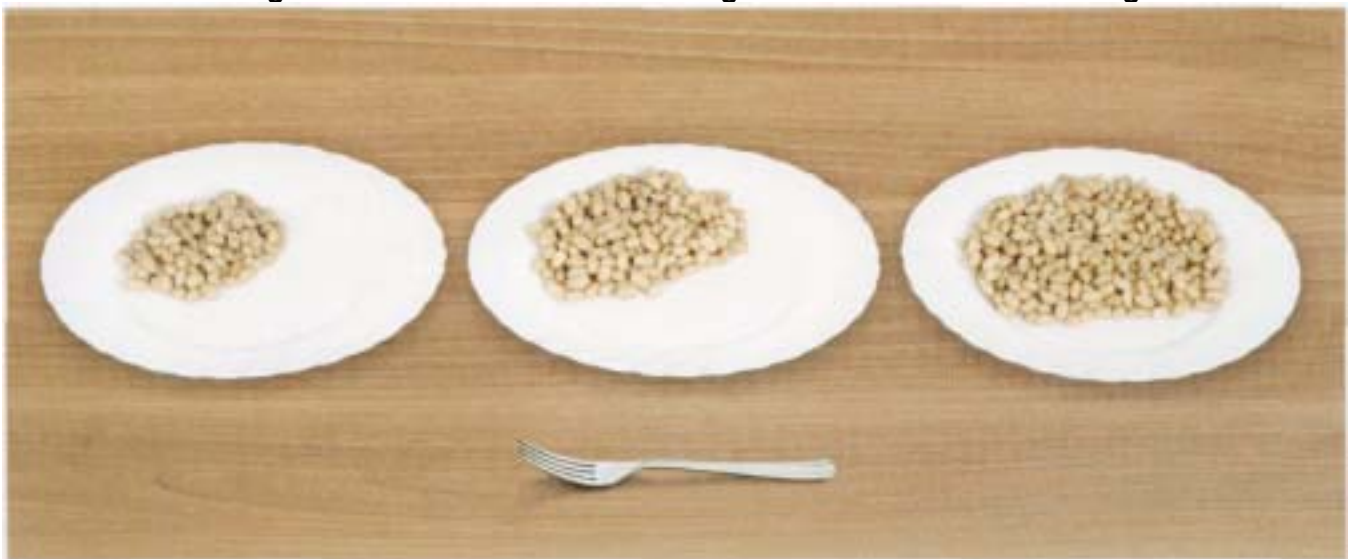


**122. Pyzy**

**125 g**

**250 g**

**375 g**



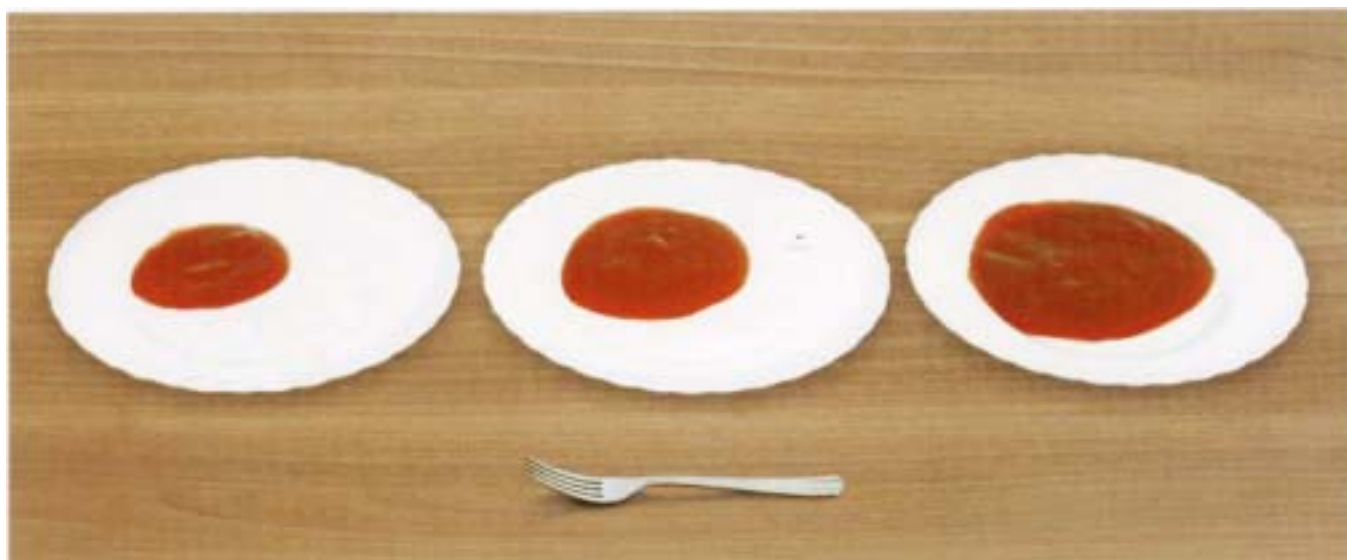
**123. Fasola**

**80 g**

**160 g**

**240 g**

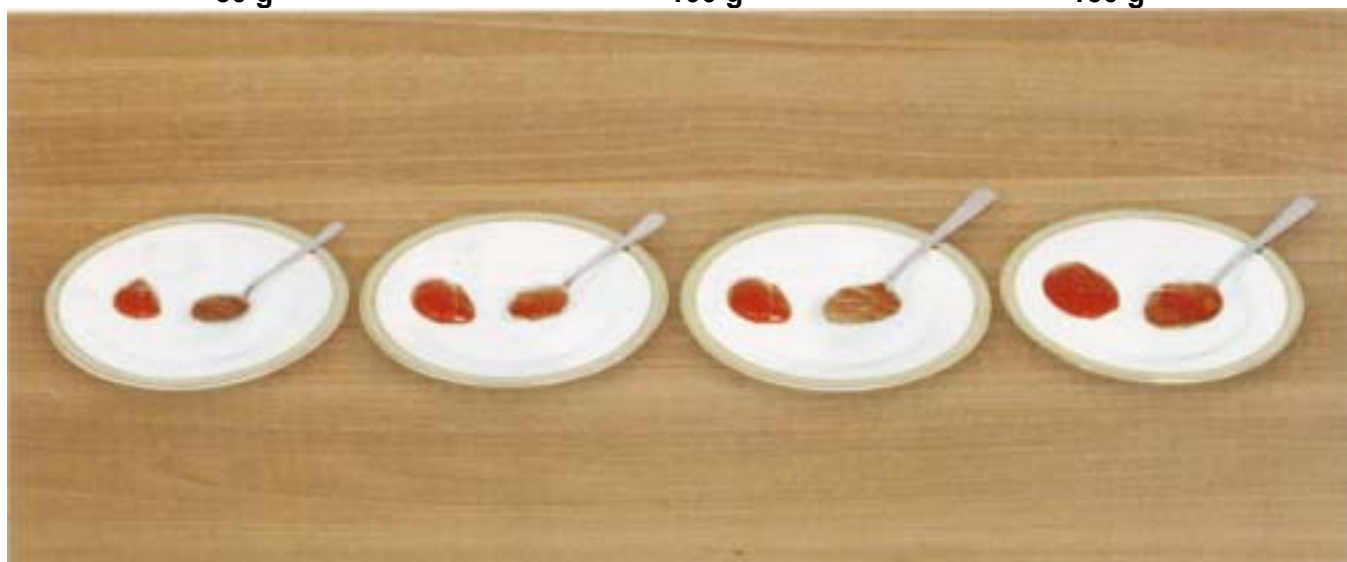
# SOSY



124. Sos pomidorowy  
50 g

100 g

150 g



125. Keczup  
5 g

10 g

10 g

20 g



# SURÓWKI, SAŁATKI, WARZYWA SUROWE



126. Surówka z cykorii  
50 g

100 g

150 g



127. Surówka z kwaszonej kapusty  
60 g

125 g

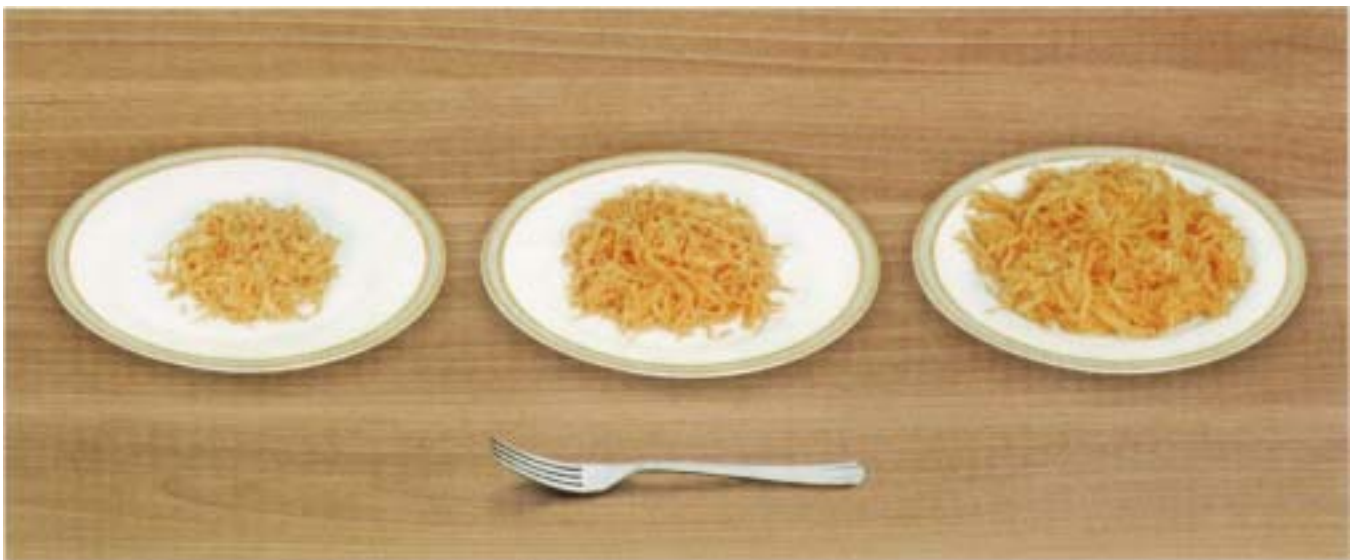
185 g



128. Surówka z kapusty pekińskiej  
50 g

100 g

150 g



**129. Surówka z marchwi i jabłek**  
40 g

75 g

115 g



**130. Ogórki całe**  
50 g

V 100 g

150 g



**131. Mizeria**

55 g

110 g

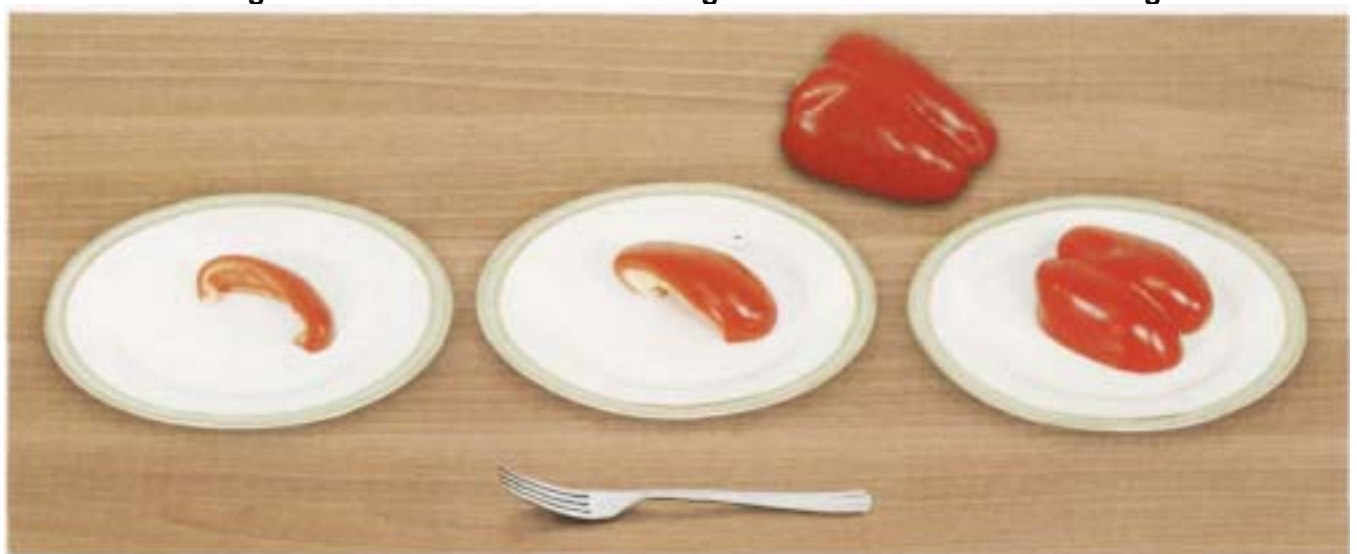
165 g



132. Papryka cała  
130 g

200 g

300 g



133. Papryka (kawałki)  
20 g

45 g

80 g

180 g cała



134. Pomidory całe  
50 g

130 g

200 g



**135. Surówka z pomidorów**  
65 g

125 g

190 g



**136. Surówka z porów**  
50 g

100 g

150 g



**137. Sałata zielona ze śmietaną**  
35 g

65 g

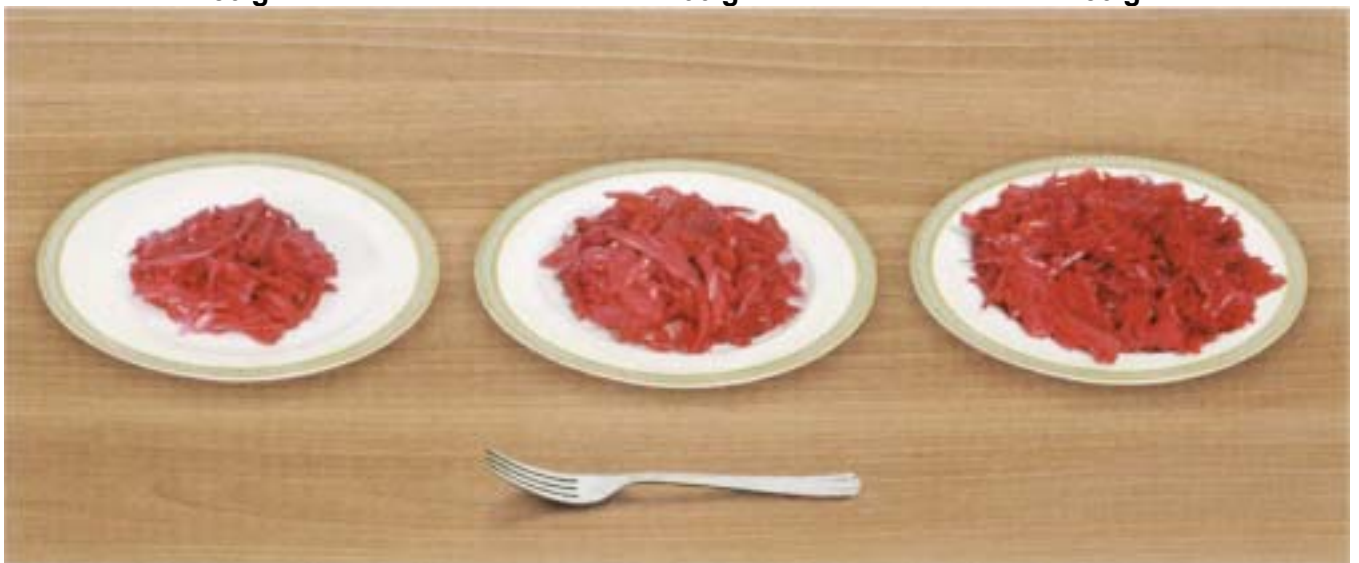
95 g



**138. Surówka z selera**  
**50 g**

**100 g**

**150 g**



**139. Sałatka z czerwonej kapusty**  
**65 g**

**135 g**

**200 g**



**140. Sałatka jarzynowa**  
**135 g**

**270 g**

**405 g**



141. Sałatka z kukurydzy i papryki  
50 g

100 g

150 g

## WARZYWA GOTOWANE



142. Kukurydza

50 g

100 g

150 g

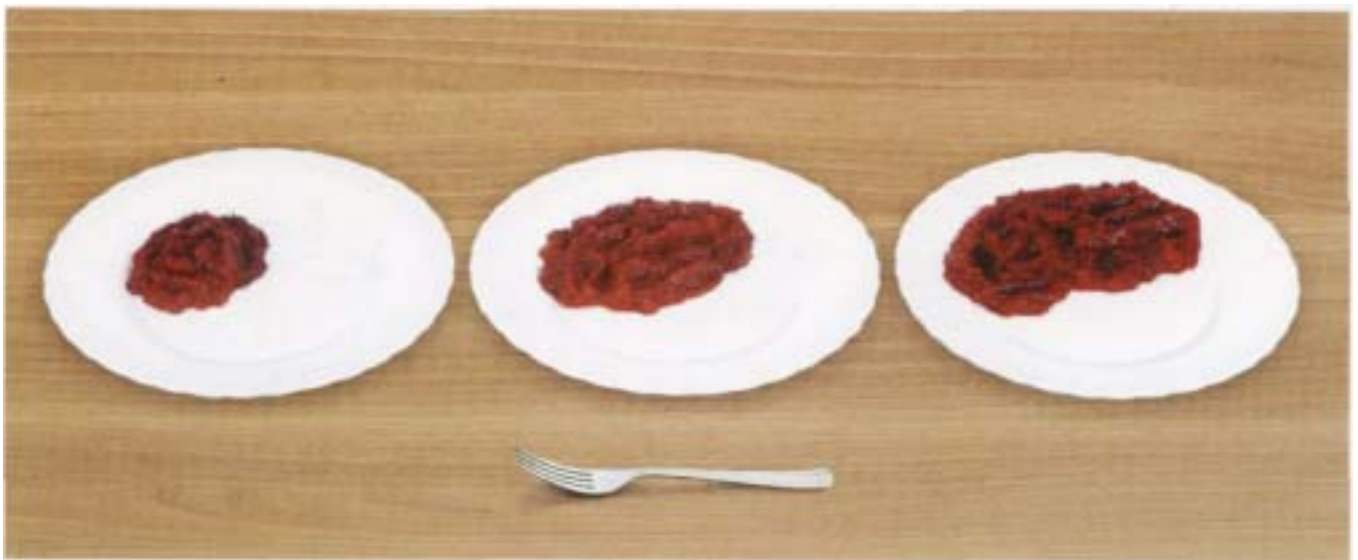


143. Brukselka

50 g

100 g

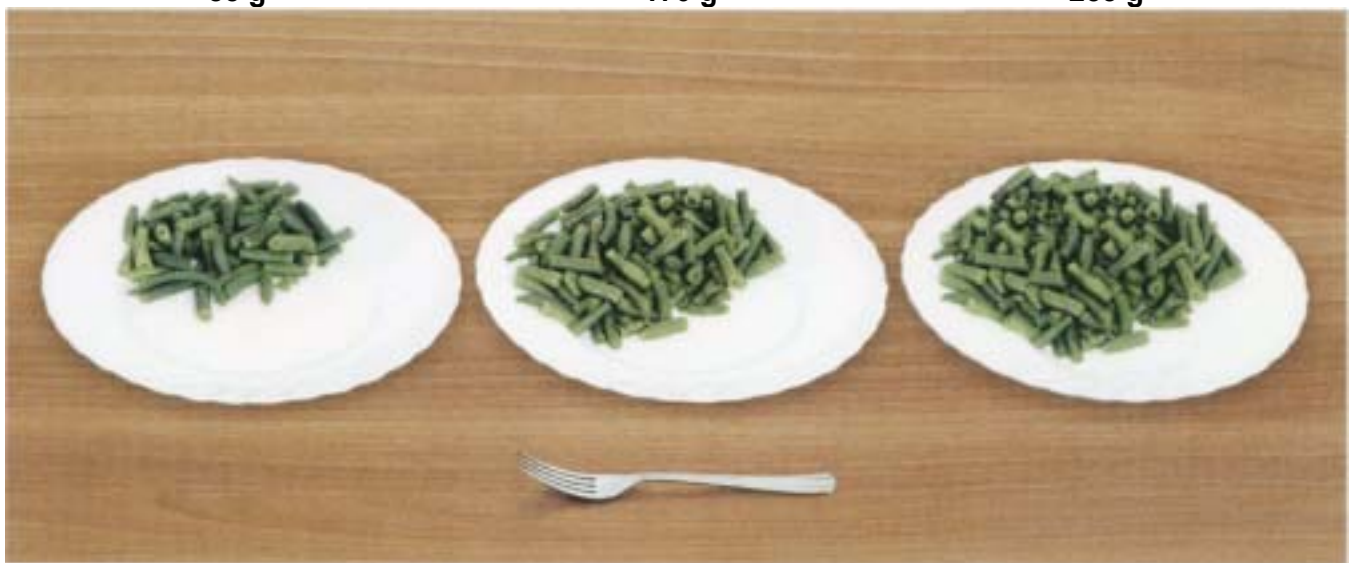
150 g



**144. Buraczki zasmażane**  
85 g

170 g

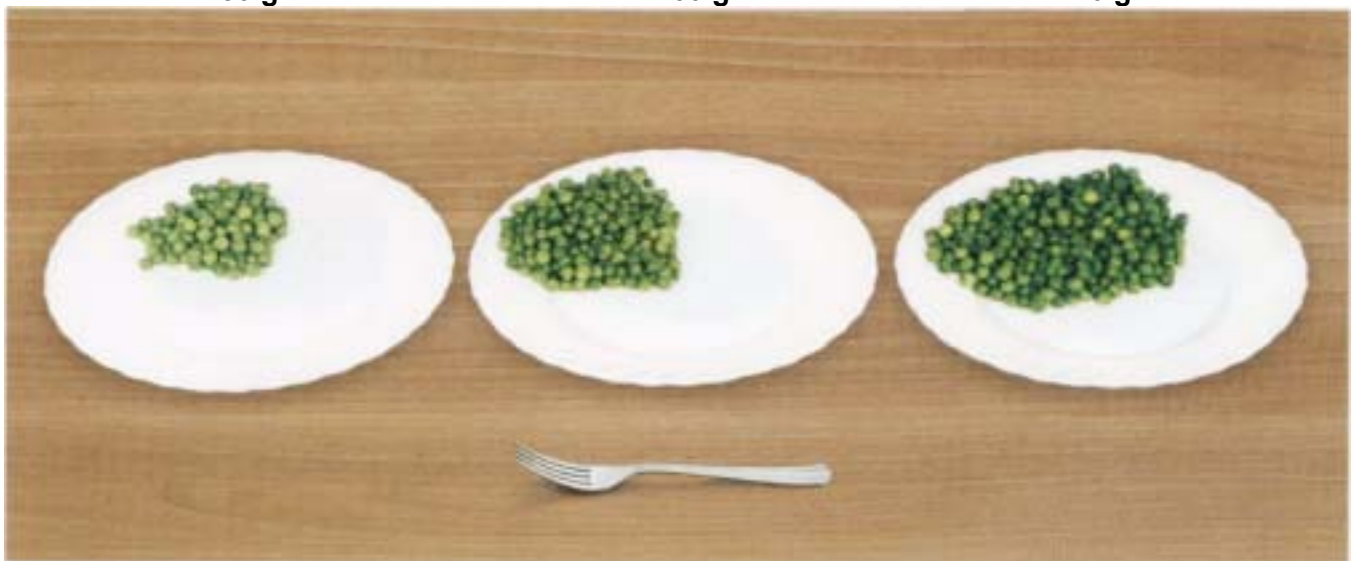
255 g



**145. Fasolka szparagowa**  
80 g

160 g

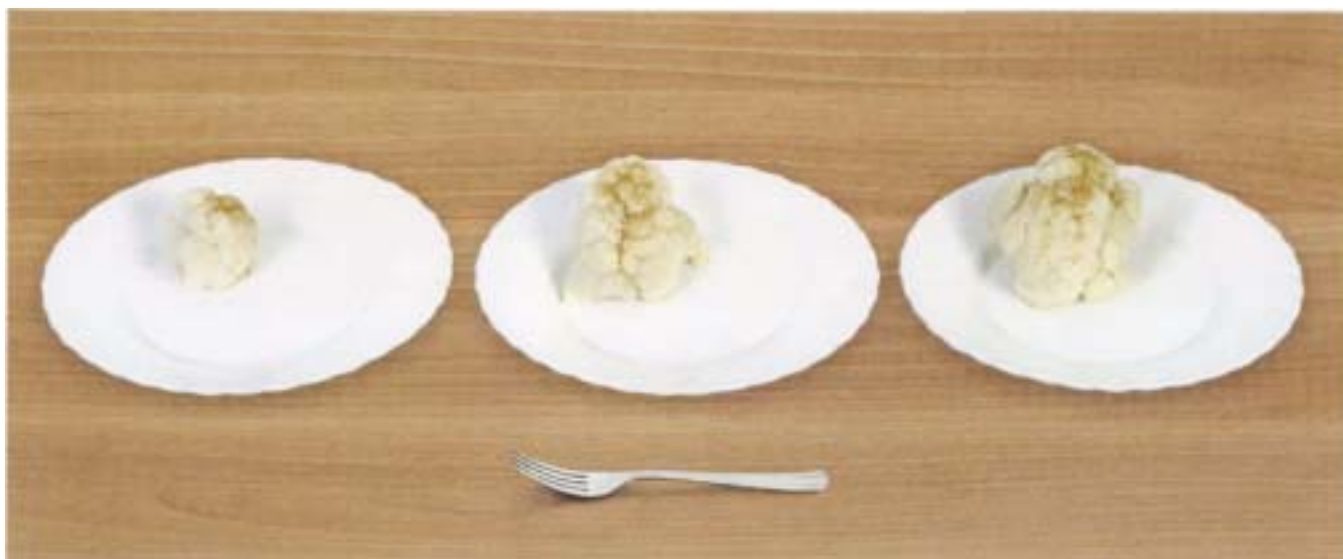
240 g



**146. Groszek zielony**  
50 g

100 g

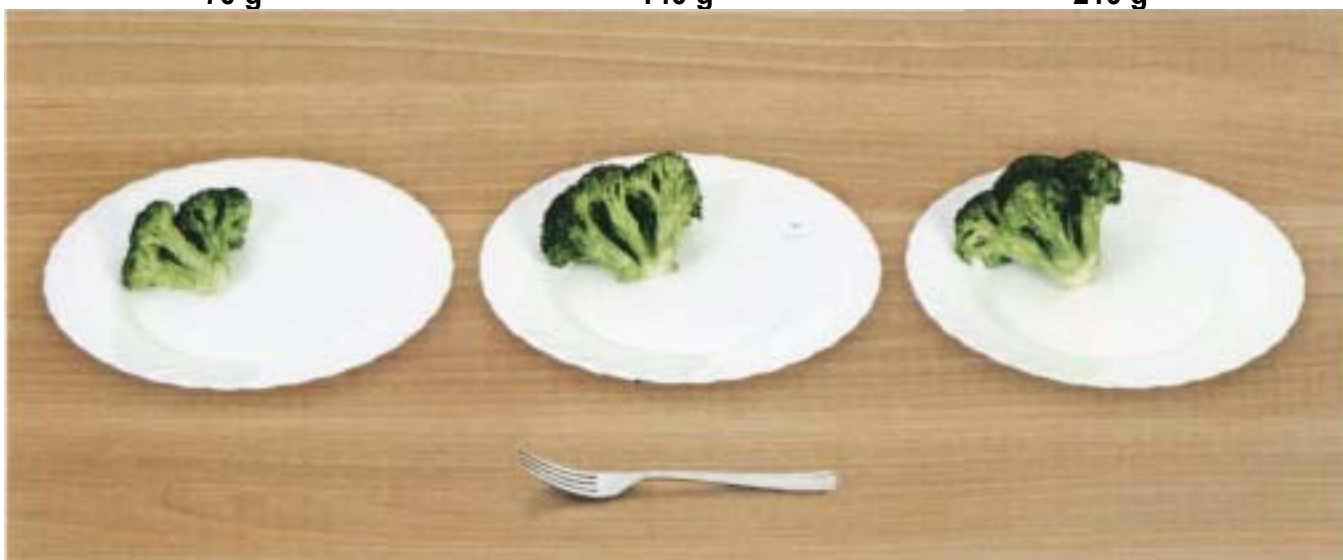
150 g



**147. Kalafior z wody**  
70 g

140 g

210 g

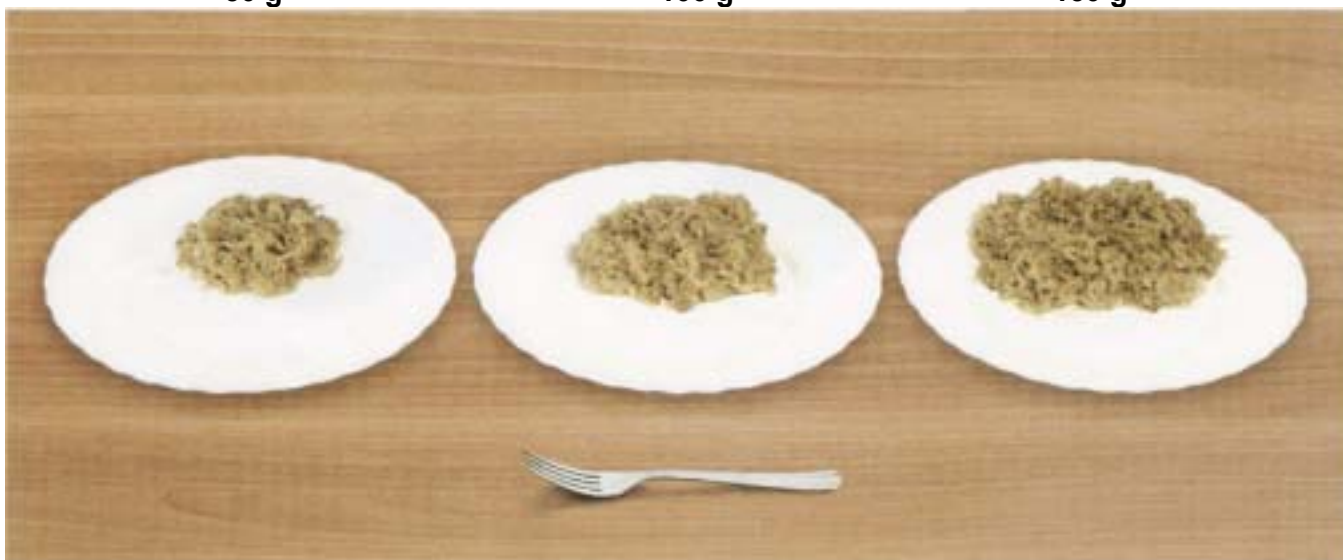


**148. Brokuły**

50 g

100 g

150 g

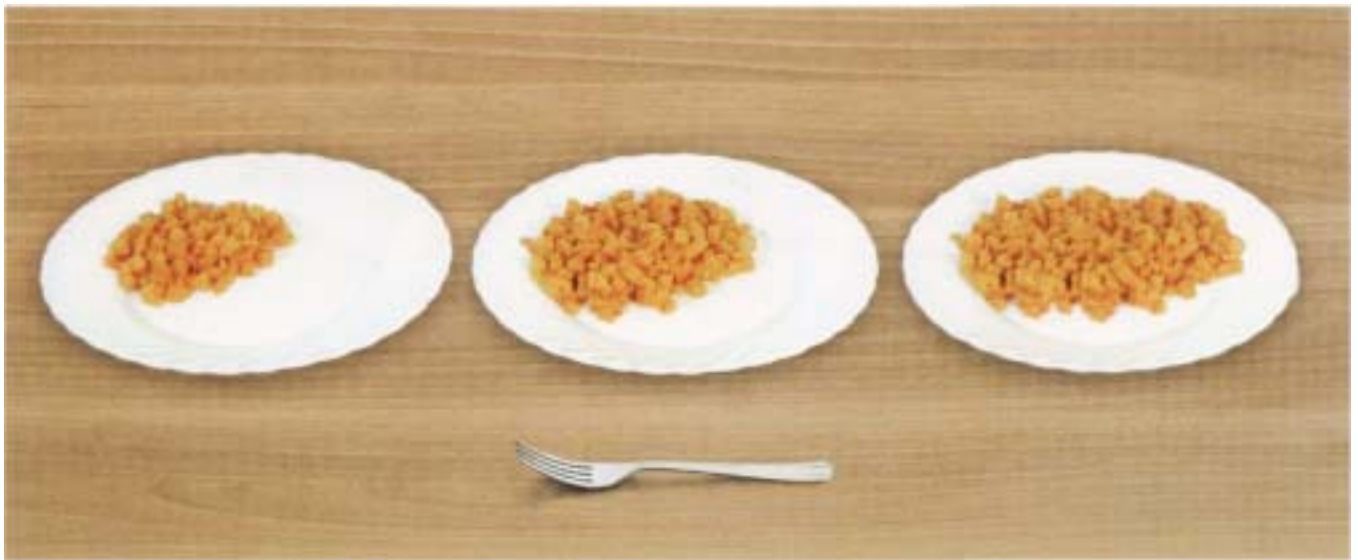


**149. Kapusta zasmażana**  
95 g

190 g

285 g





**150. Marchewka**

**70 g**

**140 g**

**210 g**

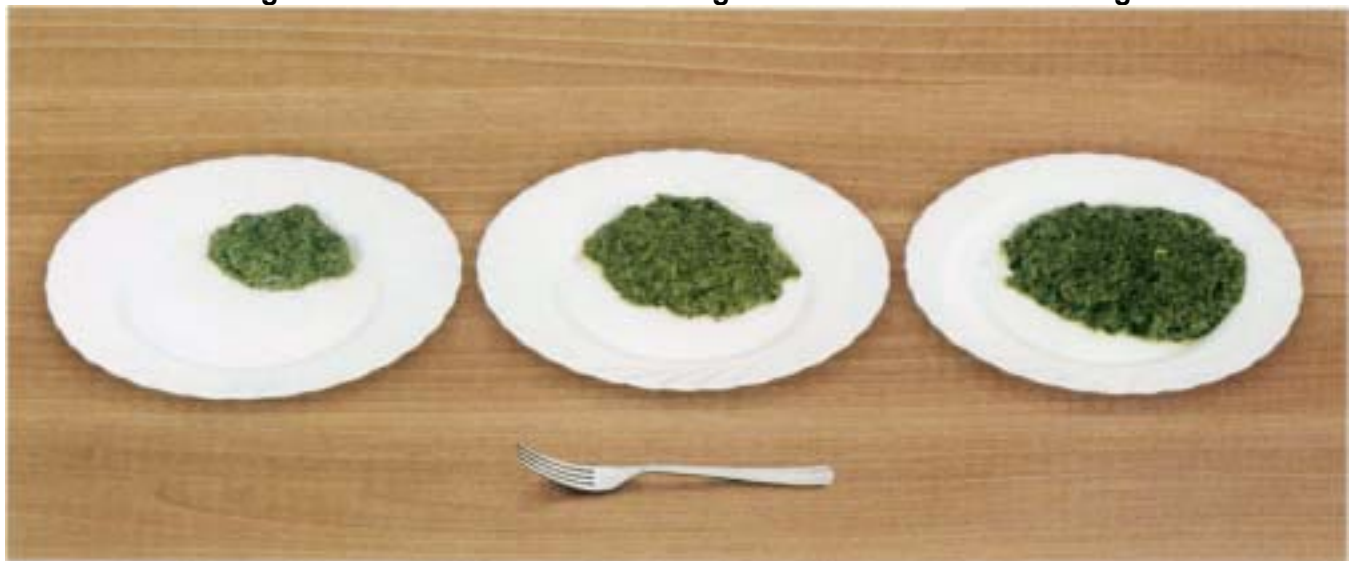


**151. Pieczarki smażone**

**50 g**

**100 g**

**150 g**



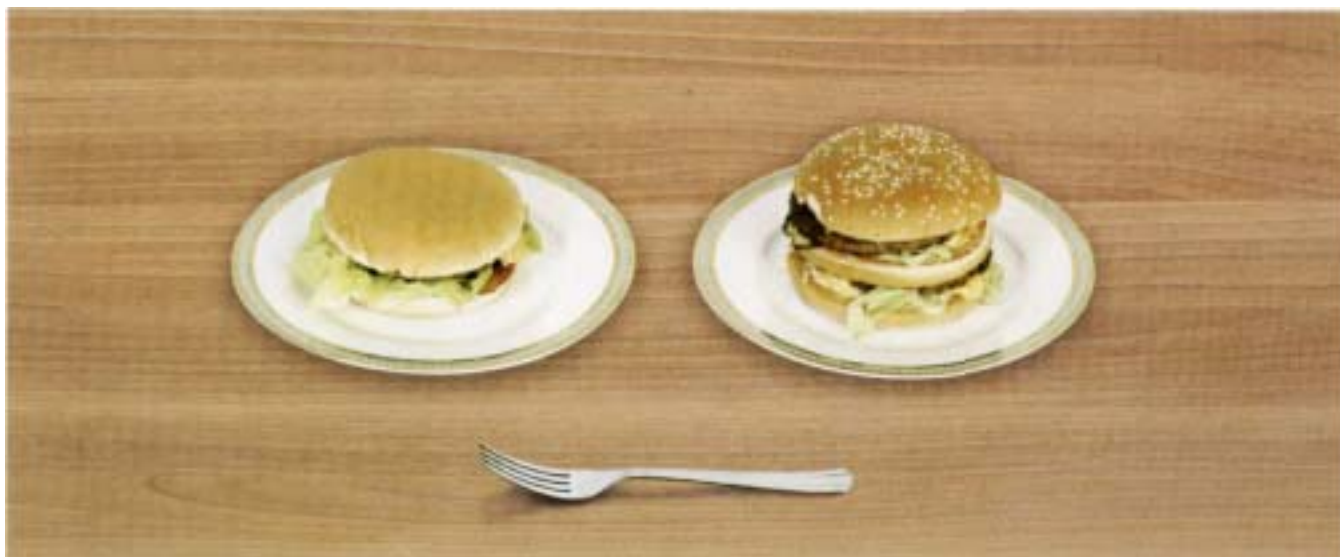
**152. Szpinak mrożony**

**65 g**

**130 g**

**195 g**

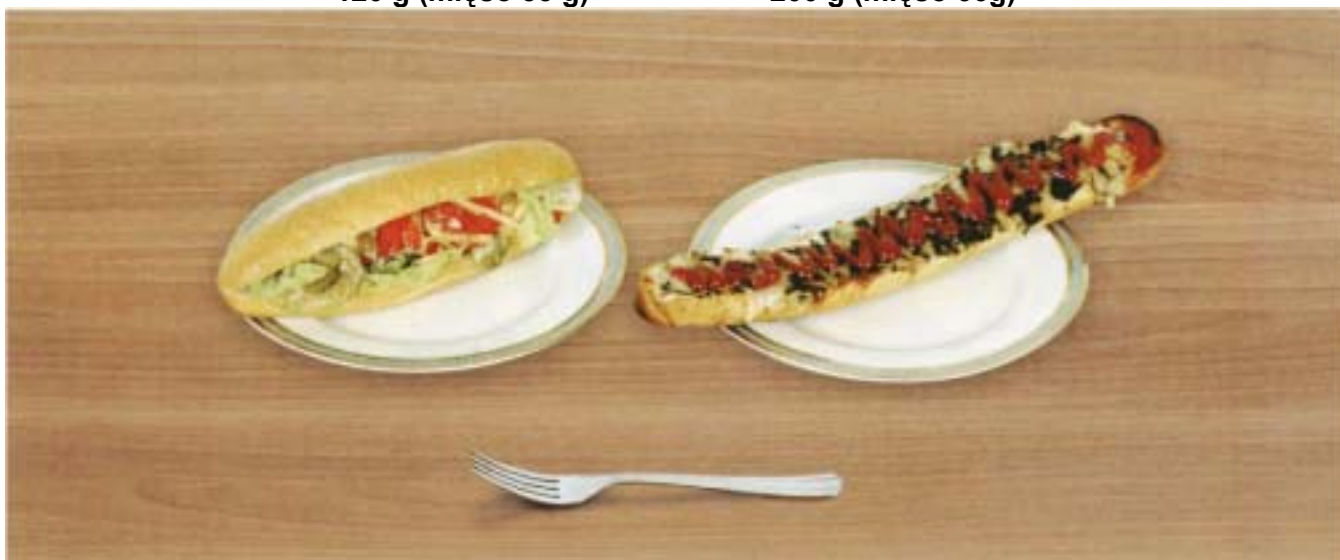
## DANIA TYPU FAST-FOOD



153. Hamburger mały, duży

120 g (mięso 33 g)

200 g (mięso 66g)



154. Hot-dog, Zapiekanka

180 g (60 g parówka + 100 g bułki)

110 g



155. Pizza

300 g (1 kawałek 65 g)

600 g (1 kawałek 100 g)

900 g (1 kawałek 112 g)

# OWOCE

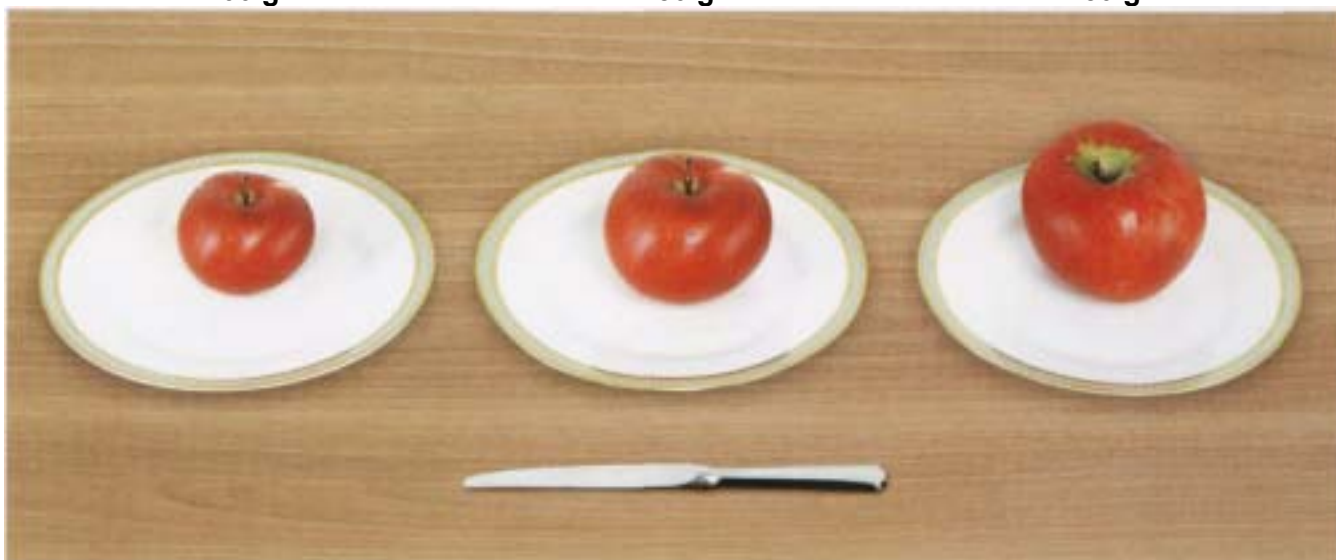


156. Gruszki

100 g

150 g

250 g



157. Jabłka

100 g

150 g

250 g



158. Śliwki

100 g

150 g

200 g



159. Truskawki

50 g

100 g

150 g



160. Wiśnie

50 g

100 g

150 g

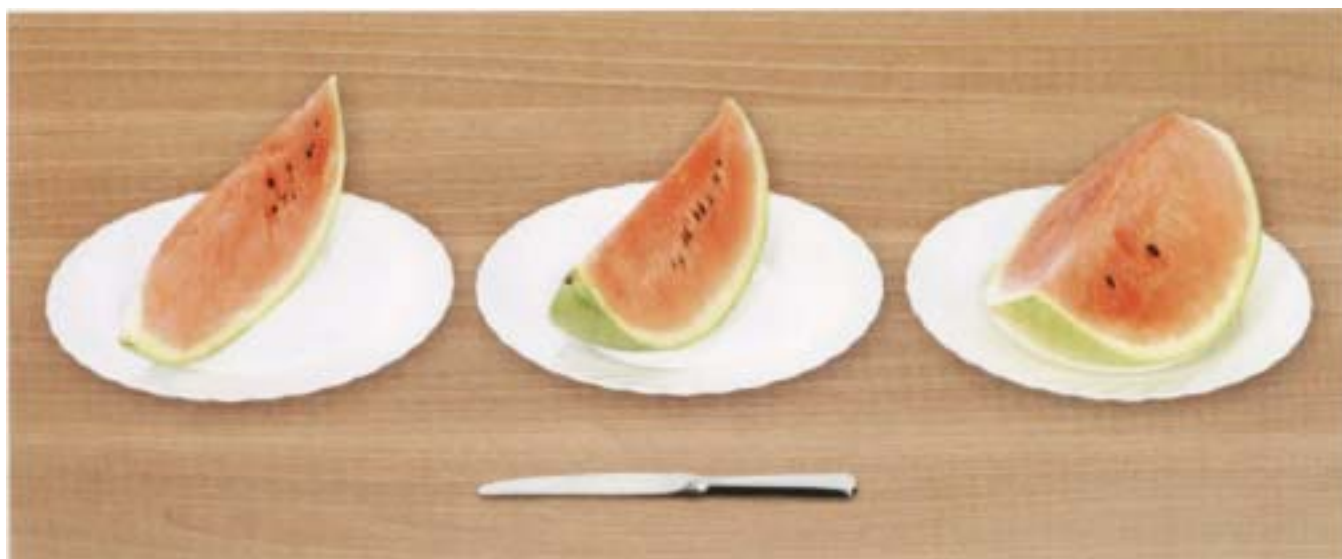


161. Ananas

68 g

102 g

170 g



162. Arbuz

400 g

700 g

1400 g

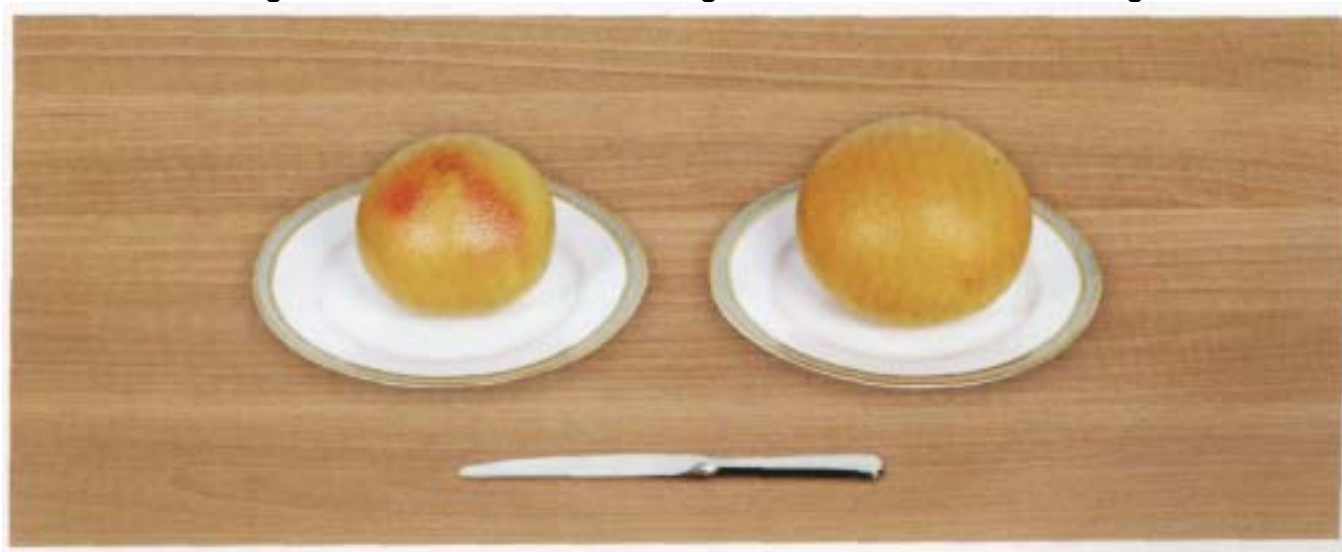


163. Banany

120 g

170 g

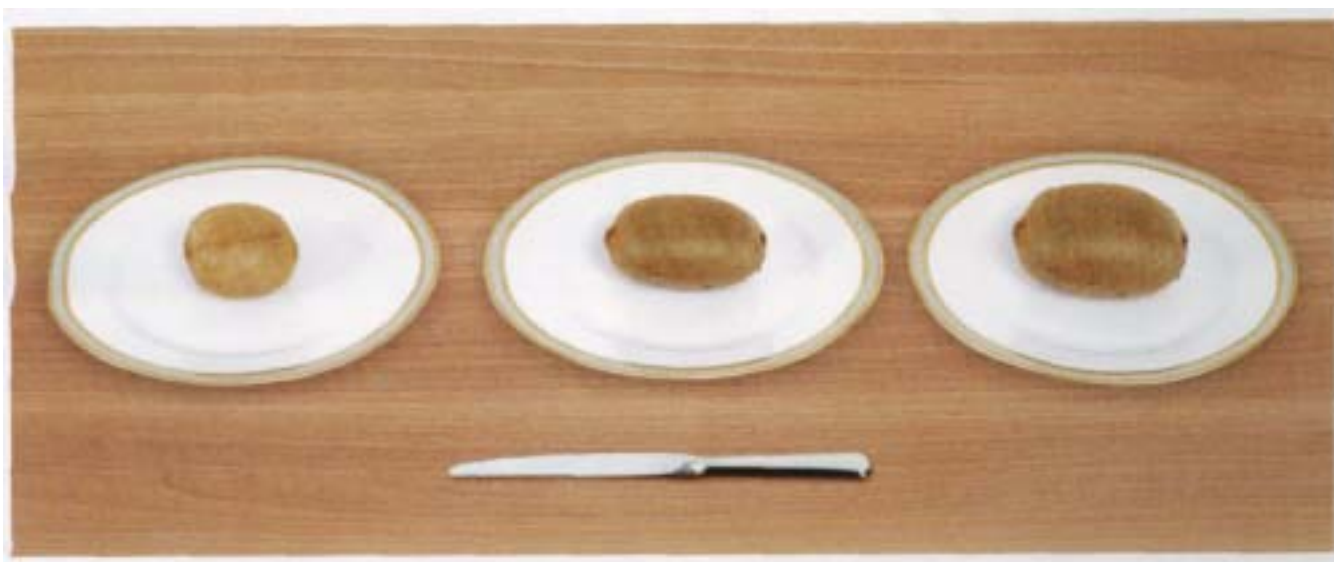
250 g



164. Grejfrut

350 g

590 g



165. Kiwi

70 g

100 g

120 g



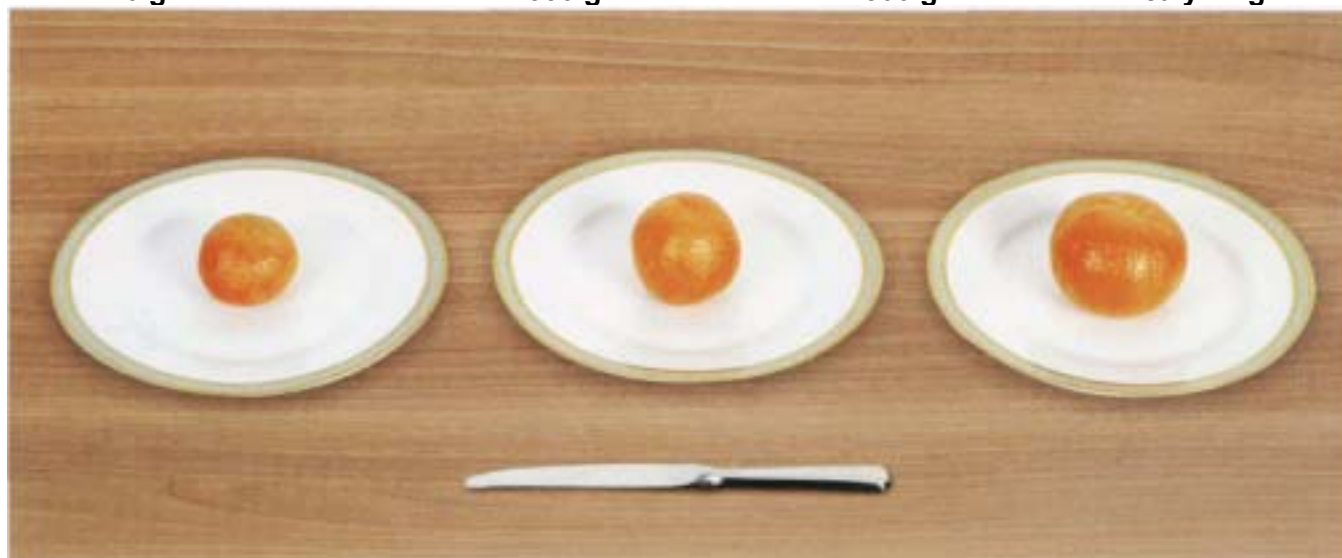
166. Melon

170 g

330 g

500 g

cały 1 kg

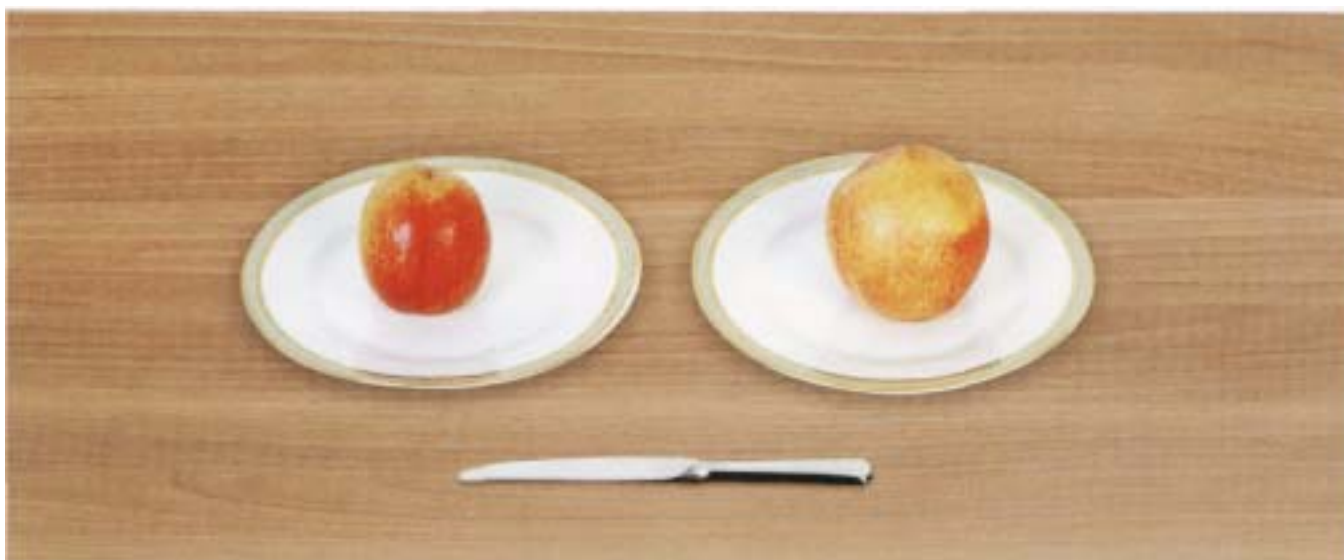


167. Mandarynki

50 g

100 g

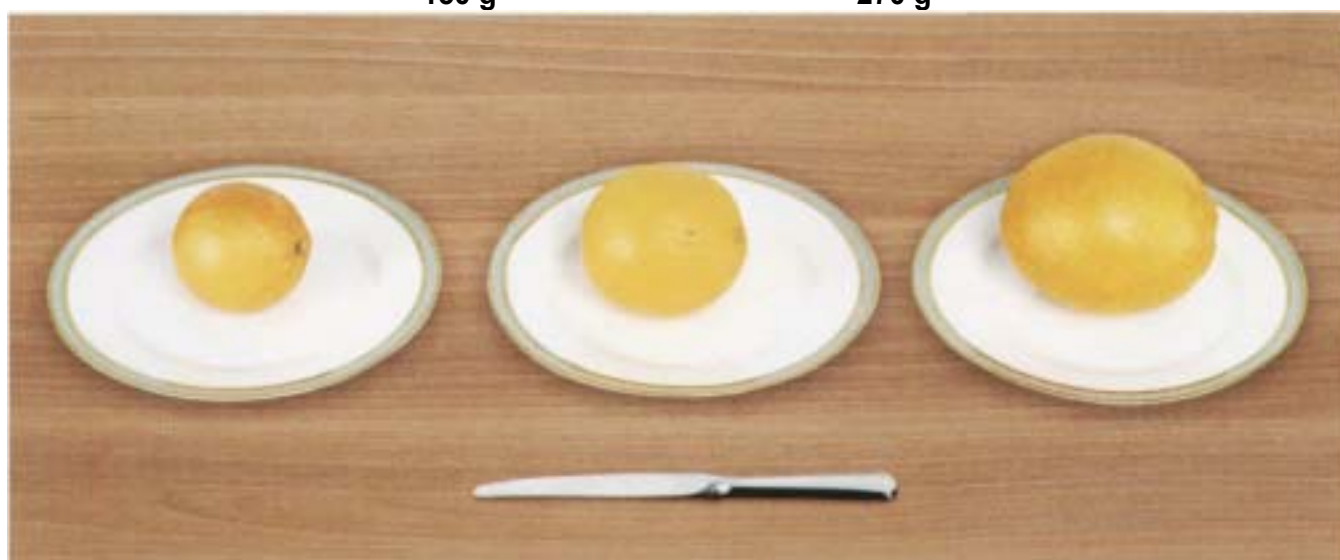
150 g



168. Nektarynki

150 g

270 g



169. Pomarańcze

130 g

230 g

360 g



170. Winogrona

150 g

360 g

550 g



171. Orzechy i nasiona  
30 g

35 g

30 g

30 g

30 g

## DESERY



172. Budyń mleczny

100 g

200 g

300 g



173. Bitą śmietana

50 g

100 g

150 g





**174. Galaretka wiśniowa**

**100 g**

**200 g**

**300 g**



**175. Kisiel cytrynowy**

**100 g**

**200 g**

**300 g**



**176. Kompot z jabłek**

**100 g**

**200 g**

**300 g**



177. Lody w kulkach

80 g

160 g

240 g



178. Lody w bloku

50 g

100 g

150 g



179. Lody różne

50 g

70 g

100 g

70 g

150 g

# CUKIER I WYROBY CUKIERNICZE

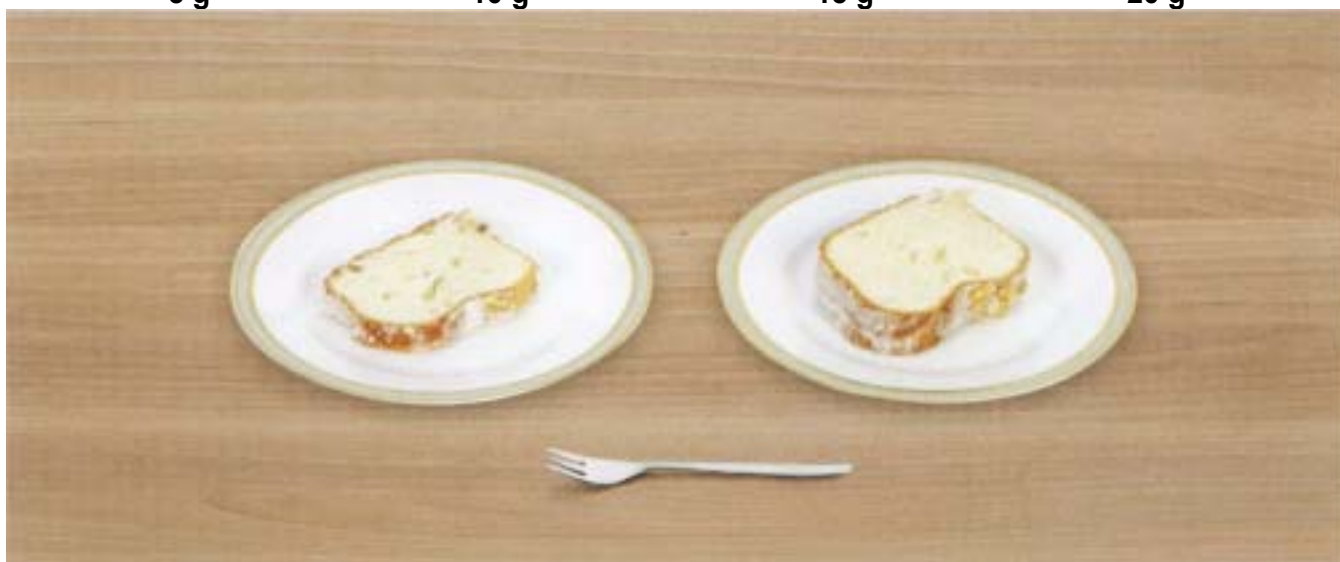


180. Cukier (porcje)  
5 g

10 g

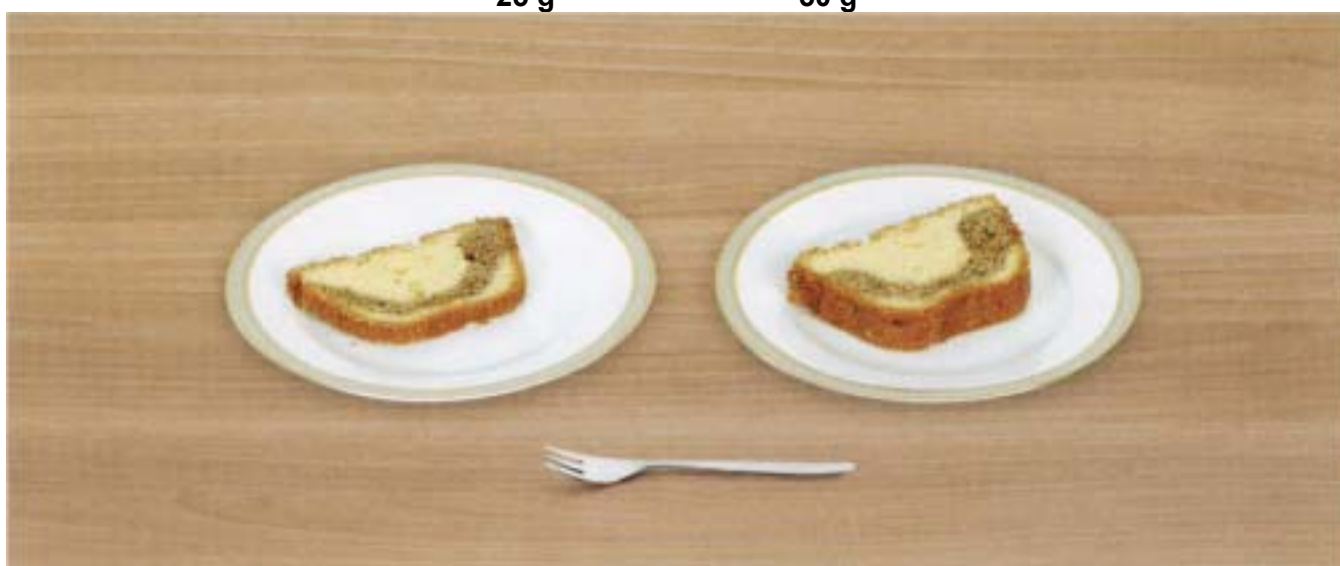
15 g

20 g



181. Ciasto drożdżowe (Babka polska)  
25 g

50 g



182. Ciasto piaskowe (Babka piaskowa)  
25 g

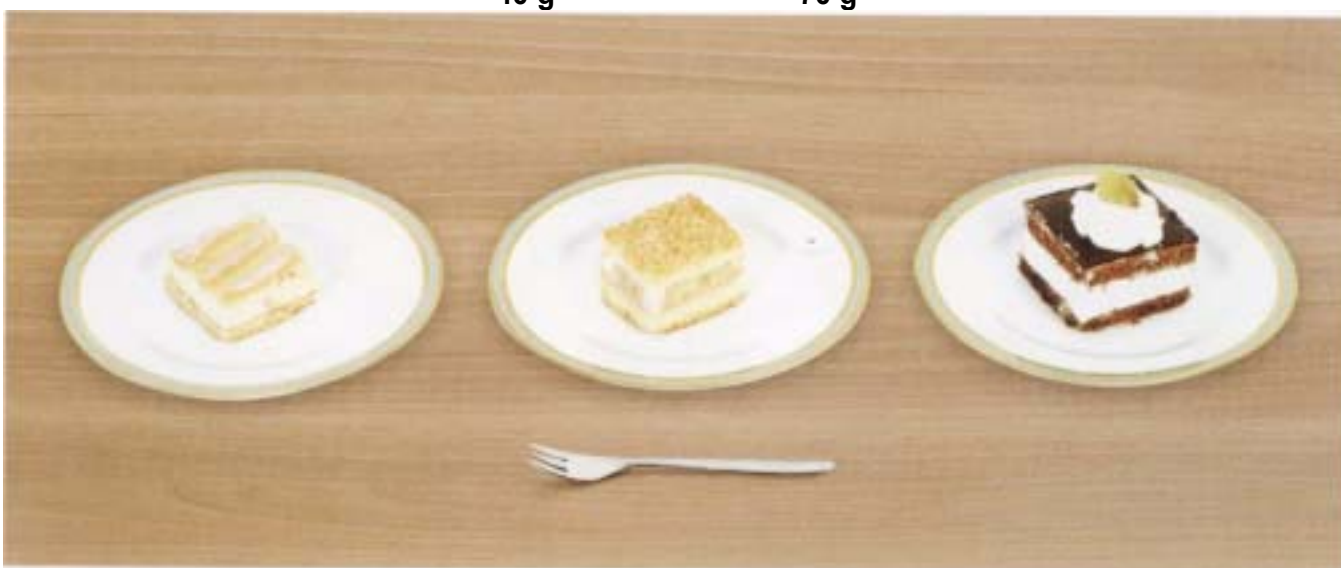
50 g



183. Rolada

40 g

70 g



184. Ciastka różne

80 g

80 g

100 g



185. Ciastka różne II

60 g

60 g

100 g



186. Tort

50 g

100 g

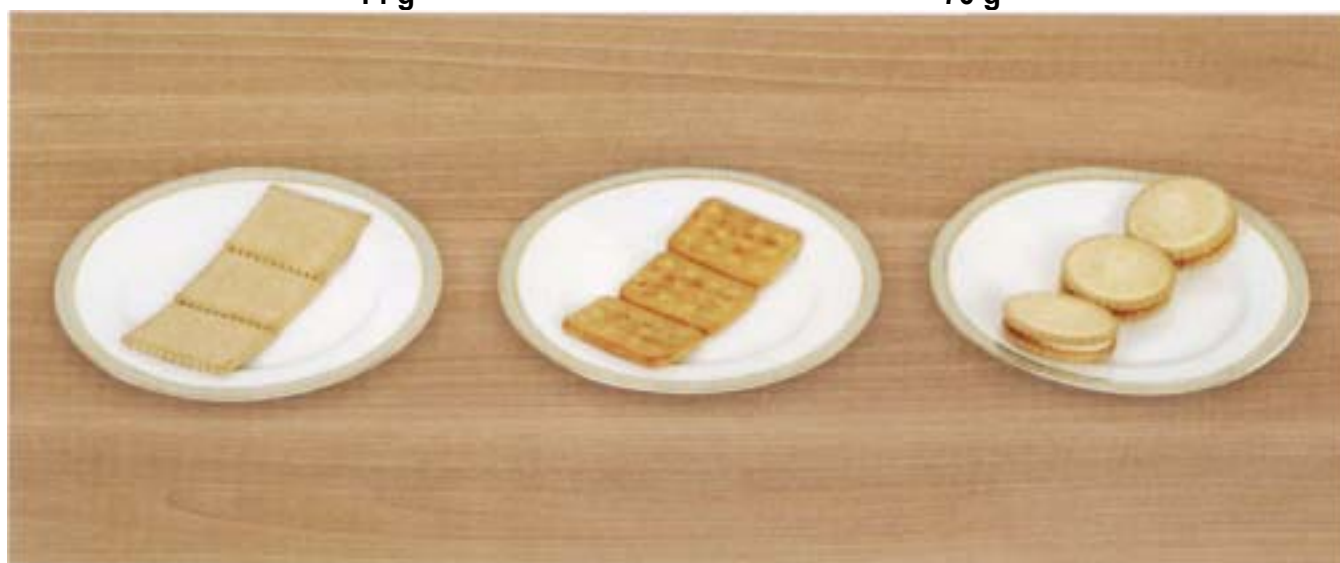
150 g



187. Rogaliki

14 g

70 g



188. Herbatniki różne I

18 g

15 g

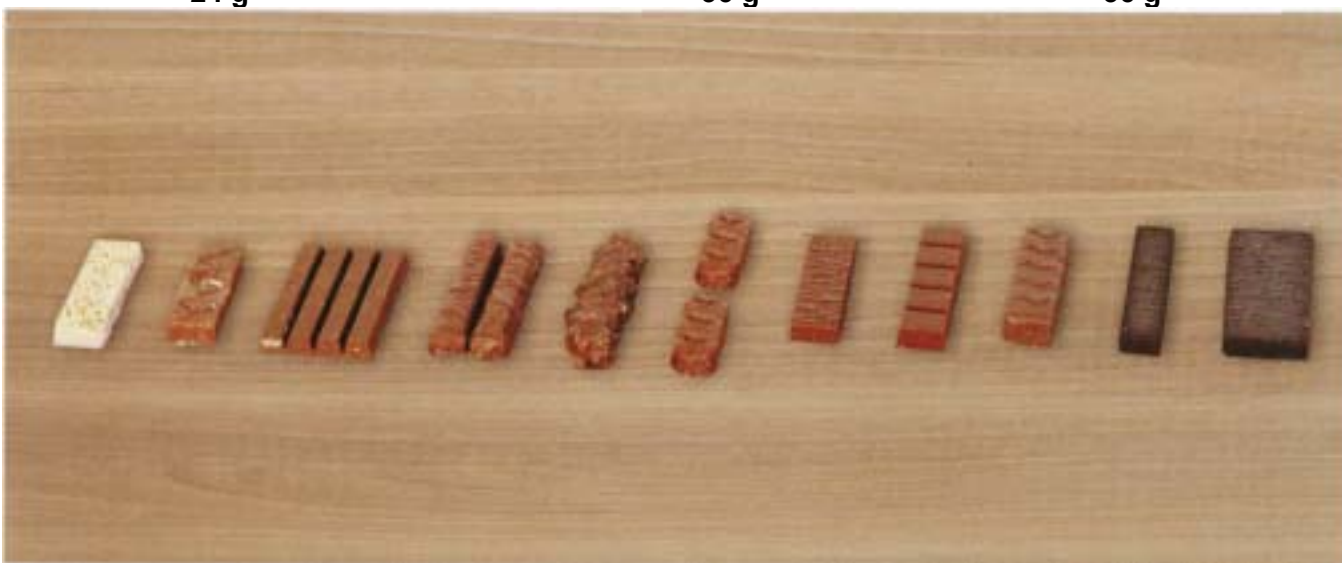
50 g



189. Herbatniki różne II  
24 g

36 g

36 g



190. Batony

25 g

24 g

45 g

58 g

40 g

57 g

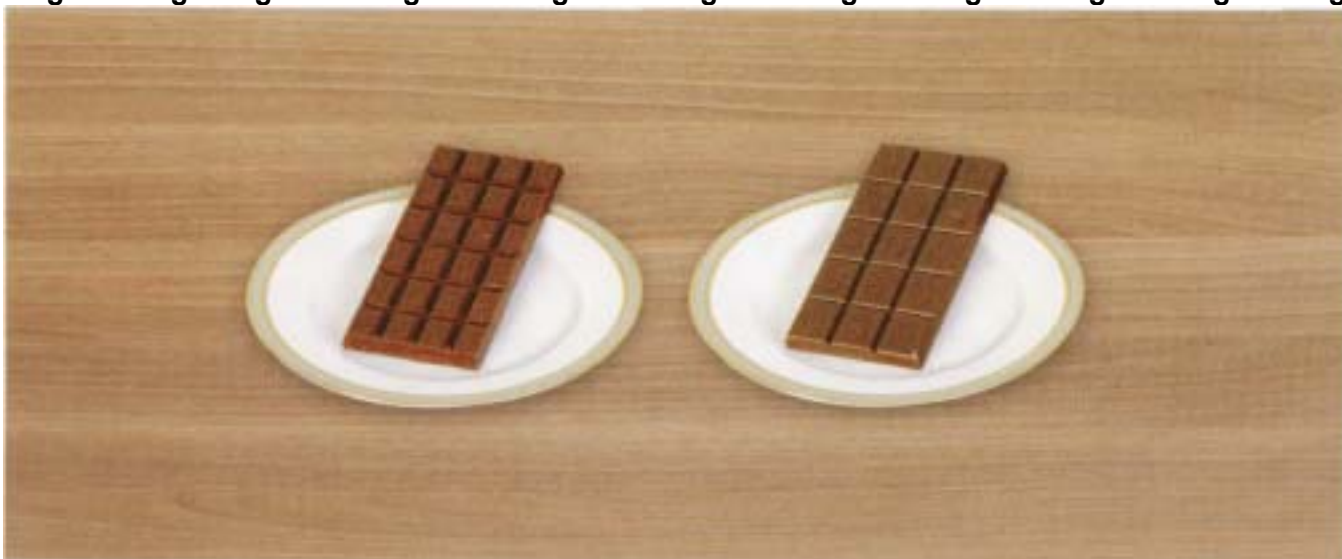
45 g

47 g

60 g

20 g

40 g



191. Czekolady (twarda i nadziewana)

100 g (1 kostka 4 g)

100 g (1 kostka 6 g)



**192. Cukierki**

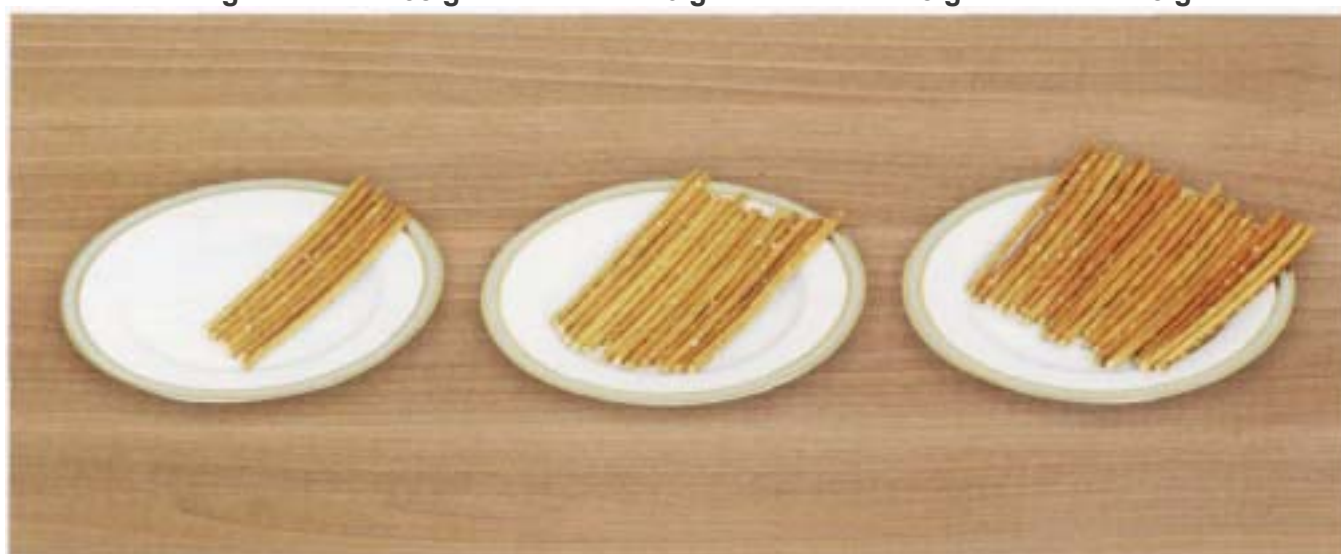
24 g

38 g

40 g

15 g

15 g



**193. Paluszki słone**

10 g

20 g

30 g



**194. Kukurydza prażona. Chrupki kukurydziane**

10g

10g



195. Chipsy (na talerzach do drugiego dania)

35 g (mała paczka)

100 g (średnia paczka)

175 g (duża paczka)

## NAPOJE



196. Jogurty I

50 g

62,5 g

125 g

150 g

150 g

150 g



197. Jogurty II

150 g

150 g

175 g

200 g

450 g

500 g





**198. Mleko**

**125 g**

**200 g**

**250 g**



**199. Napoje bezalkoholowe**

**100 g**

**150 g**

**150 g**

**250 g**



**200. Alkohole I (wino białe, czerwone, szampan, piwo małe, duże)**

**100 g**

**100 g**

**100 g**

**330 g**

**500 g**



201. Alkohole II (wódka mała, duża, likier, koniak mały, duży, whisky)

25 g

50 g

20 g

25 g

50 g

50 g