

**SKŁAD ILOŚCIOWY I ASORTYMENT ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH
ZAWARTYCH W NORMIE WYŻYWIENIA
(DZIENNIE W GRAMACH NA OSOBĘ)**

Lp.	Nazwa grupy środków spożywczych	Dziennie w gramach na osobę
1	Strączkowe	27
2	Przetwory zbożowe	73
3	Pieczywo	670
4	Mięso i przetwory w przeliczeniu na mięso	292
5	Tłuszcze zwierzęce w przeliczeniu na smalec	19
6	Tłuszcze roślinne w przeliczeniu na olej	10
7	Mleko i przetwory mleczne w przeliczeniu na mleko	850
8	Masło i śmietana w przeliczeniu na masło	46
9	Jaja (g/szt.)	25/0,5
10	Ryby i przetwory rybne w przeliczeniu na filety ryb morskich	58
11	Ziemniaki	700
12	Warzywa i owoce bogate w witaminę C	132
13	Warzywa i owoce karotenowe	160
14	Inne warzywa i owoce	365
15	Cukry i słodczyce w przeliczeniu na cukier	73