

**Dzienna ilość produktów żywnościowych dla normy wyżywienia „Sz” i „Du”**

Lp.	Nazwa grupy produktów żywnościowych	Normy wyżywienia dzienne, w gramach na osobę	
		SZ	DU
1	Strączkowe	27	-
2	Zbożowe	73	-
3	Pieczywo	670	100
4	Mięso i przetwory przeliczone na mięso	292	85
5	Tłuszcze zwierzęce w przeliczeniu na smalec	19	-
6	Tłuszcze roślinne w przeliczeniu na olej	10	-
7	Mleko i przetwory przeliczone na mleko	790	400
8	Masło i śmietana przeliczone na masło	46	20
9	Jaja (g/szt.)	25/0,5	25/0,5
10	Ryby i przetwory w przeliczeniu na tusze ryb morskich	58	-
11	Ziemniaki	700	-
12	Warzywa i owoce bogate w witaminę C	132	100
13	Warzywa i owoce bogate w karoten	160	100
14	Inne warzywa i owoce	365	400
15	Cukry i słodcyce przeliczone na cukier	73	20