*4WOG.1200.2712.98.2024*

*Załącznik „a” do OPZ*

**ASORTYMENT PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH ZAWARTYCH W NORMACH WYŻYWIENIA ŻOŁNIERZY**

(dziennie w gramach na osobę)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Symbol grupy produktów spożywczych** | **Nazwa grupy produktów spożywczych** | **Norma Wyżywienia żołnierska 020** |
| 01 | Strączkowe | **27** |
| 02 | Przetwory zbożowe | **73** |
| 03 | Pieczywo | **670** |
| 04 | Mięso i przetwory w przeliczeniu na mięso | **292** |
| 05 | Tłuszcze zwierzęce w przeliczeniu na smalec | **19** |
| 06 | Tłuszcze roślinne w przeliczeniu na olej | **10** |
| 07 | Mleko i przetwory mleczne w przeliczeniu na mleko | **850** |
| 08 | Masło i śmietana w przeliczeniu na masło | **46** |
| 09 | Jaja | **25 (0,5 jaja)** |
| 10 | Ryby i przetwory rybne w przeliczeniu na filet 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 słodycze w przeliczeniu na cukier | **73** |

Opracowano na podstawie: Załącznika do Rozporządzenia Ministra Obrony Narodowej z dnia   
22 kwietnia 2022 r. w sprawie bezpłatnego wyżywienia żołnierzy zawodowych i żołnierzy pełniących służbę kandydacką. (Dz. U. z 2022 r. Poz. 1080 oraz Dz. U z 2022 r. Poz. 1131)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **L.p.** | **Wyszczególnienie** | **Jm.** | **Norma wyżywienia** |
| **020** |
| *1* | *2* | *3* | *4* |
| 1 | Wartości energetyczne | kJ |  |
| kcal | 4721 |
| 2 | Białko roślinne | g | 72,6 |
| 3 | Białko zwierzęce | g | 92,6 |
| 4 | Tłuszcze roślinne | g | 30,0 |
| 5 | Tłuszcze zwierzęce | g | 131,2 |
| 6 | Węglowodany | g | 694,2 |
| 7 | Wapń | mg | 1203,9 |
| 8 | Fosfor | mg | 2745,3 |
| 9 | Żelazo | mg | 30,88 |
| 10 | Magnez | mg | 691,3 |
| 11 | Witamina A | ug | 1682 |
| 12 | Witamina C | mg | 169,2 |