

Zmiany w żywieniu dzieci i młodzieży oraz asortymencie środków spożywczych sprzedawanych w jednostkach systemu oświaty, które będą obowiązywać od 1 września 2026 r.

Rzeszów 26.08.2026 r.

PSSE Przemyśl Kamil Muzyczka



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Plan prezentacji

1. Szczegółowe omówienie nowego rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2026 r. poz. 197).
2. Rychlik E., Stoś K., Woźniak, Mojska H. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski, NIZP PZH-PIB, 2024.
3. Obliczanie średnioważonego zapotrzebowania na energię lub składniki odżywcze w przeliczeniu na 1 osobę żywioną.
4. Dieta planetarna w stołówce szkolnej i w żywieniu przedszkolnym.
5. Check listy, które będą stosowane na kontroli przez Państwową Inspekcję Sanitarną.
6. Pobór posiłku obiadowego.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197)

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448 oraz z 2025 r. poz. 1424) zarządza się, co następuje:

§ 1.

1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, o których mowa w art. 1 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia:



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



USTAWA z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (tj. z 2023 poz 1448 z późn. zm)

Art. 1 (...)

3. Ustawa reguluje również:

- 1) zasady sprzedaży, reklamy i promocji środków spożywczych,
- 2) wymagania w zakresie żywienia dzieci i młodzieży w ramach żywienia zbiorowego - w przedszkolach, innych formach wychowania przedszkolnego, szkołach, z wyłączeniem szkół dla dorosłych, branżowych szkół II stopnia oraz szkół policealnych, a także w placówkach systemu oświaty, o których mowa w art. 2 pkt 3 (placówki oświatowo-wychowawcze, w tym szkolne schroniska młodzieżowe, umożliwiające rozwijanie zainteresowań i uzdolnień oraz korzystanie z różnych form wypoczynku i organizacji czasu wolnego), 7 (młodzieżowe ośrodki wychowawcze) i 8 (placówki zapewniające opiekę i wychowanie uczniom w okresie pobierania nauki poza miejscem stałego zamieszkania) ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2026 r. poz. 820 z późn. zm.), zwanych dalej „jednostkami systemu oświaty”.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Czy zapisy rozporządzenia odnoszą się również do żywienia w placówkach rehabilitacyjno-wychowawczych?

Zakłady lecznicze, w tym zakłady opiekuńczo-lecznicze, zakłady pielęgnacyjno-opiekuńcze, czy zakłady rehabilitacji leczniczej działają na podstawie odrębnych przepisów, w tym;

- ustawy o działalności leczniczej,
- ustawy o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznym oraz
- rozporządzeń w sprawie świadczeń gwarantowanych.

Żadne z tych aktów prawnych nie nakładają obowiązków wynikających z rozporządzenia tzw. „sklepiowego”. Organ prowadzący – zgodnie z obowiązującymi przepisami – samodzielnie określa treść statutu, jego zakres oraz szczegółowe regulacje dotyczące funkcjonowania jednostki.

Zatem to do placówki należy ustalenie charakteru działalności danej jednostki.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepiowego-2026/>

Czy rozporządzenie „sklepikowe” dotyczy całodziennego żywienia dzieci na wakacyjnym obozie sportowym w szkole/bursie?

Obozy wakacyjne, sportowe czy tematyczne dla dzieci stanowią formę wypoczynku regulowaną przez odrębne przepisy (m.in. ustawę Prawo oświatowe w zakresie organizacji wypoczynku oraz wytyczne dotyczące bezpieczeństwa i opieki).

W związku z tym nie obowiązują ich ograniczenia dotyczące asortymentu żywności i napojów przewidziane w rozporządzeniu „sklepikowym”.

Organizatorzy wypoczynku powinni natomiast zapewnić dzieciom wyżywienie zgodne z ogólnymi zasadami zdrowego żywienia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepikowego-2026/>

USTAWA z dnia 4 lutego 2011 r. o opiece nad dziećmi w wieku do lat 3 (Dz. U. z 2025 r. poz. 798 z późn. zm.)

Art. 22. Żłobek i klub dziecięcy zapewniają przebywającym w nim dzieciom wyżywienie zgodne z wymaganiami dla danej grupy wiekowej wynikającymi z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła w Warszawie.



Od 1 lutego 2020 r. Instytut Żywności i Żywienia znajduje się w strukturze Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny Państwowego Instytutu Badawczego (NIZP-PZH-PIB).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





Narodowe
Centrum
Edukacji Żywieniowej



Szukaj na stronie

Szukaj

O
nas

Baza
wiedzy

Żywnie w placówkach
edukacyjnych

Materiały do
pobrania

Przepisy

Centrum Dietetyczne
Online



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej



Szukaj na stronie

Szukaj

O nas

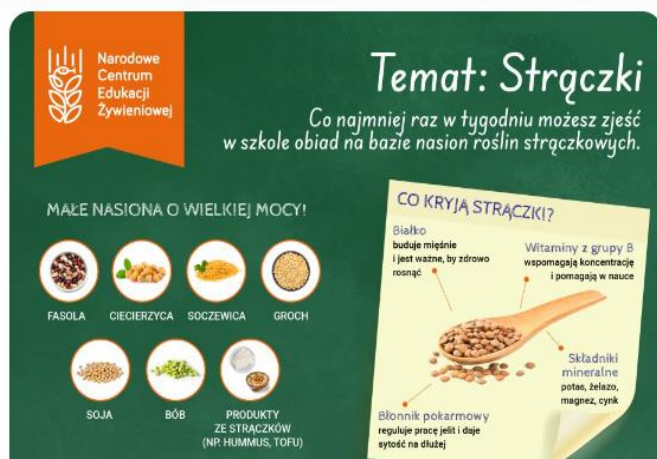
Baza wiedzy

Żywienie w placówkach edukacyjnych

Materiały do pobrania

Przepisy

Centrum Dietetyczne Online



Ministerstwo
Zdrowia



Zdaniem realizowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,
finansowane w całości z budżetu państwa.

16 czerwca 2026



Plakat edukacyjny
„Strączki” dla uczniów...



12 czerwca 2026

Żywienie zbiorowe w
przedszkolu i szkole....



17 grudnia 2025

Kulinarne inspiracje dla
realizatorów żywienia...



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepikowego-2026/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



1) pieczywo, w tym bezglutenowe;

(Pieczywo bezglutenowe jest przeznaczone dla osób cierpiących na celiakię lub nietolerancję glutenu, czyli białka obecnego m.in. w pszenicy, życie, jęczmieniu, owsie i orkisz. Do jego produkcji wykorzystuje się mąki naturalnie pozbawione glutenu, np. ryżową, kukurydzianą, ziemniaczaną, z fasoli, grochu lub sorgo. Ze względu na brak glutenu podczas wypieku stosuje się również dodatki poprawiające strukturę ciasta, takie jak środki spulchniające, żelujące i emulgatory.)

2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, w tym bezglutenowe;

- 13,5 ~~(15)~~ g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- nie więcej niż 1,2 g soli w 100 g produktu gotowego do spożycia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Przykłady pieczywa pszennego półcukierniczego (ryc. 1.27–1.31)



Ryc. 1.27. Bułka maślana z kruszonką



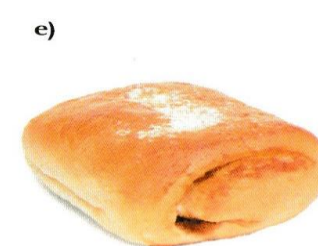
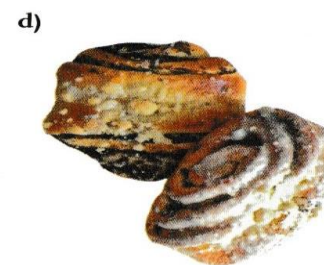
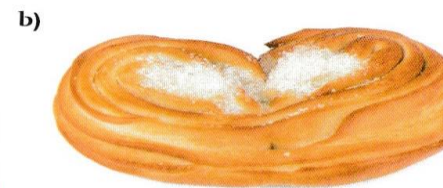
Ryc. 1.28. Drożdżówka z budyniem



Ryc. 1.29. Drożdżówki z masą serową



Ryc. 1.30. Pieczywo pszenne półcukiernicze: a) strucla owocowa, b) pluszka, c) brioszka



Ryc. 1.31. Pieczywo pszenne półcukiernicze: a) chałka zdobna i brykiesa, b) papatacze, c) grzebień, d) makowniki, e) chłopka

Nowe rozporządzenie przewiduje możliwość oferowania produktów, tj. pieczywa oraz pieczywa cukierniczego i półcukierniczego, również z wykorzystaniem produktów z ciasta głęboko mrożonego.

Głębokie mrożenie jest bezpiecznym sposobem na przedłużenie trwałości i zachowanie wartości odżywczych gotowego produktu, ponieważ nie powoduje znaczącej utraty składników odżywczych.

Proces ten zapobiega namnażaniu się drobnoustrojów i pozwala na dłuższe przechowywanie. Wobec powyższego zrezygnowano z dotychczasowego wyłączenia dla tego typu pieczywa.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3) kanapki, w tym bezglutenowe;

4) sałatki i surówki;

5) mleko, w tym bezlaktozowe;

6) produkty mleczne, w szczególności: jogurt, **napój jogurtowy**, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym bezlaktozowe;

- 10 ~~(13,5)~~ g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

- 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia

Produkty mleczne (pkt 6)



jogurt



napój jogurtowy



kefir



maślanka



mleko



mleko zsiadłe



mleko acidofilne



mleko smakowe



serwatka do picia



ser twarogowy



serek homogenizowany



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych (pkt 7)

7) napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych **wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B₁₂**, w tym na bazie zbóż, soi, ryżu, orzechów, migdałów lub nasion roślin strączkowych;

- 10 ~~(15)~~ g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia



napój owsiany



napój migdałowy



napój sojowy



napój kokosowy



napój ryżowy



napój z orzechów laskowych



napój z orzechów nerkowca



napój orkiszowy



napój z komosy ryżowej (quinoa)



napój konopny



jogurt roślinny



śmietanka roślinna



serek kanapkowy roślinny



tofu



tempeh



ser tarty roślinny



plastry sera roślinnego



ser roślinny dojrzewający



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PRODUKTY ZBOŻOWE W SKLEPIKU SZKOLNYM

CO MOŻE BYĆ SPRZEDAWANE W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY?

Dotyczy: produktów zbożowych, w tym zbożowych produktów śniadaniowych oraz zbożowych produktów bezglutenowych.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE SKŁADU

w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia



CUKRY
≤ 10 g

oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008



TŁUSZCZ
≤ 10 g

w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia



SÓL
≤ 1 g

w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia



PRODUKTY SPEŁNIAJĄCE WYMAGANIA MOGĄ BYĆ SPRZEDAWANE

PIECZYWO CHRUPKIE

np. pieczywo chrupkie pełnoziarniste



CUKRY	1,0 g
TŁUSZCZ	1,5 g
SÓL	0,6 g

✓ spełnia wymagania

WAFLE RYŻOWE

np. wafle ryżowe naturalne



CUKRY	0,8 g
TŁUSZCZ	2,5 g
SÓL	0,1 g

✓ spełnia wymagania

CHRUPIKI KUKURYDZIANE

np. chrupki kukurydziane naturalne



CUKRY	1,2 g
TŁUSZCZ	3,2 g
SÓL	0,1 g

✓ spełnia wymagania

WAFLE KUKURYDZIANE

np. wafle kukurydziane bez dodatku soli



CUKRY	0,5 g
TŁUSZCZ	3,5 g
SÓL	0,05 g

✓ spełnia wymagania



Proste składki, bez zbędnych dodatków



Wygodne do zjedzenia na przerwie



Źródło węglowodanów złożonych i błonnika



PRODUKTY NIEPEŁNIAJĄCE WYMAGAŃ NIE MOGĄ BYĆ SPRZEDAWANE

PŁATKI ŚNIADANIOWE Z DODATKIEM CUKRU I/LUB CZEKOLADY



CUKRY	18,0 g
TŁUSZCZ	6,0 g
SÓL	0,3 g

✗ przekroczony limit cukrów

BISZKOPTY Z NADZIENIEM



CUKRY	22,5 g
TŁUSZCZ	12,0 g
SÓL	0,6 g

✗ przekroczony limit cukrów i tłuszczu

BATONY ZBOŻOWE Z POLEWĄ



CUKRY	16,0 g
TŁUSZCZ	13,5 g
SÓL	0,4 g

✗ przekroczony limit cukrów i tłuszczu

PALUSZKI I KRĄŻKI SŁONE



CUKRY	2,0 g
TŁUSZCZ	11,0 g
SÓL	1,6 g

✗ przekroczony limit tłuszczu i soli



Zbyt dużo cukru – ryzyko nadwagi, próchnicy, wahań energii



Zbyt dużo tłuszczu – niekorzystny wpływ na zdrowie



Zbyt dużo soli – zwiększone ryzyko nadciśnienia



PAMIĘTAJ!

Przed wprowadzeniem produktu do sprzedaży należy każdorazowo zweryfikować skład i wartość odżywczą na etykiecie. Receptury produktów mogą ulegać zmianie.



Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16.02.2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2026 r. poz. 197).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



8) produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe oraz zbożowe produkty bezglutenowe;

- 10 ~~(15)~~ g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

- 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;

- 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia

9) warzywa;

10) owoce;

11) suszone warzywa i owoce, orzechy, nasiona,
środki spożywcze z nich wytworzone (np. batony

z suszonych owoców, orzechów z dodatkiem zbożowym), **bez dodatku cukrów**, substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.), zwanym dalej "rozporządzeniem (WE) nr 1333/2008", oraz bez dodatku soli;

12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne;



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



9) PRODUKTY DOZWOLONE W RAMACH GRUP ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

9) warzywa



10) owoce



11) suszone warzywa i owoce,
orzechy, nasiona



12) soki owocowe,
warzywne,
owocowo-warzywne



13) przeciery, musy
owocowe, warzywne
oraz owocowo-warzywne



14) koktajle owocowe, warzywne
oraz owocowo-warzywne na bazie
mleka, napojów roślinnych
i roślinnych alternatyw
produktów mlecznych



15) naturalna woda
mineralna nisko- lub
średniozmineralizowana,
woda źródlana
i woda stołowa



16) napoje przygotowywane
na miejscu, które zawierają
nie więcej niż **5 g** cukrów
dodanych w **250 ml** produktu
gotowego do spożycia



17) inne napoje bez dodatku
cukrów i substancji słodzących
zdefiniowanych w rozporządzeniu
(WE) nr 1333/2008



18) bezcukrowe
gumy do żucia



19) czekolada gorzka
o zawartości minimum
70 % suchej masy
kakaowej



13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne bez dodatku cukrów, substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008, oraz bez dodatku soli;

14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych, o których mowa w pkt 7, produktów mlecznych, o których mowa w pkt 6, bez dodatku cukrów i substancji słodzących, o których mowa w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródlana i woda stołowa;

9) PRODUKTY DOZWOLONE W RAMACH GRUP ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

9) warzywa



10) owoce



11) suszone warzywa i owoce, orzechy, nasiona



12) soki owocowe, warzywne, owocowo-warzywne



13) przeciery, musy owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne



14) koktajle owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne na bazie mleka, napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych



15) naturalna woda mineralna nisko- lub średniozmineralizowana, woda źródlana i woda stołowa



16) napoje przygotowywane na miejscu, które zawierają nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia



17) inne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008



18) bezcukrowe gumy do żucia



19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70 % suchej masy kakaowej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



16) napoje przygotowywane na miejscu, które zawierają nie więcej niż **5 g** cukrów dodanych w **250 ml** produktu gotowego do spożycia;

17) inne napoje bez dodatku cukrów i substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;

18) bezcukrowe gumy do żucia;

19) czekolada gorzka o zawartości minimum 70 % suchej masy kakaowej.

WAŻNE! Brak grupy inne



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



9) PRODUKTY DOZWOLONE W RAMACH GRUP ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH PRZEZNACZONYCH DO SPRZEDAŻY DZIECIOM I MŁODZIEŻY W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

9) warzywa



10) owoce



11) suszone warzywa i owoce,
orzechy, nasiona



12) soki owocowe,
warzywne,
owocowo-warzywne



13) przeciery, masy
owocowe, warzywne
oraz owocowo-warzywne



14) koktajle owocowe, warzywne
oraz owocowo-warzywne na bazie
mleka, napojów roślinnych
i roślinnych alternatyw
produktów mlecznych



15) naturalna woda
mineralna nisko- lub
średniozmineralizowana,
woda źródlana
i woda stołowa



16) napoje przygotowywane
na miejscu, które zawierają
nie więcej niż **5 g** cukrów
dodanych w **250 ml** produktu
gotowego do spożycia



17) inne napoje bez dodatku
cukrów i substancji słodzących
zdefiniowanych w rozporządzeniu
(WE) nr 1333/2008



18) bezcukrowe
gumy do żucia



19) czekolada gorzka
o zawartości minimum
70 % suchej masy
kakaowej



2. W jednostkach systemu oświaty mogą być sprzedawane dzieciom i młodzieży grupy środków spożywczych, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 6-8, pod warunkiem że nie zawierają więcej niż:

- 1) 10 ~~(15)~~ g cukrów w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku produktów, o których mowa w ust. 1 pkt 2, 13,5 g cukrów w 100 g produktu gotowego do spożycia oraz bez dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008;
- 2) 10 g tłuszczu w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia;
- 3) 1 g soli w 100 g/ml produktu gotowego do spożycia, a w przypadku pieczywa półcukierniczego i cukierniczego nie więcej niż 1,2 g soli w 100 g produktu gotowego do spożycia.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Porównanie zapisów rozporządzenia z 2016 r. i 2026 r. w zakresie zawartości cukrów w wybranych grupach produktów oraz limitu cukrów dodawanych do napojów przygotowywanych na miejscu.

Grupa produktów	Limit zawartości cukrów	
	rozporządzenie z 2016 r.	rozporządzenie z 2026 r.
Pieczywo cukiernicze i półcukiernicze	15 g/100 g	13,5 g/100 g
Produkty mleczne	13,5 g/100 g lub ml	10 g/100 g lub ml
Napoje roślinne	15 g/100 g lub ml	10 g/100 g lub ml
Roślinne alternatywy produktów mlecznych	15 g/100 g lub ml	10 g/100 g lub ml
Produkty zbożowe, w tym zbożowe produkty śniadaniowe	15 g/100 g lub ml	10 g/100 g lub ml
Napoje przygotowywane na miejscu	10 g/250 ml	5 g/250 ml



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



§ 2.

1. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty należy dobierać w taki sposób, aby pokryć zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze (białko, węglowodany, tłuszcze) dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polskiej, opracowywanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



§ 2.

2. Środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 2 i 8 (~~pączki, drożdżówki, babeczki, płatki z miodem i orzechami~~), muszą spełniać wymagania określone dla tych środków spożywczych w § 1 ust. 2 (cukier, tłuszcz, sól), a środki spożywcze, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 6 i 7 (produkty mleczne i napoje roślinne), wymagania określone dla tych środków w § 1 ust. 2 pkt 1 (cukier).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PRODUKTY ZBOŻOWE

CO MOŻE BYĆ STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO DZIECI I MŁODZIEŻY?

Dotyczy: zbożowych produktów śniadaniowych, w tym płatków śniadaniowych oraz zbóż przygotowywanych.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE SKŁADU

w 100 g/ml produktu
gotowego do spożycia



CUKRY

≤ 10 g

w 100 g/ml produktu
gotowego do spożycia
oraz bez dodatku substancji słodzących
zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008



TŁUSZCZ

≤ 10 g

w 100 g/ml produktu
gotowego do spożycia



SÓL

≤ 1 g

w 100 g/ml produktu
gotowego do spożycia



PRZYKŁADY PRODUKTÓW SPEŁNIAJĄCYCH WYMAGANIA MOGĄ BYĆ STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO

PŁATKI OWSIANE GÓRSKIE

100% płatki owsiane



CUKRY	1,3 g
TŁUSZCZ	6,4 g
SÓL	0,01 g

w 100 g produktu
gotowego do spożycia

KULECZKI ZBOŻOWE NATURALNE

z pełnego ziarna,
bez dodatku cukru



CUKRY	2,8 g
TŁUSZCZ	3,6 g
SÓL	0,20 g

w 100 g produktu
gotowego do spożycia

PŁATKI KUKURYDZIANE NATURALNE

100% kukurydza



CUKRY	0,9 g
TŁUSZCZ	0,8 g
SÓL	0,02 g

w 100 g produktu
gotowego do spożycia

PŁATKI JĘCZMIENNE PEŁNOZIARNISTE

100% płatki jęczmienne
pełnoziarniste



CUKRY	1,2 g
TŁUSZCZ	1,7 g
SÓL	0,10 g

w 100 g produktu
gotowego do spożycia



Proste składki,
bez zbędnych
dodatków



Źródło błonnika
pokarmowego



Dobre na start dnia –
sycą na dłużej



Możliwość łączenia
z mlekiem, jogurtem
lub napojem roślinnym



Odpowiednie
do zup mlecznych,
owsianek i musli



PRZYKŁADY PRODUKTÓW NISPEŁNIAJĄCYCH WYMAGAŃ NIE MOGĄ BYĆ STOSOWANE W RAMACH ŻYWIENIA ZBIOROWEGO

PŁATKI Z CZEKOLADĄ O SMAKU KAKAOWYM



CUKRY	17,8 g
TŁUSZCZ	3,9 g
SÓL	0,35 g



Przekroczony limit
cukrów

PŁATKI MIODOWE



CUKRY	16,0 g
TŁUSZCZ	1,6 g
SÓL	0,35 g



Przekroczony limit
cukrów

MUSLI TROPICALNE



CUKRY	12,5 g
TŁUSZCZ	8,6 g
SÓL	0,10 g



Przekroczony limit
cukrów

PŁATKI NADZIEWANE



CUKRY	12,2 g
TŁUSZCZ	12,0 g
SÓL	0,45 g



Przekroczony limit
tłuszczu i soli



Zbyt dużo cukru
– ryzyko nadwagi,
próchnicy, wahań
energii



Zbyt dużo tłuszczu
– niekorzystny wpływ
na zdrowie



Zbyt dużo soli
– zwiększone ryzyko
nadciśnienia



PAMIĘTAJ! Przed wprowadzeniem środka spożywczego do żywienia zbiorowego należy każdorazowo zweryfikować skład i wartość odżywczą na etykiecie. Receptury produktów mogą ulegać zmianie.



PODSTAWA PRAWNA:

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16.02.2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. z 2026 r. poz. 197).

Produkty*	Maksymalna zawartość w 100 g lub ml produktu		
	cukry	tłuszcz	sól
zbożowe, w tym śniadaniowe, zbożowe bezglutenowe	10 g	10 g	1 g
pieczywo cukiernicze i półcukiernicze	13,5 g	10 g	1,2 g
mleczne, w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym asortymenty bezlaktozowe	10 g	–	–
napoje roślinne wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B ₁₂	10 g	–	–
roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B ₁₂	10 g	–	–

* bez substancji słodzących takich jak sorbitole, ksylitol, erytrytol, maltitole, mannitol, acesulfam K, aspartam, cyklaminiany, izomalt, sacharyny, sukraloza, taumatyna, neohesperydyna DC, glikozydy stewiolowe ze stewii, glikozydy stewiolowe z fermentacji, glikozydy stewiolowe wytwarzane enzymatycznie, glukozylowane glikozydy stewiolowe, neotam, sól aspartamu i acesulfamu, syrop poliglucitolowy, laktitol, adwantam

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

- 1) posiłki (śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) komponować z wykorzystaniem produktów z następujących grup środków spożywczych: produkty zbożowe lub ziemniaki, warzywa lub owoce, mleko lub produkty mleczne lub napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych, mięso lub ryby, lub jaja, lub orzechy, lub nasiona roślin strączkowych, inne nasiona, w szczególności: maku, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego, dyni, lub tłuszcze;



źródło: materiały konferencyjne V Narodowego Kongresu Żywnościowego



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



RECEPTURY MOGĄ ULEC ZMIANIE – NALEŻY NA BIEŻĄCO SPRAWDZAĆ ETYKIETĘ

3. Środki spożywcze,
o których mowa w ust. 1,
dobiera się w taki sposób,
aby:

2) zupy, sosy oraz potrawy
były sporządzane z
naturalnych składników, bez
użycia koncentratów
spożywczych, z wyłączeniem
koncentratów z naturalnych
składników;

**ZGODNE**

Przygotowane z naturalnych składników
bez użycia koncentratów spożywczych
(z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników)



Żurek
na naturalnym
zakwasie



Koncentrat
pomidorowy 100%



Koncentrat
barszczu czerwonego
100%



Vegeta Natur
(bez dodatku
glutaminianu)



Kucharek Naturalnie
(bez wzmacniaczy
smaku)



Suszona
włoszczyzna
100%



Zioła
prowansalskie
100% NATURALNE



Naturalna przyprawa
warzywna



Majeranek
suszony



Bazylia
suszona



Oregano
suszone



Tymianek
suszony



Lubczyk
suszony



Czosnek
suszony



Koper
suszony



**WAŻNE:**
Dopuszczalne są koncentraty z naturalnych składników,
np. koncentrat pomidorowy 100%, naturalny zakwas buraczany.

**NIEZGODNE**

Nie mogą być używane – zawierają koncentraty spożywcze,
wzmacniacze smaku, aromaty i dodatki



Zupa instant
w kubku



Kostki
rosołowe



Maggi
w płynie



Fix do spaghetti,
gotowe mieszanki



Żurek
w proszku



Barszcz czerwony
instant



Gotowe bazy
gastronomiczne



Gotowe sosy
w proszku



Zupa pomidorowa
instant



KONCENTRAT
POMIDOROWY
100%



NATURALNY
ZAKWAS
BURACZANY



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

3) co najmniej dwa razy w tygodniu zupy były przygotowywane na wywarach warzywnych;



BULION WARZYWNY – ULUBIONY

SKŁADNIKI

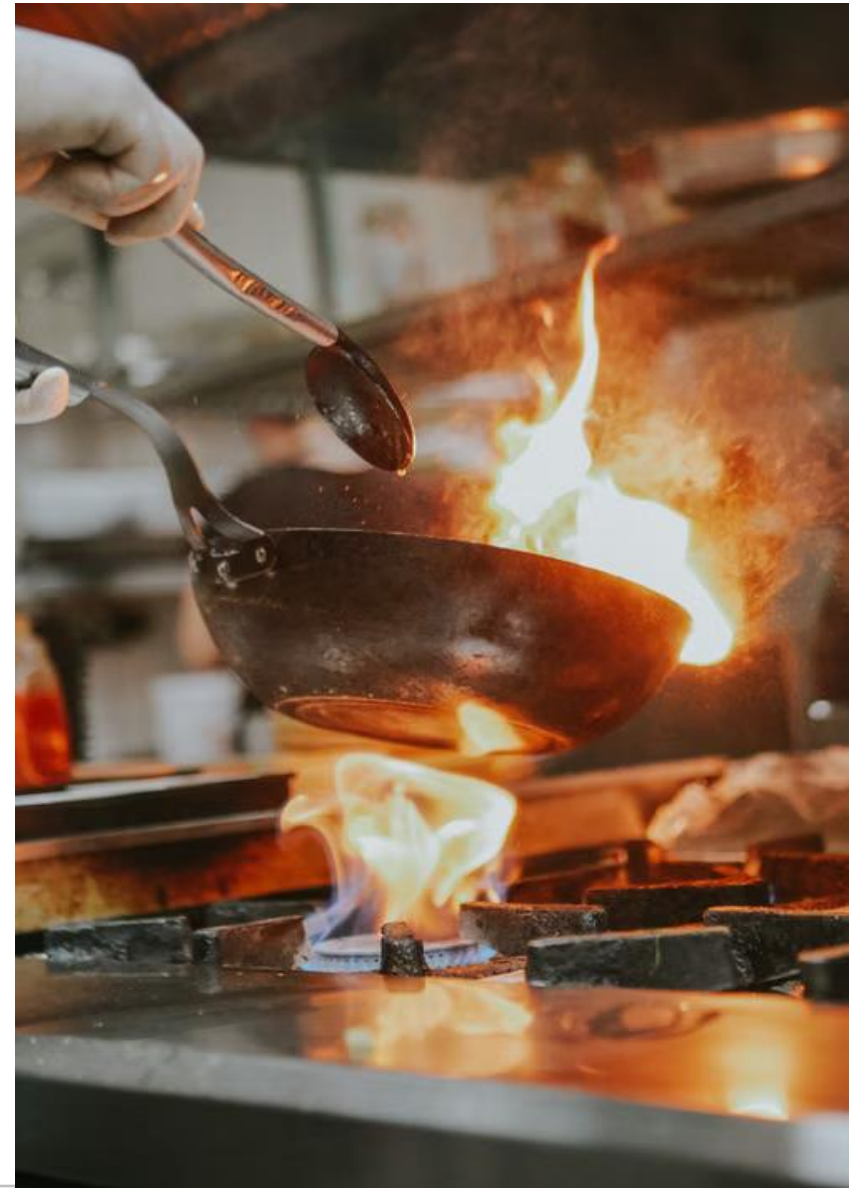
1 cebula jasna
2 ząbki czosnku
2 marchewki
2 pietruszki
kawałek selera naciowego
2 łodygi selera naciowego
kilka gałązek lubczyku
2 liście laurowe
olej rzepakowy
ziele angielskie
4 ziarna ziela angielskiego
3 łyżeczki czarnego pieprzu
sól
1–2 łyżeczki

PRZYGOTOWANIE

- 1 Do dużego garnka wlać 3–4 łyżki oleju, a gdy lekko się podgrzeje, dodać obraną i pokrojoną w ćwiartki cebulę, obrane ząbki czosnku, lekko karmelizować zależnie od wielkości.
- 2 Dodać obrane i pokrojone w ćwiartki marchewki i pietruszki, seler korzeniowy, pokrojony na 3–4 części seler naciowy, pietruszkę i liście laurowe.
- 3 Zalać całość 3 litrami wody. Gotować 1–1,5 godziny na małej ogniu.
- 4 Na koniec doprawić solą i pieprzem.

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

4) od poniedziałku do piątku były podawane nie więcej niż **dwie porcje potrawy smażonej**, przy czym do smażenia były używane rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek;



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Oliwa z oliwek rafinowana (pure) nie extra virgin - przykład

SKŁADNIKI: oliwa z oliwek
rafinowana* (80%), oliwa z
oliwek z pierwszego
tłoczenia* (20%) (*certyfikowa
ny składnik ekologiczny)



Dobór tłuszczu do smażenia – na co zwrócić uwagę?

Przy wyborze tłuszczu należy uwzględnić:

- Temperaturę planowanej obróbki – punkt dymienia tłuszczu powinien być wyższy niż temperatura smażenia
- Punkt dymienia powyżej **200°C**
- Przewagę jednonienasyconych kwasów tłuszczowych nad wielonienasyconymi
- Oliwa z oliwek – emulsja wodno- tłuszczowa

(łagodniejszą metodą przygotowania warzyw jest ich krótkie podgrzanie z niewielką ilością wody, a następnie dodanie niewielkiej ilości oliwy lub oleju. Do czasu odparowania wody temperatura potrawy utrzymuje się w pobliżu 100°C, co ogranicza nadmierne przegrzanie tłuszczu.)

Tłuszcz	Rodzaj	Temperatura dymienia [°C]
Oliwa z oliwek	extra <u>virgin</u>	160
	rafinowana	225
Olej rzepakowy	tłoczony na zimno	110
	rafinowany	205
Olej słonecznikowy	tłoczony na zimno	110
	rafinowany	225
Masło	zwykłe	150
	klarowane	235
Smalec		185
Olej kokosowy	rafinowany	200
Olej lniany	tłoczony na zimno	110
Olej ryżowy	tłoczony na zimno	215
	rafinowany	250
Olej sojowy	tłoczony na zimno	160
	rafinowany	230

Tłuszcze spełniające wymagania określone w rozporządzeniu

Do smażenia można stosować

- Rafinowany **olej rzepakowy**
- Rafinowana **Oliwa z oliwek**

Do sałatek i surówek można wykorzystywać

- rafinowane i nierafinowane oleje roślinne

Zawartość g/100 g	Nasycone	Jednonienasycone	omega-6	omega-3
Olej rzepakowy	6,67	62,97	17,70	8,07
Olej lniany	7,90	15,50	16,30	59,20
Olej z pestek winogron	10,75	20,58	68,49	0,16
Olej słonecznikowy	11,05	19,45	64,44	0,61
Olej sojowy	11,99	35,48	41,28	6,79
Olej kukurydziany	12,28	26,33	56,46	0,45
Olej sezamowy	14,80	39,10	41,30	0,38
Oliwa z oliwek	14,86	70,12	9,78	0,83
Margaryna miękka 70% tł.*	17,00	18,00	26,00	8,20
Margaryna twarda 80% tł.	21,14	41,00	13,35	1,16
Tran (15)	22,60	46,70	0,94	19,74
Smalec	46,54	42,48	6,09	0,29
Masło	54,72	22,41	0,88	0,28
Olej palmowy	53,70	35,47	6,27	0
Olej kokosowy (15)	82,48	6,32	1,68	0

**dane rynkowe dla Flora Gold*

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

5) napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 5 ~~(10)~~ g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia, **przy czym preferowane jest podawanie wody**; (zaleca się aby dolewka takiego napoju była już nie słodzona, lub zastąpiona wodą).

**WODA – NAJLEPSZY WYBÓR
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

- NAWADNIA**
organizm
- WSPIERA**
koncentrację
- NIE DOSTARCZA**
cukru
- POMAGA REGULOWAĆ**
temperaturę ciała

PIJ WODĘ REGULARNIE PRZEZ CAŁY DZIEŃ

Wybieraj wodę zamiast słodzonych napojów.

Zapotrzebowanie na płyny zależy m.in. od wieku, aktywności i temperatury otoczenia.

Co to są cukry wolne i gdzie je znajdziemy?

Zgodnie z definicją WHO do cukrów wolnych zaliczamy **cukry dodane** czyli **cukry proste** takie jak mono- i dwucukry (glukoza, fruktoza, sacharoza) **dodawane do żywności i napojów** przez ich producentów, w czasie przygotowywania posiłków przez kucharzy lub konsumentów, **a także cukry naturalnie występujące w takich produktach jak miód, syropy, soki owocowe i koncentraty soków owocowych.**

Definicja nie obejmuje cukrów prostych występujących w świeżych warzywach i owocach oraz laktozy występującej w mleku i produktach mlecznych.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-w-przedszkolu-i-szkole-nowe-normy-zywienia-a-zalecenia-dotyczace-cukrow-w-dzieci-dzieci-i-mlodziezy/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:
- 6) uwzględniać ich sezonowość oraz wykorzystywać, jeżeli to możliwe, produkty pochodzenia lokalnego lub ekologiczne;

KALENDARZ SEZONOWOŚCI WARZYW I OWOCÓW W POLSCE

STYCZEŃ WARZYWA: buraki, marchew, pietruszka, seler, kapusta, por OWOCE: jabłka, gruszki* 	LUTY WARZYWA: buraki, marchew, pietruszka, seler, kapusta, por OWOCE: jabłka, gruszki* 	MARZEC WARZYWA: warzywa korzeniowe, kapusta, por OWOCE: jabłka* 	KWIECIEŃ WARZYWA: rzodkiewka, szczypiorek, sałata, szpinak OWOCE: jabłka* 
MAJ WARZYWA: szparagi, rzodkiewka, sałata, szpinak, rabarbar OWOCE: truskawki 	CZERWIEC WARZYWA: szparagi, groszek, bób, brokuły, cukinia OWOCE: truskawki, czereśnie, porzeczki 	LIPIEC WARZYWA: pomidory, ogórki, papryka, cukinia, fasolka OWOCE: maliny, wiśnie, porzeczki, borówki, agrest 	SIERPIEŃ WARZYWA: pomidory, papryka, ogórki, cukinia, kukurydza OWOCE: śliwki, jabłka, gruszki, maliny, jeżyny 
WRZESIEŃ WARZYWA: dynia, pomidory, papryka, kalafior, brokuły, buraki OWOCE: jabłka, gruszki, śliwki, winogrona 	PAŹDZIERNIK WARZYWA: dynia, kapusta, marchew, buraki, seler, por OWOCE: jabłka, gruszki, pigwa, aronia 	LISTOPAD WARZYWA: kapusta, jarmuż, brukselka, warzywa korzeniowe OWOCE: jabłka, gruszki* 	GRUDZIEŃ WARZYWA: buraki, marchew, pietruszka, seler, kapusta, por OWOCE: jabłka, gruszki* 



Zimą: głównie produkty z przechowywania.

* produkty z przechowywania

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

a) środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych,

b) co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, przy czym obie porcje mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych, o których mowa w § 1 ust. 1 pkt 7,

Grupa produktów	Orientacyjne wielkości porcji brutto/1 osobę *	Porcja netto/ 1 osobę (do jadłospisu) **
Mąka	15-20 g np. do klusek lanych, ciast na podwieczorek	15-20 g
	40 g do naleśników	40 g
Makaron suchy	15-30 g do śniadania (zupy mleczne)	15-20 g
	15-20 g do obiadu - zupy	15-20 g
	40 g do obiadu - II dania	40 g
Kasze, ryże, płatki śniadaniowe suche	15-20 g do śniadania (zupy mleczne)	15-20 g
	20-40 g do budyniu z kaszy jaglanej/puddingu z ryżu (w zależności od ilości dodatków)	15-20 g
	30-40 g do obiadu - II dania	30-40 g
Mleko i produkty mleczne		
Mleko krowie 2-3,2% tł., mleko modyfikowane	180-200 ml zupa mleczna	180-200 ml
	180 ml do napoju mlecznego	180 ml
Mleczne napoje fermentowane	100-120 g do koktajlu	100-120 g
Sery twarogowe	35 g do past śniadaniowych, jako dodatek do II dania lub podwieczorku	35 g
	15 g do past mięsnych z twarogiem	15 g
Sery podpuszczkowe	20 g	20 g
Mięso, wędliny, ryby, jaja		
Mięso, drób, wędliny	60-100 g kurczak, ryby	60-70 g
	(120 g pałki z kurczaka)	(60 g)
	100 g łopatka, karkówka wieprzowa	70 g
	80 g szynka wieprzowa	75 g
	20 g mięso do zupy	20 g



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Vademecum intendenta w szkole, przedszkolu, zakładzie gastronomicznym
Lexdruk Wyd. I 2022 – porcje brutto i netto dla dzieci przedszkolnych (4-6 lat)

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

c) co najmniej jedna porcja z grupy: mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa, w tym produkty na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż,

Grupa produktów	Orientacyjne wielkości porcji brutto/1 osobę *	Porcje netto/ 1 osobę (do jadłospisu) **
Mięso, drób, wędliny	10-20 g wędliny lub mięsa do pasty mięsnej do śniadania (jeżeli wędlina jest krojona z bloku w placówce, przy zakupie wędliny w bloku należy doliczyć 15% odpadu)	10-20 g
Ryby	75-80 g świeża (np. dorsz, łosoś, halibut filety bez skóry) - raz w tygodniu lub 2 x w tygodniu po 35-40 g	70-75 g
	110-150 g mrożona raz w tygodniu lub 2 x w tygodniu po min. 55 g (zależy od glazury)	70-75 g
	25-30 g do pasty rybnej (ze świeżej ryby)	20-25 g
Jaja	60-70 g do obiadu - II dania	50-60 g
	30 g do pasty jajecznej	26 g
	20-25 g jako dodatek do past śniadaniowych z jajkiem	12-17 g
	5-10 g dodatek do pulpetów	4-9 g
Tłuszcze		
Zwierzęce	5-8 g masło	5-8 g
	20 g śmietana 12%	20 g
	12-15 g śmietana 18%	12-15 g
Roślinne	5-7 g oleje – do II dania	5-7 g
Cukry i słodocze		
Cukier	5-10 g do kompotów, ciast, deserów	5-10 g
Sól i sól		
Sól	Na cały dzień:	
	2,5 g soli spożywczej	2,5 g
	3,5 g soli o obniżonej zaw. sodu	3,5 g



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Vademecum intendenta w szkole, przedszkolu, zakładzie gastronomicznym
Lexdruk Wyd. I 2022 – porcje brutto i netto dla dzieci przedszkolnych (4-6 lat)

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

d) warzywa lub owoce w każdym posiłku, przy czym udział warzyw musi być większy niż udział owoców,

e) co najmniej jedna porcja produktów zbożowych, w tym pełnoziarnistych, w śniadaniu, obiedzie oraz kolacji; w przypadku obiadu jedna porcja produktów zbożowych może być zastąpiona porcją ziemniaków,

Grupa produktów	Orientacyjne wielkości porcji brutto/1 osobę *	Porcja netto/ 1 osobę (do jadłospisu) **
Warzywa	min. 300 g ogółem, dla przykładu:	250 g
	20-40 g - do kanapek (śniadanie)	18 - 36 g
	15-20 g - do kanapek (podwieczorek)	10-15 g
	80 g włoszczyzna do zupy (+ warzywa określające smak zupy), 70 g do wywaru warzywnego	40-50 g (60-70 g)
	100-150 g - do obiadu II dania w postaci surowej, gotowanej, duszonej, pieczonej	80-120 g
Owoce	200 g ogółem, dla przykładu:	250 g
	100-150 g - do I śniadania lub do II śniadania	60-150 g
	<i>Zamiennie:</i>	
	100 g - do śniadania	60-100 g
	50 g - koktajl owocowy do obiadu	40 g
	50 g - podwieczorek	40 g
	<i>Zamiennie:</i>	
	100 g - do śniadania lub podwieczorku	60-100 g
	100 g - do słodkiego obiadu, II dania	60-100 g
Ziemniaki	110-150 g do obiadu - II dania	80-110 g
	110 g do zapiekanek ziemniaczanych, kotletów ziemniaczanych	80 g
	25-50 g do zupy, sałatki	20-25 g
Produkty zbożowe		
Chleb, bułka	25-35 g do śniadania	25-35 g
	20-25 g jako dodatek w podwieczorku	20-25 g
	5-10 g jako grzanki do zup	5-10 g



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Vademecum intendenta w szkole, przedszkolu, zakładzie gastronomicznym
Lexdruk Wyd. I 2022 – porcje brutto i netto dla dzieci przedszkolnych (4-6 lat)

Produkty zbożowe

Pełnoziarniste

(nisko przetworzone)

m.in. otręby, mąka razowa żytnia typ 2000, mąka graham typ 1850, ryż brązowy, czarny, czerowny, kasze gruboziarniste (np. gryczana, pęczak), pieczywo razowe, pieczywo graham, makaron pełnoziarnisty, płatki: owsiane, jęczmienne, żytnie

Niepełnoziarniste

(wysoko przetworzone)

m.in. maki pszenne typ 450, 500, 650 ryż biały, kasza kus kus, białe pieczywo (pszenne, pszenno-żytnie), makaron pszenny



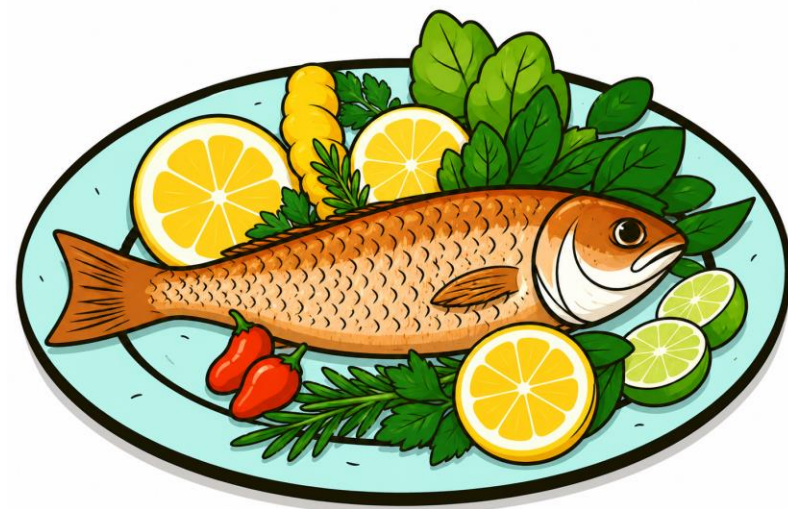
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

f) co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja ryby, a w przypadku osób niespożywających produktów odzwierzęcych - alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych,



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Wykaz wybranych gatunków ryb zalecanych, dopuszczalnych i niezalecanych w diecie małych dzieci

Zalecane	Dopuszczalne ¹	Niezalecane
Łosoś norweski, hodowlany Szprot Sardynki Sum Pstrąg hodowlany Flądra Dorsz Makrela atlantycka Morszczuk	Karp Halibut Śledź Makrela hiszpańska	Makrela królewska Tuńczyk Łosoś bałtycki, wędzony Szprotki wędzone Śledź bałtycki wędzony Szczupak Panga Tilapia Ryba maślana

¹ Od czasu do czasu, w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień)

Warto wybierać tłuste ryby morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3. (tj. łosoś, makrela atlantycka, mintaj, sardynki, szprot, dorsz atlantycki, pstrąg, morszczuk, flądra), sola, miruna, halibut.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/normy_zywienia_2020web.pdf

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

g) co najmniej raz w tygodniu
w ramach obiadu była podawana
potrawa przygotowana na bazie
nasion roślin strączkowych
bez dodatku produktów odzwierzęcych,

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH



SOCZEWICA CZERWONA



SOCZEWICA ZIELONA



CIECIERZYCA



FASOLA JAŚ



FASOLA CZERWONA



SOJA



BÓB



ŁUBIN



FASOLA CZARNA



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



ŹRÓDŁO BŁONNIKA
POKARMOWEGO

BOGATE
W WITAMINY
Z GRUPY B

NIE ZAWIERAJĄ
CHOLESTEROLU

PRODUKTY NATURALNIE
BEZGLUTENOWE –
UROZMAIACENIE DIETY
DLA OSÓB Z CELIAKIĄ
I NIETOLERANCJĄ
GLUTENU

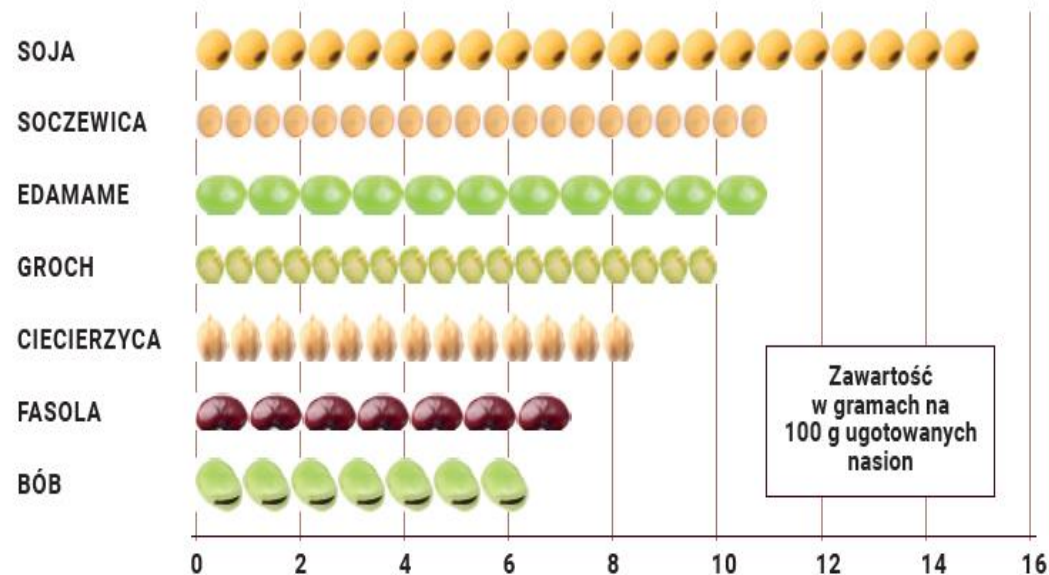
BOGATE W SKŁADNIKI
MINERALNE: ŻELAZO,
WAPŃ, MANGAN,
POTAS, MAGNEZ,
CYNK

ŹRÓDŁO
BIAŁKA

NISKA
ZAWARTOŚĆ
TŁUSZCZU

WĘGLOWODANY
ZŁOŻONE – ENERGIA
O PRZEDŁUŻONYM
DZIAŁANIU, BEZ NAGŁYCH
SKOKÓW GLUKOZY
I INSULINY

ILE BIAŁKA ZNAJDZIESZ W STRĄCZKACH?



Czy potrawy z fasolki szparagowej i zielonego groszku spełniają kryterium potrawy z roślinami strączkowymi?

Pod pojęciem “nasiona roślin strączkowych” należy rozumieć nasiona: **fasoli (np. biała, czerwona, czarna), soi, soczewicy (np. zielona, czerwona, żółta), grochu, ciecierzycy, bobu**. Ugotowane, wymienione nasiona roślin strączkowych w zależności od rodzaju zawierają 6,4-15,4 g białka/100 g.

Rośliny typu **fasolka szparagowa, groszek cukrowy** (spożywane razem ze strączkiem) lub zielony groszek (gotowany, konserwowy, spożywane są same nasiona), ze względu na mniejszy udział białka, powinny być uznawane za **warzywny składnik posiłku**.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepikowego-2026/>

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

7) w przypadku żywienia całodziennego oraz w przypadku żywienia realizowanego w jednostce systemu oświaty, w której są podawane co najmniej 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek, każdego dnia były podawane:

h) dwa razy w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja mięsa, przygotowana z mięsa świeżego, a w przypadku osób niespożywających produktów odzwierzęcych - alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych;



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



W przypadku obiadu mięsnego wskazano, że danie powinno być przygotowane z mięsa **świeżego**.

W myśl definicji zawartej w rozporządzeniu Komisji (UE) 2020/692 (Dz.U. L 174 z 3.6.2020) „świeże mięso” to mięso, mięso mielone i surowe wyroby mięsne, w tym pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej, które nie zostały poddane żadnemu procesowi konserwującemu innemu niż schładzanie, mrożenie.

W praktyce oznacza to **brak możliwości wykorzystywania mięsa tzw. garmażeryjnego, a także mięsa wysokoprzetworzonego (np. kielbasy, kotleta z mortadeli) jako głównego składnika „białkowego” posiłku.**

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Mięso mielone – czym właściwie jest?

Mięso mielone jest zdefiniowane w przepisach i oznacza mięso bez kości, które zostało rozdrobnione na kawałki i może zawierać mniej niż 1 % soli. To produkt prosty, który nie wymaga (i nie może zawierać) dodatkowych składników ani ulepszcaczy.

Na co zwrócić uwagę przy zakupie?

Pierwszym krokiem przy wyborze mięsa mielonego powinno być sprawdzenie, **z jakiego gatunku zwierzęcia zostało zrobione**. Informacja ta powinna być jasno podana na etykiecie, np. wołowe, wieprzowe czy drobiowe.

Wykaz składników na etykiecie mięsa mielonego musi być podany, **gdy do mięsa dodano sól**. Czyste mięso mielone, bez jakichkolwiek dodatków, **nie posiada wykazu składników**. Jeśli na etykiecie pojawiają się dodatkowe składniki, nie jest to już czyste mięso mielone, a **wyrób garmażeryjny**. **Mięso, które zostało zmielone i dodano do niego przyprawy lub inne dodatki, będzie miało nazwę – mięso garmażeryjne, mięso na kotlety itp.**

Warto również sprawdzić termin przydatności do spożycia oraz warunki przechowywania, które mają kluczowe znaczenie dla świeżości i bezpieczeństwa produktu.

<https://www.gov.pl/web/uw-kujawsko-pomorski/czy-etykieta-mowi-prawde-ijhars-sprawdzila-mieso-mielone-dostepne-w-handlu>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Mięso mielone – czym właściwie jest?

Klasyfikacja mięsa mielonego

Przy klasyfikacji mięsa mielonego kluczowe są dwa parametry: zawartość tłuszczu oraz stosunek kolagenu do białka mięsa — **i to właśnie te wartości muszą być podane na etykiecie.**

Na ich podstawie wyróżnia się m.in.:

chude mięso mielone – maksymalnie 7 % tłuszczu i do 12 % kolagenu w stosunku do białka,

mieloną czystą wołowinę – do 20 % tłuszczu i 15 % kolagenu,

mięso mielone zawierające wieprzowinę – do 30 % tłuszczu i 18 % kolagenu.

Dla pozostałych gatunków mięsa limity wynoszą maksymalnie 25 % tłuszczu oraz 15 % kolagenu w stosunku do białka.

<https://www.gov.pl/web/uw-kujawsko-pomorski/czy-etykieta-mowi-prawde-ijhars-sprawdzila-mieso-mielone-dostepne-w-handlu>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Mięso mielone – czym właściwie jest?

Pochodzenia produktu

W oznakowaniu **opakowanego** mięsa mielonego powinien być podany kraj pochodzenia lub miejsce chowu i uboju zwierzęcia, np.: „Pochodzenie: Polska”, „Miejsce chowu: Polska, miejsce uboju: Polska”.

W przypadku mięsa sprzedawanego **bez opakowania** (np. mielonego na życzenie kupującego na **stoisku**) oprócz tych danych podaje się również — dla świeżego, schłodzonego i mrożonego mięsa świń, owiec, kóz i drobiu (z wyłączeniem mięsa oznakowanego jako „Produkt polski”) — **graficzne oznaczenie** (np. **flagę**), umożliwiające łatwą identyfikację kraju.

Im bardziej szczegółowe oznaczenie, tym większa przejrzystość i możliwość świadomego wyboru przez konsumenta.

W przypadku mięsa, w tym mięsa mielonego, oznaczenie „Produkt polski” może być użyte tylko wtedy, gdy pochodzi ono ze zwierząt urodzonych, hodowanych i poddanych ubojowi na terytorium RP.

<https://www.gov.pl/web/uw-kujawsko-pomorski/czy-etykieta-mowi-prawde-ijhars-sprawdzila-mieso-mielone-dostepne-w-handlu>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

8) w przypadku podawania w jednostce systemu oświaty wyłącznie obiadu uwzględniał on:

a) 20 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku jednodaniowym typu drugie danie,

b) 30 % całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym przy posiłku dwudaniowym

- zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej,

W przypadku podawania w jednostkach systemu oświaty wyłącznie obiadu (w formie posiłku jednodaniowego typu drugie danie lub posiłku dwudaniowego), należy uwzględnić również wybrane wymagania określone w § 2 ust. 3 pkt 7 oraz konieczność zapewnienia alternatywnej potrawy roślinnej dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych, przygotowaną w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Ze względu na ograniczenie marnotrawstwa żywności, a także czas przeznaczony na spożycie posiłku obiadowego, w jednostkach systemu oświaty, w których jest podawany wyłącznie obiad, jest rekomendowane przygotowywanie posiłków jednodaniowych.*



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



*<https://legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12399053/katalog/13136986#13136986>

3. Środki spożywcze, o których mowa w ust. 1, dobiera się w taki sposób, aby:

8) w przypadku podawania w jednostce systemu oświaty wyłącznie obiadu uwzględniał on:

c) alternatywną potrawę roślinną dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych,

d) wymagania określone w **pkt 7 lit. a, d-h** przy podawaniu posiłku jednodaniowego typu drugie danie lub posiłku dwudaniowego;



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



9) w jednostce systemu oświaty, w której są podawane 3 posiłki: śniadanie, obiad, podwieczerek, żywienie powinno dostarczać co najmniej **70 %** całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym, **jednak nie więcej niż 75 %**, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, opracowywanymi przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy, przy wyliczeniu średnioważonej normy dla danej grupy wiekowej.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



§ 3. Traci moc rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz. U. poz. 1154).

§ 4. Rozporządzenie wchodzi w życie z dniem **1 września 2026 r.**



DZIENNIK USTAW RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Warszawa, dnia 20 lutego 2026 r.

Poz. 197

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA¹⁾

z dnia 16 lutego 2026 r.

w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach

Na podstawie art. 52c ust. 6 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia (Dz. U. z 2023 r. poz. 1448 oraz z 2025 r. poz. 1424) zarządza się, co następuje:

§ 1. 1. Określa się grupy środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty, o których mowa w art. 1 ustawy z dnia 25 sierpnia 2006 r. o bezpieczeństwie żywności i żywienia:

- 1) pieczywo, w tym bezglutenowe;
- 2) pieczywo półcukiernicze i cukiernicze, w tym bezglutenowe;
- 3) kanapki, w tym bezglutenowe;
- 4) sałatki i surówki;



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PLANUJĄC POSIŁKI, NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY KAŻDEGO DNIA:

Stosować zasadę urozmaicenia w doborze produktów (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodzienne*).

Stosowanie różnorodnych produktów pomaga dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. W praktyce oznacza to włączanie do jadłospisu warzyw, owoców, produktów zbożowych, różnych źródeł białka oraz, jako dodatku, niewielkich ilości tłuszczów. Urozmaicenie sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i zapobiega monotonii posiłków. Dzięki temu posiłki są bardziej wartościowe i zbilansowane.

Uwzględniać co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, przy czym obie porcje mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych (*przedszkole, żywienie całodzienne*).

Należy wybierać produkty mleczne, które zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g produktu oraz są bez substancji słodzących. Preferowane są naturalne produkty mleczne. W przypadku wykorzystania napojów roślinnych lub roślinnych alternatyw produktów mlecznych należy wybierać te wzbogacane co najmniej w wapń i witaminę B12, zawierające nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu oraz bez substancji słodzących. Napoje roślinne wzbogacane warto przed użyciem wstrząsnąć w celu równomiernego rozprowadzenia składników w napoju.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PLANUJĄC POSIŁKI, NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY KAŻDEGO DNIA:

Uwzględniać co najmniej jedną porcję z grupy: mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa, w tym produkty na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż (*przedszkole, żywienie całodienne*).

Mięso nie zawsze musi być składnikiem posiłku. Źródłem białka oprócz mięsa są również inne produkty, np. jaja, nasiona roślin strączkowych, ryby, orzechy. Nasiona roślin strączkowych są wartościowym produktem, dlatego warto uwzględnić różne potrawy z fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu jako samodzielne dania lub jako zamiennik części mięsa w potrawach z jego udziałem.

Uwzględniać warzywa lub owoce w każdym posiłku, przy czym udział warzyw musi być większy niż udział owoców (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).

Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych, różnorodnych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Komponując posiłki, należy więc uwzględniać różnokolorowe warzywa i owoce. Warto wybierać sezonowe warzywa i owoce, a w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować warzywa kiszone oraz mrożonki.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PLANUJĄC POSIŁKI, NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY KAŻDEGO DNIA:

W posiłkach głównych (śniadanie, obiad, a w żywieniu całodziennym również kolacja) uwzględniać co najmniej jedną porcję produktów zbożowych, w tym pełnoziarnistych (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodziennie*).

Najlepszym wyborem będą np. pieczywo razowe, graham, naturalne płatki zbożowe, makarony pełnoziarniste, grube kasze, ryż brązowy. Produkty zbożowe śniadaniowe, np. płatki śniadaniowe, należy dobierać tak, by zawierały maks. 10 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli/100 g produktu. W przypadku obiadu jedna porcja produktów zbożowych może być zastąpiona porcją ziemniaków. Jeśli więc w obiedzie dwudaniowym w zupie będą uwzględnione ziemniaki, wówczas w drugim daniu warto uwzględnić kaszę, ryż, makaron. W przypadku obiadów jednodaniowych typu drugie danie warto zamiennie stosować ziemniaki i produkty zbożowe, z preferencją tych pełnoziarnistych.

Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu należy podawać porcję ryby (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodziennie*).

Warto wybierać tłuste ryby morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3. (tj. łosoś (głównie norweskiego hodowanego), makrela atlantycka, mintaj, sardynki, szprot, dorsz, pstrąg, morszczuk, flądra), miruna. Ze względów bezpieczeństwa korzystnym wyborem będą filety pozbawione ości.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

PLANUJĄC POSIŁKI, NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY KAŻDEGO DNIA:

Dwa razy w tygodniu w ramach obiadu należy podawać porcję mięsa, przygotowaną z mięsa **świeżego** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).

W przypadku obiadu mięsnego danie powinno być przygotowane z mięsa świeżego. Zgodnie z definicją świeże mięso to mięso, mięso mielone i surowe wyroby mięsne, w tym pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej, które nie zostały poddane żadnemu procesowi konserwującemu innemu niż schładzanie lub mrożenie. Oznacza to brak możliwości wykorzystywania mięsa tzw. garmażeryjnego, a także mięsa wysokoprzetworzonego jako głównego „białkowego” składnika posiłku (np. kotletów z mortadeli, smażonej/pieczonej kiełbasy). W przypadku mięsa warto częściej wybierać chude gatunki, częściej mięso białe (np. indyk, kurczak) niż czerwone (np. wieprzowina, wołowina).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD POSIŁKÓW OBIADOWYCH W PRZEDSZKOLU I SZKOLE W UJĘCIU DRUGICH DAŃ

1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień
Danie mięsne	Danie na bazie nasion roślin strączkowych bez udziału produktów odzwierzęcych	Danie mięsne	Danie bezmięsne, np. mączne, rybne, roślinne	Danie rybne



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

Przykładowy tydzień – obiady dwudaniowe

Dzień	Rola w tygodniu	Nowa propozycja zestawu
Poniedziałek	Mięso świeże 1/2	Krem z cukinii • pulpeciki z indyka w sosie pomidorowym • bulgur • surówka z marchwi i pora
Wtorek	Obiad w pełni roślinny	Zupa z pora i ziemniaków • curry z ciecierzycy i warzyw • ryż brązowy • sałatka z ogórka
Środa	Mięso świeże 2/2	Zupa koperkowa na wywarze warzywnym • pieczony schab • ziemniaki • buraczki
Czwartek	Posiłek innego typu	Krem z kalafiora • pełnoziarniste naleśniki ze szpinakiem i twarogiem • pomidor
Piątek	Porcja ryby	Zupa warzywna • pieczony mintaj • kasza jęczmienna • surówka z kiszonej kapusty



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Przykładowy tydzień – obiady jednodaniowe

Dzień	Rola w tygodniu	Nowa propozycja drugiego dania
Poniedziałek	Mięso świeże 1/2	Gulasz z indyka i warzyw • kasza pęczak • surówka z białej kapusty
Wtorek	Obiad w pełni roślinny	Pieczone kotleciki z czerwonej fasoli • ziemniaki • surówka z marchwi i jabłka
Środa	Mięso świeże 2/2	Udziec z kurczaka bez skóry • puree ziemniaczane • brokuł i kalafior
Czwartek	Posiłek innego typu	Kopytka z sosem pieczarkowym • surówka z ogórka i rzodkiewki
Piątek	Porcja ryby	Dorsz pieczony w ziołach • kasza bulgur • marchew z groszkiem



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Pięć zamian, które realnie zmieniają jadłospis

Zachowaj znaną formę potrawy, ale zmień jej bazę i sprawdź cały skład posiłku.

Zamiast	Nowa wersja	Najważniejsza kontrola
Kotlet mielony	Pieczone kotleciki z soczewicy	Bez jaj i nabiału, jeśli potrawa ma realizować dzień roślinny.
Spaghetti z mięsem	Sos pomidorowy z soczewicą	Pełne ziarno jest dobrym wyborem, ale nie musi występować w każdej porcji.
Gołąbki z mięsem	Farsz z ciecierzycy i kaszy	Kontroluj sos oraz dodatki - bez produktów odzwierzęcych.
Kanapka z wędliną	Pieczyno z pastą z fasoli lub hummusem	Dodaj warzywo; pieczywo razowe zwiększa udział pełnego ziarna.
Zupa na wywarze mięsnym	Zupa na wywarze warzywnym z kaszą	W wersji roślinnej nie dodawaj jogurtu ani masła.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



UWZGLĘDNIENIE POTRZEB OSÓB, KTÓRE NIE SPOŻYWAJĄ PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH

W rozporządzeniu uwzględniono potrzeby osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych.

Dla takich osób, w dni, kiedy w ramach obiadu podawana jest potrawa mięsna lub ryba, lub potrawa z udziałem produktów odzwierzęcych, powinna być dostępna alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Wśród osób stosujących diety roślinne i niespożywających produktów odzwierzęcych mogą być takie, które nie jedzą tylko mięsa i przetworów mięsnych (laktowegetarianie, owowegetarianie, laktoowowegetarianie), oraz takie, które w ogóle nie jedzą produktów odzwierzęcych, tj. mięsa i jego przetworów, ryb, mleka i jego przetworów, jaj, miodu (weganie).

Alternatywna potrawa roślinna powinna być zatem dopasowana do potrzeb. U osób deklarujących się jako weganie nie powinna ona zawierać żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. W przypadku wegetarian może zawierać dodatek jaj, mleka lub przetworów mlecznych, miód - w zależności od zadeklarowanego typu.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





JAK PRZYGOTOWAĆ STRĄCZKI, ABY UNIKNĄĆ WZDĘC?

KROK 1. NAMACZANIE

Proporcja wody do nasion to 4:1. Czas namaczania w zimnej wodzie: 8–12 godzin (najlepiej przez całą noc). Czas namaczania we wrzątku: 2–3 godziny – wypłukanie większej ilości substancji wzdymających, ale większe straty białka. Soczewica i groch w połówkach nie wymagają namaczania, jednak ten proces przyspieszy gotowanie.

KROK 2. GOTOWANIE

Opłukać przed gotowaniem. Gotować w świeżej wodzie. Pierwsze 10 minut gotować bez przykrycia i na dużej mocy palnika. Dalsze gotowanie pod częściowym przykryciem na mniejszej mocy palnika. W razie potrzeby uzupełnić wodę. Czas gotowania jest uzależniony m.in. od gatunku nasion roślin strączkowych, długości namaczania. Podczas zakupów warto zwrócić uwagę czy nasiona nie są pomarszczone, szczególnie te dostępne luzem na wagę – taki wygląd świadczy o ich długim przechowywaniu.

RODZAJ	PRZYBLIŻONY CZAS GOTOWANIA
Soja	2 h
Ciecierzycza	1–2 h
Fasola biała	50 min
Groch	50 min
Soczewica zielona	30 min
Soczewica czarna	30 min
Soczewica czerwona	15 min

KROK 3. PRZYPRAWIANIE ZIOŁAMI

Warto dodać przyprawy, które ułatwiają trawienie i zmniejszają właściwości wzdymające: kmin rzymski, kminek, bazylia, goździki, cynamon, kardamon, majeranek, liść laurowy, imbir, rozmaryn, szalwia, koper, anyż, oregano, tymianek, natka pietruszki, kurkuma, kolendra, mięta.

CIECIERZYCA



CZOSNEK
MIĘTA
BAZYLIA
KOPEREK

FASOLA



NATKA
PIETRUSZKI
MAJERANEK
IMBIR

SOCZEWICA



TYMIANEK
BAZYLIA
PAPRYKA
CZERWONA

SOJA



ROZMARYN
ESTRAGON
PAPRYKA
WĘDZONA

GROCH



CZOSNEK
NIEDZWIEDZI
OREGANO
SOK
Z CYTRYNY

KROK 4. DODATKOWO: MIKSOWANIE, ROZDRABNIANIE

Rozdrabnianie, miksowanie strączków na pasty, puree, pasztety czy kotlety pomaga w ich trawieniu.



WYWAR WARZYWNY

baza do zup i sosów

2–2,5 godz. | ok. 1600 ml | wegański

SKŁADNIKI

Marchew 135 g • cebula 80 g •
korzeń pietruszki 70 g • seler
korzeniowy 80 g • por 50 g •
natka 20 g • czosnek 15–20 g •
seler naciowy 135 g • suszone
grzyby 10 g • woda 2 l • liść
laurowy, ziele angielskie, pieprz
i sól.

PRZYGOTOWANIE

Warzywa oczyścić i pokroić. Wszystkie składniki umieścić w garnku, zalać wodą i zagotować.

Gotować na bardzo małym ogniu około 2 godzin. Przecedzić. Po ostudzeniu wykorzystać lub zamrozić.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



KREM DYNIOWY

z ciecierzycą i grzankami

25 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Dynia hokkaido 850 g •
ciecierzyca 170 g • bataty 400 g •
marchew 180 g • cebula 110 g •
czosnek 20 g • olej 40 g • woda 1 l
• chleb żytni 120 g • pestki dyni
20 g • papryka, kurkuma, imbir,
rozmaryn i cynamon.

PRZYGOTOWANIE

Dynię, bataty i marchew upiec 15 minut w 180°C z olejem i przyprawami. Cebulę, czosnek, ciecierzycę i imbir krótko podsmażyć. Dodać upieczone warzywa i wodę, gotować 10 minut, zblendować. Podawać z grzankami i pestkami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

428 kcal | B 11,3 g | T 14,8 g | W 68 g

Błonnik 16,4 g • wapń 215 mg • żelazo 4,5 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



ZUPA JARZYNOWA

z soczewicą i kaszą

40 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Brokuł 500 g • ziemniaki 270 g •
cebula 160 g • seler naciowy 135 g •
marchew 90 g • soczewica czerwona
96 g • kasza jęczmienna 72 g •
wywar 1 l • woda 500 ml • napój
sojowy 125 ml • olej 40 g • czosnek,
cytryna, natka i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Podsmażyć cebulę i czosnek z przyprawami.
Dodać warzywa i kaszę, zalać wywarem oraz
wodą. Gotować 25 minut. Dodać soczewicę
i gotować 10 minut. Wlać napój sojowy i sok
z cytryny; doprawić i posypać natką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

384 kcal | B 16,5 g | T 12,8 g | W 55,2 g

Błonnik 10,3 g • wapń 164 mg • żelazo 4,4 mg



ZUPA BURACZKOWA

z białą fasolą i koperkiem

40 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Buraki 420 g • biała fasola pinto 400 g • ziemniaki 300 g • seler 150 g • cebula 110 g • jabłko 75 g • marchew 45 g • korzeń pietruszki 70 g • wywar 1,25 l • olej 20 g • czosnek, cytryna, koperek i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Cebulę, czosnek i pokrojone warzywa poddusić z przyprawami. Dodać buraki i dusić 8 minut. Wlać wywar, dodać jabłko i ziemniaki; gotować około 25 minut. Na ostatnie 5 minut dodać opłukaną fasolę. Podawać z koperkiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

315 kcal | B 13 g | T 6 g | W 55,6 g

Błonnik 12,1 g • wapń 147 mg • żelazo 4,9 mg



KREM Z SOCZEWICY

z pomidorami i grzankami

25 min | 4 porcje | wegańskie / weget.

SKŁADNIKI

Soczewica czerwona 180 g • ziemniaki 225 g • seler 150 g • cebula 110 g • korzeń pietruszki 70 g • marchew 45 g • passata 500 ml • woda 750 ml • olej 20 g • chleb żytni 120 g • jogurt lub wersja sojowa 200 g • natka i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i czosnek podsmażyć z przyprawami. Dodać warzywa i wodę; gotować do miękkości.

Dodać soczewicę na 10–12 minut, następnie passatę. Zagotować, wyjąć liście laurowe i zblendować. Podawać z grzankami, jogurtem i natką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

419 kcal | B 18,9 g | T 8,9 g | W 71,9 g

Błonnik: brak danych • wapń 184 mg • żelazo 7,1 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



KREM Z CZERWONEJ SOCZEWICY

z warzywami i olejem roślinnym

ok. 35 min | 220/300 ml | wegań.

SKŁADNIKI / PORCJĘ

PRZEDSZKOLE: soczewica ugotowana 70–80 g • warzywa ok. 80 g • olej 3–5 g.

SZKOŁA: soczewica ugotowana 100–120 g • warzywa ok. 100 g • olej 5–7 g.

Dodatkowo: woda lub bulion warzywny oraz łagodne przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Warzywa rozdrobnić i krótko poddusić na części oleju. Dodać ugotowaną soczewicę i wodę lub bulion; gotować do miękkości. Zmiksować na krem i doprawić. Porcję dostosować do grupy wiekowej.

ORIENTACYJNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA / 1 PORCJĘ

PRZEDSZKOLE B 7–8 g | W 18–22 g | T 4–6 g

SZKOŁA B 10–12 g | W 25–30 g | T 6–8 g



ZŁOTY KREM Z CIECIERZYCY

z warzywami korzeniowymi

ok. 35 min | 220/300 ml | wegań.

SKŁADNIKI / PORCJĘ

PRZEDSZKOLE: ciecierzycza ugotowana 70–80 g • warzywa ok. 80 g • olej 3–5 g.

SZKOŁA: ciecierzycza ugotowana 100–120 g • warzywa ok. 100 g • olej 5–7 g.

Dodatkowo: woda lub bulion warzywny, kurkuma i łagodne przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Warzywa ugotować w niewielkiej ilości wody lub bulionu. Dodać ugotowaną ciecierzycę i olej, następnie dokładnie zmiksować.

Doprawić łagodnie; w razie potrzeby rozcieńczyć do odpowiedniej konsystencji.

ORIENTACYJNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA / 1 PORCJĘ

PRZEDSZKOLE B 6–7 g | W 20–25 g | T 4–6 g

SZKOŁA B 9–11 g | W 30–35 g | T 6–8 g



ZUPA SOCZEWICOWA

z pieczarkami

45 min | 4 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Soczewica czerwona 180 g • jogurt grecki 200 g • pieczarki 300 g • cebula 70 g • czosnek 10 g • woda 500 ml • wywar 350 ml • koncentrat pomidorowy 20 g • oliwa 30 g • curry, pieprz, sól i natka.

PRZYGOTOWANIE

Pieczarki zrumienić na oliwie, dodać cebulę i czosnek.
W garnku zagotować wodę z wywarem, dodać opłukaną soczewicę, koncentrat i przyprawy. Gotować 20 minut. Dodać pieczarki oraz jogurt i podgrzewać 5 minut. Posypać natką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

347 kcal | B 23,6 g | T 9,9 g | W 44,5 g

Błonnik 7,8 g • wapń 109 mg • żelazo 4,9 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



SPAGHETTI Z TOFU

pełnoziarniste, z sosem paprykowym

30 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Tofu 360 g • makaron pełnoziarnisty 250 g • passata 750 ml • papryka 400 g • seler naciowy 225 g • marchew 45 g • cebula 55 g • bułka tarta 20 g • olej 20 g • rukola 80 g • przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Podsmażoną marchew i cebulę połączyć z tofu, bułką i przyprawami. Uformować klopsiki; piec 15–20 minut w 180°C. Paprykę i seler dusić z passatą. Ugotowany makaron podawać z sosem, klopsikami i rukolą.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

502 kcal | B 26,6 g | T 15,2 g | W 70,5 g

Błonnik 12,8 g • wapń 315 mg • żelazo 6,5 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



CUKINIE FASZEROWANE

soczewicą i mozzarellą

50 min + 1 h | 4 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Cukinia 1,2 kg • zielona soczewica 200 g • ryż 200 g • passata 250 ml • mozzarella 120 g • czerwone pesto 30 g • olej 10 g • czosnek, bazylia, papryka, zioła prowansalskie i sól.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę namoczyć 1 godzinę i ugotować. Cukinie przekroić i wydrążyć. Soczewicę, miąższ, passatę i pesto dusić 5 minut. Napełnić cukinie; piec 25 minut w 180°C. Pod koniec dodać mozzarellę. Podawać z ryżem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

548 kcal | B 27 g | T 12 g | W 88 g

Błonnik 11 g • wapń 80 mg • żelazo 6 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



NALEŚNIKI SOCZEWICOWE

uniwersalna baza do farszu

15 min + 3 h | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Czerwona soczewica 180–200 g •
woda 500 ml • sól 1,2 g • sok z
cytryny 6 g • olej rzepakowy 10 g.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę przepłukać i moczyć około 3 godzin. Wodę odlać, nasiona ponownie przepłukać.

Dodać 500 ml świeżej wody, sok z cytryny i sól; blendować około 2 minut. Smażyć cienkie naleśniki po 1–2 minuty z każdej strony.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

204 kcal | B 13,2 g | T 4 g | W 31,2 g

Błonnik 5 g • wapń 33 mg • żelazo 3,3 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



MAKARON Z CIECIERZYCY

z brokułem i białym sosem

30 min | 4 porcje | wegańskie / weget.

SKŁADNIKI

Makaron z ciecierzycy 250 g • tofu wędzone 180 g • brokuł 500 g • szpinak 200 g • cukinia 300 g • jogurt grecki/sojowy 200 g • płatki drożdżowe 20 g • parmezan 32 g lub dodatkowe płatki • słonecznik 40 g • oliwa, natka i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Makaron ugotować. Brokuł podzielić, cukinię i tofu pokroić. Warzywa smażyć 5 minut, podlać wodą i dusić 5 minut. Dodać tofu, makaron, jogurt i przyprawy; podgrzać. Wymieszać z płatkami drożdżowymi i parmezanem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

527 kcal | B 37 g | T 21 g | W 53 g

Błonnik 13 g • wapń 396 mg • żelazo 5,3 mg



GULASZ Z SOCZEWICY

z kaszą gryczaną i świeżą surówką

ok. 40 min | 1 porcja | wegań.

SKŁADNIKI / PORCJĘ

PRZEDSZKOLE: soczewica ugotowana ok. 70 g • kasza ugotowana ok. 80 g • warzywa ok. 70 g.

SZKOŁA: soczewica ugotowana ok. 100 g • kasza ugotowana ok. 120 g • warzywa ok. 100 g.

Dodatkowo: passata, olej i łagodne przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Cebulę i warzywa poddusić, dodać passatę oraz ugotowaną soczewicę. Całość krótko dusić i doprawić.

Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną oraz porcją świeżej surówki.

ORIENTACYJNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA / 1 PORCJĘ

PRZEDSZKOLE B 8-9 g | W 30-35 g | T 5-6 g

SZKOŁA B 12-13 g | W 45-55 g | T 7-8 g



KOTLECICKI TOFU

z burakiem

30 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Tofu naturalne 360 g • ugotowany burak 120 g • cebula 110 g • czosnek 10 g • mąka pszenna 25 g • olej 20 g • pieprz, kmin rzymski i sól.

PRZYGOTOWANIE

Buraka, tofu, mąkę i przyprawy zblendować. Masę połączyć z posiekaną cebulą i czosnkiem. Zwilżonymi olejem dłońmi uformować kotleciki. Piec 20 minut w 180°C. Podawać z surówką i kaszą, ryżem lub ziemniakami.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (2 KOTLECICKI)

216 kcal | B 15 g | T 12,9 g | W 10,2 g

Błonnik 1,2 g • wapń 207 mg • żelazo 0,66 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



KLOPSIKI Z CIECierzycy

z kukurydzą i groszkiem

30 min | 5 porcji | wegańskie

SKŁADNIKI

Ciecierzycy 400 g • kukurydza z groszkiem 140 g • mąka z ciecierzycy 25 g • płatki drożdżowe 10 g • słonecznik 30 g • natka 20 g • koncentrat 15 g • olej 10 g • czosnek, papryka, oregano i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Ciecierzycę zblendować. Połączyć z kukurydzą, groszkiem, natką, mąką, płatkami drożdżowymi, słonecznikiem, olejem, koncentratem i przyprawami. Uformować 15 kulek. Piec 25 minut w 180°C z termoobiegiem; w połowie pieczenia obrócić.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (3 KLOPSIKI)

245 kcal | B 10,7 g | T 9,5 g | W 31 g

Błonnik 8,3 g • wapń 67 mg • żelazo 2,2 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



KOTLETY JAJECZNE

z czerwoną soczewicą

30 min | 4 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Jajka na twardo 300 g • soczewica czerwona 80 g • jajko surowe 50 g • ser sałatkowy 60 g • cebula 60 g • płatki owsiane 20 g • bułka tarta 16 g • olej 10 g • natka, papryka, pieprz i sól.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę gotować 7 minut. Jajka zetrzeć, ser i cebulę rozdrobnić. Wszystkie składniki połączyć. Uformować 8 kotlecików, obtoczyć w bułce tartej. Piec 25 minut w 180°C z termoobiegiem; w połowie pieczenia obrócić.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (2 KOTLECIKI)

328 kcal | B 22 g | T 16 g | W 24,5 g

Błonnik 3 g • wapń 255 mg • żelazo 11 mg



KOTLETY Z SOCZEWICY

z pieczarkami i pestkami dyni

30 min + 1 h | 5 porcji | wegańskie

SKŁADNIKI

Zielona soczewica 200 g • pieczarki 250 g • cebula 55 g • natka 40 g • bułka tarta 25 g • olej 20 g • pestki dyni 20 g • oregano, bazylia, papryka, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę moczyć godzinę i ugotować około 25 minut. Pieczarki z cebulą poddusić 5 minut. Połączyć soczewicę, pieczarki, natkę, bułkę tartą, pestki i przyprawy. Uformować 8 kotletów. Piec 15 minut w 180°C.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (2 KOTLECICKI)

243 kcal | B 13,3 g | T 6,6 g | W 34,6 g

Błonnik 6,5 g • wapń 34 mg • żelazo 4,2 mg



KOTLECICKI Z CIECierzycy

pieczone, z ziemniakami i surówką

ok. 45 min | 1 porcja | wegań.

SKŁADNIKI / PORCJĘ

PRZEDSZKOLE: ciecierzycza ugotowana ok. 70 g • ziemniaki ok. 100 g • warzywa ok. 70 g.

SZKOŁA: ciecierzycza ugotowana ok. 100 g • ziemniaki ok. 150 g • warzywa ok. 100 g.

Dodatkowo: olej, skrobia lub bułka tarta i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Ciecierzycę rozgnieść, połączyć z przyprawami i składnikiem wiążącym. Uformować małe kotleciki, posmarować olejem i piec do zrumienienia.

Podawać z ziemniakami oraz świeżą surówką.

ORIENTACYJNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA / 1 PORCJĘ

PRZEDSZKOLE B 7-8 g | W 30-35 g | T 5-6 g

SZKOŁA B 11-12 g | W 45-55 g | T 7-8 g



POTRAWKA Z SOCZEWICY

ze szpinakiem i jogurtem

50 min | 6 porcji | weget.

SKŁADNIKI

Soczewica czerwona 180 g • jogurt grecki 400 g • pomidory z puszki 400 g • cebula 110 g • szpinak 120 g • czosnek 15 g • rodzynki 60 g • oliwa 25 g • imbir 25 g • kumin, gorczyca, kurkuma, papryka, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Na oliwie podsmażyć cebulę, czosnek, imbir i przyprawy. Dodać pomidory, soczewicę i tyle wody, by ją przykryła; gotować około 20 minut.

Dodać rodzynki i szpinak. Po zmięknięciu soczewicy wmieszać jogurt i podgrzewać 5 minut. Posypać natką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

283 kcal | B 16,8 g | T 8,9 g | W 37,1 g

Błonnik 5,8 g • wapń 137 mg • żelazo 3,8 mg



PLACKI FASOLOWE

z serkiem i warzywami

25 min | 2 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Biała fasola 80 g • serek ziarnisty 200 g • jajko 50 g • mąka orkiszowa 40 g • kukurydza 30 g • czerwona cebula 25 g • żółta papryka 120 g • olej 10 g • natka, proszek do pieczenia, oregano, papryka, pieprz i sól.

PRZYGOTOWANIE

Fasolę zblendować z jajkiem, serkiem, mąką i proszkiem do pieczenia. Dodać pokrojoną paprykę, cebulę, kukurydzę, natkę i przyprawy.

Na rozgrzanym oleju smażyć małe placki z obu stron na rumiany kolor. Podawać ze świeżymi warzywami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

348 kcal | B 23 g | T 12 g | W 34 g

Błonnik 6 g • wapń 150 mg • żelazo 3,2 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



POTRAWKA Z CIECIERZYCY

z pieczarkami i szpinakiem

15 min | 2 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Ciecierzycy 170 g • pieczarki 250 g
• cukinia 200 g • cebula 110 g •
szpinak 70 g • mleczko kokosowe
light 125 ml • słonecznik 40 g • olej
10 g • natka, sos sojowy, czosnek i
bazylia.

PRZYGOTOWANIE

Pieczarki, cukinię, cebulę i szpinak
dusić 5 minut, następnie chwilę bez
przykrycia.
Dodać ciecierzycę, mleczko
kokosowe, słonecznik i przyprawy;
gotować 5 minut. Posypać natką.
Podawać z kaszą, ryżem lub
ziemniakami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

405 kcal | B 18 g | T 22 g | W 38 g

Błonnik 13 g • wapń 177 mg • żelazo 5,6 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



KLUSKI LENIWE Z TOFU

z sosem pieczarkowym

35 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Baza: tofu 360 g • mąka pełnoziarnista 60 g + do podsypywania
• skrobia 50 g • sok z cytryny 36 g.
Sos: pieczarki 500 g • marchew 90 g • pietruszka 70 g • cebula 55 g • napój sojowy 250 ml • bulion 125 ml • olej 30 g • mąka 12 g • natka i przyprawy.

PRZYGOTOWANIE

Tofu zblendować z cytryną, mąką i skrobią. Uformować wałeczek, pokroić kluski; gotować 3–5 minut od wypłynięcia.
Warzywa i pieczarki dusić 10 minut. Dodać napój sojowy, bulion i mąkę; gotować do zgęstnienia. Połączyć z kluskami i natką.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (KLUSKI Z SOSEM)

379 kcal | B 23,7 g | T 17,5 g | W 34,5 g

Błonnik 8,4 g • wapń 353 mg • żelazo 3,9 mg



KLUSKI LENIWE Z TOFU

z musem jabłkowym i owocami

30 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Baza: tofu 360 g • mąka pełnoziarnista 60 g + do podsypania
• skrobia 50 g • sok z cytryny 36 g.
Dodatki: jabłka 300 g • jogurt sojowy 400 g • słonecznik 40 g • owoce jagodowe 300 g • cynamon.

PRZYGOTOWANIE

Tofu zblendować z cytryną, mąką i skrobią. Uformować wałek, pokroić kluski; gotować 3–5 minut od wypłynięcia.
Jabłka udusić z cynamonem i odrobiną wody na mus. Podawać kluski z musem, jogurtem, podprażonym słonecznikiem i owocami.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (KLUSKI Z DODATKAMI)

403 kcal | B 25,5 g | T 16,2 g | W 40,1 g

Błonnik 7,4 g • wapń 370 mg • żelazo 2,6 mg



FARSZ Z BIAŁEJ FASOLI

z ziemniakami i jabłkiem

10 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Biała fasola 400 g • ugotowane ziemniaki 250 g • jabłko 150 g • cebula 110 g • olej 30 g • natka 40 g • majeranek, liść laurowy, ziele angielskie i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Cebulę posiekać, jabłko zetrzeć. Poddusić je 5 minut na oleju z przyprawami; usunąć liście laurowe i ziele angielskie. Fasolę zblendować z ziemniakami. Połączyć z jabłkiem, cebulą i posiekaną natką.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

264 kcal | B 9,8 g | T 8,3 g | W 39,8 g

Błonnik 8,2 g • wapń 97 mg • żelazo 3,2 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



FARSZ Z SOCZEWICY

z twarogiem i pomidorami

30 min + 1 h | 4 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Soczewica 100 g • twaróg 125 g •
cebula 110 g • marchew 45 g •
słonecznik 40 g • suszone pomidory
60 g • natka 20 g • olej 20 g • zioła,
sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę moczyć 1 godzinę i
ugotować. Cebulę z marchewką
poddusić; słonecznik podprażyć.
Soczewicę, warzywa, twaróg,
słonecznik, natkę i pomidory
rozgnieść na jednolity farsz.
Doprawić.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

278 kcal | B 16 g | T 13 g | W 26,1 g

Błonnik 5,2 g • wapń 80 mg • żelazo 3 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



PASTA Z TOFU

z suszonymi pomidorami

10 min | 2 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Tofu naturalne 180 g • suszone pomidory 60 g • czosnek 5 g • sok z cytryny 6 g • bazylia, zioła prowansalskie, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Tofu odsączyć. Umieścić w blenderze z suszonymi pomidorami, czosnkiem, sokiem z cytryny i przyprawami. Zmiksować do uzyskania gładkiej, jednolitej pasty.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

221 kcal | B 16,1 g | T 11,9 g | W 14,4 g

Błonnik 3 g • wapń 225 mg • żelazo 1,7 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



PASTA Z BOBU

z nasionami słonecznika

15 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Bób 250 g • słonecznik 40 g • olej 20 g • sok z cytryny 12 g • woda 20 g • czosnek 10 g • bazylia, zioła prowansalskie, sól i pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Bób ugotować do miękkości i obrać z łupinek. Słonecznik podprażyć, czosnek obrać.

Bób, słonecznik, olej, cytrynę, czosnek i przyprawy zblendować. Dodać zimną wodę i ponownie zmiksować na gładko.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

165 kcal | B 7,5 g | T 9,7 g | W 14,6 g

Błonnik 4,9 g • wapń 62 mg • żelazo 2,1 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



PASTA Z CZERWONEJ FASOLI

w pomidorowej odświeżeniu

10 min | 4 porcje | wegańskie

SKŁADNIKI

Czerwona fasola konserwowa 400 g • olej 20 g • koncentrat pomidorowy 25 g • słodka papryka 4 g • sól i czarny pieprz.

PRZYGOTOWANIE

Fasolę przepłukać na sitku i dokładnie odsączyć.
Umieścić w blenderze z olejem, koncentratem i przyprawami.
Zmiksować na gładką pastę.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

143 kcal | B 6 g | T 5,5 g | W 18,3 g

Błonnik 5 g • wapń 43 mg • żelazo 1,8 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



CIASTKA Z CIECIERZYCY

z morelami, borówkami i migdałami

30 min | 12 ciastek | wegańskie

SKŁADNIKI

Ciecierzycy 340 g • banan 170 g •
suszone morele 200 g • borówki
140 g • płatki migdałowe 50 g •
płatki owsiane 40 g • gorzka
czekolada 20 g • proszek do
pieczenia i cynamon.

PRZYGOTOWANIE

Morele namoczyć 5 minut.
Ciecierzycę, morele, banana i część
płatków zblendować. Dodać
pozostałe płatki, migdały,
czekoladę, borówki, proszek i
cynamon.
Uformować 12 ciastek. Piec 10–12
minut w 180°C.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 CIASTKA

133 kcal | B 4,2 g | T 3,4 g | W 22,7 g

Błonnik 4 g • wapń 40 mg • żelazo 1,1 mg



BUDYŃ JAGLANY

z owocami i migdałami

10 min | 1 porcja | wegańskie

SKŁADNIKI

Płatki jaglane 30 g • napój sojowy 125 ml • jabłko 75 g • brzoskwinia 40 g • migdały 15 g • daktyle 10 g • cynamon.

PRZYGOTOWANIE

Płatki gotować w napoju sojowym około 5 minut. Zblendować z jabłkiem i daktylami. Przełożyć do miseczki. Dodać pokrojoną brzoskwinię, posiekane migdały i cynamon.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

379 kcal | B 12,3 g | T 11,5 g | W 59,5 g

Błonnik 9,2 g • wapń 241 mg • żelazo 2,8 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



TOSTY Z KREMEM

czekoladowym z ciecierzycy

15 min | 5 porcji | wegańskie

SKŁADNIKI

Ciecierzycy 340 g • kakao 40 g •
pasta orzechowa 60 g • daktyl 130 g •
napój owsiany 125 ml •
pieczywo tostowe graham 300 g •
różnokolorowe owoce 500 g.

PRZYGOTOWANIE

Daktyl zalać wrzątkiem na 10 minut. Ciecierzycę, kakao, pastę orzechową, daktyl i napój zblendować na gładki krem. Pieczywo upiec, posmarować kremem i podawać ze świeżymi owocami.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (2 TOSTY + KREM + OWOCE)

368 kcal | B 13 g | T 13,9 g | W 51,6 g

Błonnik 10 g • wapń 109 mg • żelazo 2,8 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



CZEKOLADOWE MUFFINKI

z czerwonej fasoli

30 min | 4 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Czerwona fasola 400 g • banan 120 g • jajka 100–120 g • gorzka czekolada 50 g • kakao 20 g • olej 15 g • proszek do pieczenia 4 g.

PRZYGOTOWANIE

Fasolę przepłukać i zblendować z bananem. Dodać jajka, kakao, proszek i olej; wymieszać. Dodać posiekaną czekoladę. Masę rozłożyć do foremek. Piec około 25 minut w 180°C.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

276 kcal | B 10,8 g | T 12,3 g | W 31,9 g

Błonnik 5,3 g • wapń 115 mg • żelazo 2,9 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



GRANOLA SOCZEWICOWA

z jogurtem i owocami

30 min | 3 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Płatki 60 g • soczewica 60 g •
orzechy laskowe 30 g • słonecznik
20 g • mus jabłkowy 120 g • miód
25 g • olej 10 g • jogurt 400 g •
truskawki i borówki po 150 g •
cynamon, kardamon i kurkuma.

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę gotować 5 minut.
Wymieszać z płatkami, orzechami,
słonecznikiem, musem, miodem,
olejem i przyprawami.
Piec 15–20 minut w 180°C,
mieszając kilka razy. Podawać z
jogurtem i owocami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

466 kcal | B 18 g | T 18 g | W 62 g

Błonnik 7 g • wapń 293 mg • żelazo 3,5 mg

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>



CZEKOLADOWE KULKI

z fasoli, płatków i mleka

25 min | 2 porcje | weget.

SKŁADNIKI

Czerwona fasola 80 g • kakao 20 g
• płatki owsiane 40 g • pasta
orzechowa 30 g • daktyle 40 g •
wanilia • mleko 2%: 250 ml na
porcję.

PRZYGOTOWANIE

Fasolę przepłukać. Wszystkie
składniki kulek zblendować.
Uformować kulki o średnicy około 2
cm.
Piec 10–15 minut w 160°C,
mieszając co kilka minut. Jedną
porcję kulek podawać z 250 ml
mleka.

WARTOŚĆ 1 PORCJI (KULKI + 250 ML MLEKA)

429 kcal | B 19 g | T 15 g | W 55 g

Błonnik 6 g • wapń 358 mg • żelazo 3 mg



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Przykładowy jadłospis

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DEKADOWY – PRZEDSZKOLE

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5
Śniadanie: chleb graham¹; twarożek⁷ ze szczypiorkiem; pomidor; mleko⁷ 2% do kakao; kakao naturalne. Obiad: zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym⁹; pieczona pierś z kurczaka; kasza jęczmienna¹; surówka z czerwonej kapusty i jabłka, woda do picia Podwieczorek: jogurt naturalny⁷; gruszka. WARTOŚĆ DNIA: 898 kcal B 33.7 g W 112.3 g T 34.9 g Alergeny: 1, 7, 9	Śniadanie: owsianka na mleku^{1,7} z jabłkiem i marchewką, chleb pszenno-żytni¹, szynka z kurczaka, ogórek Obiad: krem z dyni na wywarze warzywnym⁹ z prażonymi pestkami z dyni; soczewica czerwona gotowana z warzywami; ryż brązowy; surówka z białej kapusty, woda do picia Podwieczorek: pieczywo chrupkie pełnoziarniste¹; serek twarogowy⁷; mandarynka. WARTOŚĆ DNIA: 941 kcal B 35.3 g W 117.6 g T 36.6 g Alergeny: 1, 7, 9	Śniadanie: chleb żytni razowy¹; pasta z jajeczna z dodatkiem jogurtu, szczypiorku^{3,7}, pomidor, mleko⁷ 2% . Obiad: zupa porowo-ziemniaczana z makaronem^{1,9} zabieleną jogurtem⁷; mięso z indyka w klopsikach^{1,3} z sosem koperkowo-jogurtowym⁷; ziemniaki; mizeria na jogurcie⁷; kompot z jabłek Podwieczorek: kefir⁷; z bananem. WARTOŚĆ DNIA: 964 kcal B 36.2 g W 120.5 g T 37.5 g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Śniadanie: kasza manna na mleku z malinami^{1,7}; chleb graham¹ z żółtym serem⁷, wędliną drobiową, sałatą zieloną⁷ herbata Obiad: zupa kalafiorowa⁹ zabieleną jogurtem⁷; pierogi z ziemniakami i serem^{1,3,7}; surówka z marchwi i jabłka, woda do picia Podwieczorek: jogurt naturalny⁷, mus jabłkowo-gruszkowy bez dodatku cukru; wafle pełnoziarniste¹ WARTOŚĆ DNIA: 969 kcal B 36.3 g W 121.1 g T 37.7 g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Śniadanie: chleb pszenny wieloziarnisty¹; pasta z ciecierzycy gotowanej z ogórkiem i papryką ; mleko⁷ 2%. Obiad: zupa buraczkowa⁹ zabieleną jogurtem⁷; pieczony filet z mintaja⁴ z koperkiem; ziemniaki; surówka z kapusty kiszonej i marchwi, woda do picia Podwieczorek: jogurt naturalny⁷; rozgniecione borówki; płatki owsiane¹ WARTOŚĆ DNIA: 962 kcal B 36.1 g W 120.3 g T 37.4 g Alergeny: 1, 4, 7, 9



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DEKADOWY – PRZEDSZKOLE

DZIEŃ 6	DZIEŃ 7	DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10
Śniadanie: chleb pszenno-żytni razowy¹; twarożek⁷ z rzodkiewką; pomidor; herbata Obiad: zupa koperkowa⁹ zabieleną jogurtem⁷; schab duszony ze śliwkami; kuskus pełnoziarnisty¹; fasolka szparagowa, woda do picia Podwieczorek: sałatka owocowa (arbuz, morele, borówki); jogurt naturalny⁷ WARTOŚĆ DNIA: 940 kcal B 35.3 g W 117.5 g T 36.6 g Alergeny: 1, 7, 9	Śniadanie: kasza jaglana z mlekiem⁷; jabłko; chleb graham¹, szynka drobiowa, marchewka w słupkach, herbata owocowa Obiad: krem brokułowo-ziemniaczany na wywarze z fileta z kurczaka⁹; pieczone kotleciki z ciecierzycy i warzyw¹; kasza bulgur¹; surówka pomidorowo-ogórkowa, kompot wieloowocowy Podwieczorek: jogurt naturalny⁷; brzoskwinia; płatki owsiane¹ WARTOŚĆ DNIA: 953 kcal B 35.7 g W 119.1 g T 37.1 g Alergeny: 1, 7, 9	Śniadanie: chleb żytni razowy¹; ser żółty⁷; rzodkiewka; mleko⁷ 2% do kakao; kakao naturalne. Obiad: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym⁹; chuda wołowina w gulaszu z warzywami; kasza jęczmienna pęczak¹; ogórek kiszony, woda do picia Podwieczorek: jabłko pieczone; jogurt naturalny⁷ WARTOŚĆ DNIA: 906 kcal B 34.0 g W 113.3 g T 35.2 g Alergeny: 1, 7, 9	Śniadanie: płatki owsiane¹ z mlekiem⁷ 2%, chleb graham¹ parówki drobiowe, jabłko, herbata. Obiad: barszcz ukraiński⁹ zabieleny jogurtem⁷; ryż zapiekany z twarogiem I truskawkami⁷; jogurt naturalny⁷, woda do picia Podwieczorek: kefir⁷ z malinami. WARTOŚĆ DNIA: 903 kcal B 33.9 g W 112.9 g T 35.1 g Alergeny: 1, 3, 7, 9	Śniadanie: jajecznica³; chleb graham¹; pomidor, mleko⁷ 2% do kakao; kakao naturalne. Obiad: zupa pomidorowa⁹ z makaronem pełnoziarnistym na wywarze warzywnym¹; dorsz⁴ pieczony z sosem koperkowo-jogurtowy^{4,7}; ziemniaki; surówka z białej kapusty i marchwi, woda do picia Podwieczorek: jogurt naturalny⁷ ze śliwkami. WARTOŚĆ DNIA: 912 kcal B 34.2 g W 114.0 g T 35.5 g Alergeny: 1, 4, 7, 9



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZEJ - 10 DNI

Dzień	Energia (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)
1	898	33.7	112.3	34.9
2	941	35.3	117.6	36.6
3	964	36.2	120.5	37.5
4	969	36.3	121.1	37.7
5	962	36.1	120.3	37.4
6	940	35.3	117.5	36.6
7	953	35.7	119.1	37.1
8	906	34.0	113.3	35.2
9	903	33.9	112.9	35.1
10	912	34.2	114.0	35.5
SUMA 10 DNI	9348	350.7	1168.6	363.6
ŚREDNIA Z 10 DNI / DZIEŃ	934.8	35.1	116.9	36.4



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergeny

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE)
NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie
przekazywania konsumentom informacji na temat żywności

ZAŁĄCZNIK II Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
2. Skorupiaki i produkty pochodne;
3. Jaja i produkty pochodne;
4. Ryby i produkty pochodne,
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;
6. Soja i produkty pochodne,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy,
9. Seler i produkty pochodne;
10. Gorczyca i produkty pochodne;
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;
12. Dwutlenek siarki i siarczyny
13. Łubin i produkty pochodne;
14. Mięczaki i produkty pochodne.

Alergeny, o których znajdziesz informacje na etykiecie, to:



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IZZ

www.ncez.pl

Alergeny

- zasady ograniczania krzyżowych zanieczyszczeń alergenami

- ❑ Oddzielne przechowywanie surowców, składników i wyrobów gotowych zawierających alergen, od innych nie zawierających alergenów.
- ❑ Przeprowadzenie skutecznych zabiegów mycia i dezynfekcji powierzchni i urządzeń kontaktujących się z żywnością, w razie konieczności połączone z pełnym demontażem urządzeń w celu dokładnego usunięcia pozostałości alergenów,
- ❑ Planowanie harmonogramów codziennych prac produkcyjnych tak, aby była możliwość zachowania rozdziału czasowego pomiędzy przygotowaniem dań kulinarnych zawierających i nie zawierających alergen



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergeny

- zasady ograniczania krzyżowych zanieczyszczeń alergenami



- ❑ Wydzielenie i trwałe oznakowanie stanowisk, sprzętu i elementów drobnego wyposażenia przeznaczonych do przygotowania posiłków w ramach diet eliminacyjnych
- ❑ Ustanowienie obszarów i stref produkcyjnych wyłącznie dla produkcji „alergenowej”
- ❑ Organizowanie szkoleń pracowników w tym zakresie



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Czy można zastosować dla dziecka w żłobku/przedszkolu/szkole diet wyłącznie na podstawie informacji od rodzica – na jego „życzenie”, bez zaświadczenia lekarskiego?

Konieczność zastosowania diety leczniczej lub eliminacyjnej powinna zawsze wynikać z zaleceń lekarskich. Trudną kwestią jest jednak wyegzekwowanie od rodziców takich zaświadczeń lekarskich. Ułatwieniem może być wprowadzenie zapisu do statutu placówki lub do regulaminu rekrutacji dzieci, że każda dieta lecznicza i eliminacyjna musi być potwierdzona zaświadczeniem lekarskim, najlepiej przedłożonym w momencie składania wniosku o przyjęcie dziecka do przedszkola.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Czy placówka może odmówić przygotowanie diety specjalistycznej np. z uwagi na brak warunków, brak odpowiednich zasobów kadrowych, brak specjalistycznego przeszkolenia, odpowiedniego sprzętu i wyposażenia, niską stawką żywieniową?

Każdy rodzic, który spełni kryteria określone jako wymagane do przyjęcia jego dziecka do żłobka/przedszkola/szkoły, ma prawo oczekiwać, że niezależnie od stanu zdrowia jego dziecko zostanie przyjęte do placówki.

Dziecko wymagające żywienia dietetycznego powinno być bezwzględnie przyjęte do żłobka/przedszkola/szkoły a **posiłki** dostosowane do jego potrzeb!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Stanowisko Ministerstwa Edukacji Narodowej w sprawie przygotowania diet eliminacyjnych w placówkach żywienia zbiorowego typu zamkniętego dzieci i młodzieży.

Zgodnie z art. 1 pkt 5 i 14 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, system oświaty zapewnia w szczególności dostosowanie treści, metod i organizacji nauczania oraz utrzymywanie bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki w szkołach i placówkach.

Zapewnienie warunków działania szkoły lub placówki, w tym bezpiecznych i higienicznych warunków nauki, wychowania i opieki, należy do organu prowadzącego, Dyrektor sprawuje opiekę nad uczniami, stwarza warunki ich harmonijnego rozwoju psychofizycznego poprzez aktywne działania prozdrowotne oraz wykonuje zadania związane z zapewnieniem bezpieczeństwa uczniom (art. 10 ust. 1 pkt 1 i art. 68 ust. 1 pkt 3 cyt. ustawy)



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Stanowisko Ministerstwa Edukacji Narodowej w sprawie przygotowania diet eliminacyjnych w placówkach żywienia zbiorowego typu zamkniętego dzieci i młodzieży.

Zgodnie z art. 155 ww. ustawy w celu zapewnienia dziecku odpowiedniej opieki, odżywiania oraz metod opiekuńczo-wychowawczych rodzic przekazuje dyrektorowi przedszkola, szkoły lub placówki uznane przez siebie za istotne dane o stanie zdrowia, stosownej diecie i rozwoju psychofizycznym.

Rodzice powinni zatem przekazywać dyrektorowi istotne informacje, w tym m.in. listę alergenów, których dziecko powinno unikać, celem podjęcia przez dyrektora działań organizacyjnych zmierzających do zapewnienia dziecku m.in. diety pozbawianej tych składników.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Czy w przypadku diet skomplikowanych rodzice mogą przynosić jedzenie, czy możemy je podgrzewać (w kuchni) przed wydaniem?

Wydaje się rozsądnym i spełniającym powyższe wymagania podawanie dziecku w żłobku /przedszkolu wymagającego żywienia dietetycznego przynajmniej jednego głównego posiłku w całości przygotowanego przez placówkę i ewentualnie umożliwienie spożywania innych posiłków przygotowanych w warunkach domowych.

Jeżeli natomiast chodzi o możliwość podgrzewania w żłobku/przedszkolu/szkole posiłków przyniesionych w domu – jeżeli placówka zdecyduje się na takie rozwiązanie to do podgrzewania i wydawania tych posiłków powinna używać innych naczyń i sprzętu aniżeli dla pozostałych dzieci. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że rodzic w warunkach domowych mógł nie przestrzegać takiego reżimu sanitarnego, jaki wymagany jest w placówce żywienia zbiorowego. Użycie innych naczyń i sprzętu dla takiego dziecka zmniejszy ryzyko ewentualnego przeniesienia zakażenia na inne dzieci.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Czy muszą być przygotowane jadłospisy dla wszystkich diet wydawanych w placówce (diety indywidualne z eliminacjami pojedynczych składników)

§ 2 ust. 1 Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026r wymaga, aby środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w jednostkach systemu oświaty spełniały odpowiednie wymagania dla danej grupy wiekowej, wynikające z aktualnych norm żywienia dla populacji polski

Zatem zarówno żywienie podstawowe, jak i żywienie dietetyczne powinny spełniać wymagania norm żywienia.



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

Czy muszą być przygotowane jadłospisy dla wszystkich diet wydawanych w placówce (diety indywidualne z eliminacjami pojedynczych składników)

Dodatkowo w tym miejscu należy wrócić do Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady UE nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, które wymaga przekazywania konsumentowi rzetelnej informacji o wykazie składników zawartości składników alergennych w daniu/produkcie.

Zatem organ kontrolujący ma prawo żądać jadłospisów dietetycznych odpowiednio przeliczonych na zgodność z normami żywienia, jak i odpowiednio opisanych z wykazem składników i wykazem alergenów



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Alergie pokarmowe i zasady żywienia dzieci w przedszkolu aspekty prawne i praktyczne Joanna Molka i in. wyd. Wiedza i Praktyka Warszawa 2019

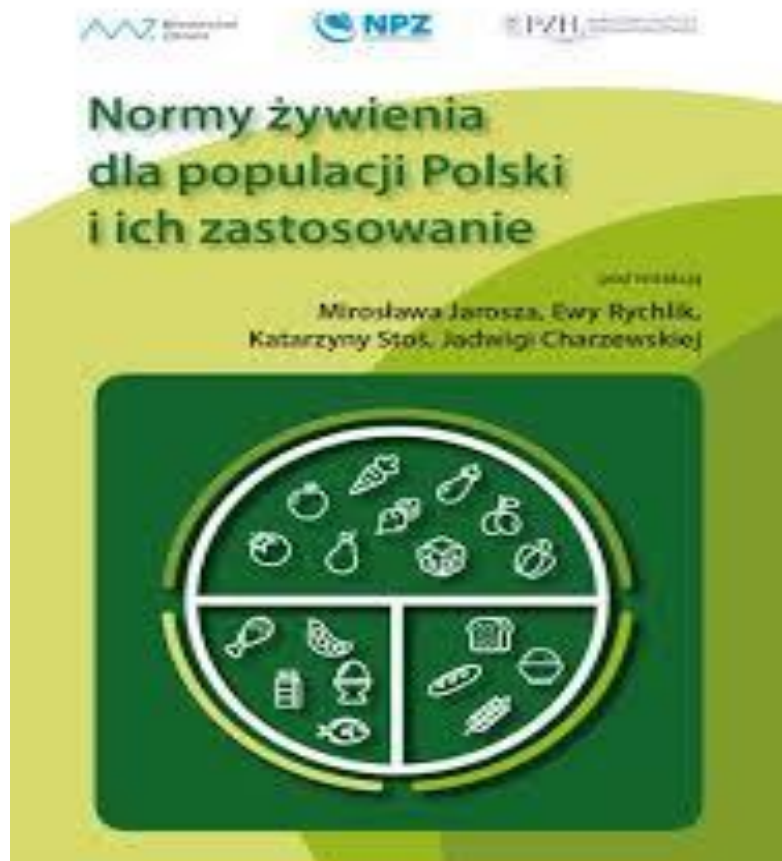


CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



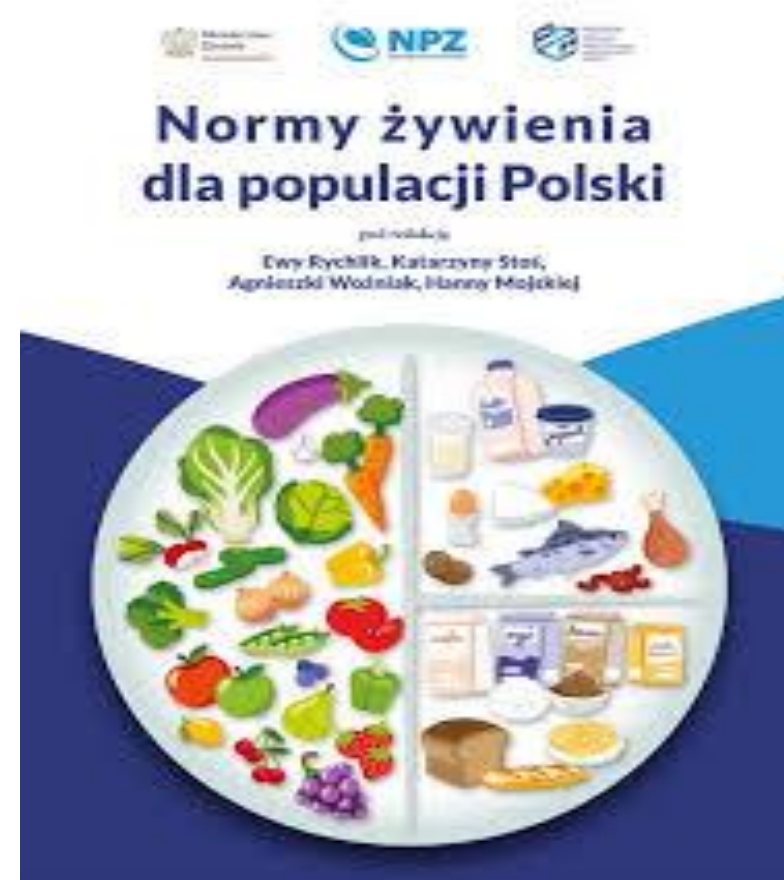
Nowe normy żywienia dla populacji Polski od 2024 r.

Normy 2020 vs. 2024



Narodowego
Instytutu Zdrowia
Publicznego –
Państwowego
Zakładu Higieny

Narodowego
Instytutu Zdrowia
Publicznego PZH –
Państwowego
Instytutu
Badawczego.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Energia dla chłopców

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EER)

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę						kcal/dobę					
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)					
		mała		umiarkowana		duża		mała		umiarkowana		duża	
Niemowlęta	0–6 miesięcy	6		2,3						550			
	7–11 miesięcy	9		3,0						700			
Dzieci	1–3 lata	12		4,3	(1,40)					1000	(1,40)		
	4–6 lat	19		5,8	(1,50)					1400	(1,50)		
	7–9 lat	27	6,3	(1,35)	7,4	(1,60)	8,6	(1,85)	1550	(1,35)	1800	(1,60)	2100
Chłopcy	10–12 lat	38	8,7	(1,50)	10,0	(1,75)	11,5	(2,00)	2050	(1,50)	2350	(1,75)	2700
	13–15 lat	54	10,9	(1,55)	12,5	(1,80)	14,4	(2,05)	2600	(1,55)	3000	(1,80)	3450
	16–18 lat	67	12,4	(1,60)	14,2	(1,85)	16,6	(2,15)	3000	(1,60)	3400	(1,85)	4000
Dziewczęta	10–12 lat	38	7,6	(1,45)	8,8	(1,70)	10,2	(1,95)	1800	(1,45)	2100	(1,70)	2450
	13–15 lat	51	8,7	(1,50)	10,1	(1,75)	11,6	(2,00)	2100	(1,50)	2450	(1,75)	2800
	16–18 lat	56	8,9	(1,50)	10,4	(1,75)	11,9	(2,00)	2150	(1,50)	2500	(1,75)	2850

* Prawidłowa masa ciała

Tabela 3. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla chłopców

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę				kcal/dobę			
			PAL				PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
1	75,7	9,6	3,3				778			
2	87,8	12,2	4,3				1028			
3	96,1	14,3	4,9				1163			
4	103,3	16,3	5,2	5,9	6,7		1237	1414	1591	
5	111,8	19,1	5,6	6,4	7,2		1335	1525	1716	
6	118,4	21,6	5,9	6,8	7,6		1417	1620	1822	
7	124,6	24,4	6,3	7,2	8,1		1504	1719	1934	
8	130,5	27,6	6,7	7,6	8,6		1599	1827	2055	
9	136,3	30,8	7,1	8,1	9,1		1693	1934	2176	
10	141,5	34,2		8,2	9,2	10,2		1965	2211	2456
11	146,7	38,1		8,7	9,7	10,8		2074	2334	2593
12	152,9	42,7		9,3	10,4	11,6		2217	2494	2771
13	160,2	48,1		10	11,2	12,4		2384	2682	2980
14	167,2	53,8		10,7	12,0	13,3		2558	2878	3198
15	172,5	59,0		11,3	12,7	14,2		2712	3051	3390
16	175,7	63,3		11,8	13,3	14,8		2834	3188	3543
17	177,6	66,9		12,2	13,8	15,3		2933	3300	3666
18	178,7	69,9		11,3	12,7	14,2		2707	3045	3383

* Wartości mediany wysokości i masy ciała według standardów wzrastania WHO dla dzieci w wieku 1-3 lat oraz z badań reprezentatywnych populacji Polski w ramach projektów OLA i OLAF dla dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat.
PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabele zbiorcze

Energia dla dziewcząt

Tabela 2. Normy na energię dla niemowląt, dzieci i młodzieży, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EER)

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę						kcal/dobę						
		Aktywność fizyczna (PAL)						Aktywność fizyczna (PAL)						
		mała		umiarkowana		duża		mała		umiarkowana		duża		
Niemowlęta														
	0–6 miesięcy	6			2,3					550				
7–11 miesięcy	9			3,0						700				
Dzieci														
	1–3 lata	12			4,3	(1,40)				1000	(1,40)			
	4–6 lat	19			5,8	(1,50)				1400	(1,50)			
	7–9 lat	27	6,3	(1,35)	7,4	(1,60)	8,6	(1,85)	1550	(1,35)	1800	(1,60)	2100	(1,85)
Chłopcy														
	10–12 lat	38	8,7	(1,50)	10,0	(1,75)	11,5	(2,00)	2050	(1,50)	2350	(1,75)	2700	(2,00)
	13–15 lat	54	10,9	(1,55)	12,5	(1,80)	14,4	(2,05)	2600	(1,55)	3000	(1,80)	3450	(2,05)
	16–18 lat	67	12,4	(1,60)	14,2	(1,85)	16,6	(2,15)	3000	(1,60)	3400	(1,85)	4000	(2,15)
Dziewczęta														
	10–12 lat	38	7,6	(1,45)	8,8	(1,70)	10,2	(1,95)	1800	(1,45)	2100	(1,70)	2450	(1,95)
	13–15 lat	51	8,7	(1,50)	10,1	(1,75)	11,6	(2,00)	2100	(1,50)	2450	(1,75)	2800	(2,00)
	16–18 lat	56	8,9	(1,50)	10,4	(1,75)	11,9	(2,00)	2150	(1,50)	2500	(1,75)	2850	(2,00)

* Prawidłowa masa ciała

Tabela 4. Normy na energię na poziomie średniego zapotrzebowania (EER) dla dziewcząt

Wiek (lata)	Wysokość ciała* (cm)	Masa ciała* (kg)	MJ/dobę				kcal/dobę			
			PAL				PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0	1,4	1,6	1,8	2,0
1	74,0	8,9	3,0				712			
2	86,4	11,5	4,0				947			
3	95,1	13,9	4,6				1088			
4	102,7	16,1	4,9	5,5	6,2		1160	1325	1491	
5	110,5	18,7	5,2	5,9	6,7		1241	1419	1596	
6	117,0	21,0	5,5	6,3	7,1		1312	1500	1687	
7	123,0	23,5	5,8	6,6	7,5		1386	1584	1782	
8	129,4	26,6	6,2	7,1	7,9		1475	1686	1896	
9	135,2	29,9	6,6	7,5	8,4		1566	1790	2014	
10	140,8	33,6		7,6	8,6	9,5		1824	2051	2279
11	147,1	37,9		8,0	9,0	10,0		1914	2153	2393
12	153,8	42,8		8,4	9,5	10,5		2016	2268	2520
13	159,1	47,7		8,8	9,9	11,0		2111	2375	2639
14	162,2	51,3		9,1	10,2	11,4		2179	2451	2723
15	163,7	53,6		9,3	10,4	11,6		2220	2497	2774
16	164,4	55		9,4	10,5	11,7		2244	2524	2804
17	164,7	55,7		9,4	10,6	11,8		2255	2537	2819
18	165,1	56,2		8,9	10	11,1		2123	2388	2654

* Wartości mediany wysokości i masy ciała według standardów wzrastania WHO dla dzieci w wieku 1–3 lat oraz z badań reprezentatywnych populacji Polski w ramach projektów OLA i OLAF dla dzieci i młodzieży w wieku 3–18 lat.

PAL – poziom aktywności fizycznej.

Tabele zbiorcze

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE. KTÓRY POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (PAL) WYBRAĆ?

Na potrzeby planowania żywienia w jednostkach systemu oświaty można przyjąć najniższy poziom zapotrzebowania energetycznego tj.

- dla dzieci w wieku do 9 lat – współczynnik aktywności fizycznej (**PAL**) **1.4**,
- a dla młodzieży w wieku 10–18 lat – współczynnik (**PAL**) **1.6**.

Takie podejście wynika z aktualnych danych dotyczących aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, wskazujących, że większość z nich cechuje się małą aktywnością fizyczną w porównaniu z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. W klasach sportowych, dla dzieci i młodzieży o dużej aktywności fizycznej, można przyjąć wyższe wartości PAL.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Tłuszcze

Tabele zbiorcze

Tabela 8. Poziomy spożycia dla tłuszczów w diecie osób dorosłych

Składnik	Poziomy spożycia
Tłuszcz całkowity¹	20–35% energii
Nasycone kwasy tłuszczowe (Saturated Fatty Acids, SFA)	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową
Kwas linolowy² (C18:2 n-6, LA)	4% energii
Kwas α-linolenowy² (C18:3, n-3, ALA)	0,5% energii
Kwas eikozapentaenowy² (C20:5 n-3, EPA) + Kwas dokozaheksaenowy² (C22:6 n-3, DHA)	Osoby dorosłe: 250 mg/dobę Kobiety w ciąży i karmiące piersią: 250 mg/dobę + 100–200 mg DHA/dobę
Izomery trans kwasów tłuszczowych (Trans Fatty Acids, TFA)	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową

¹ Referencyjne spożycie makroskładników (RI)

² Wystarczające spożycie (AI)

Tabela 13. Poziomy spożycia dla tłuszczów w diecie niemowląt, małych dzieci, dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych*

Składnik	Poziomy spożycia	
Tłuszcz całkowity¹	Niemowlęta > 6–12 miesięcy ^a	30–45 % E
	Dzieci w 2 i 3 r.ż. (> 12–36 miesięcy)	35–40 % E
	Dzieci > 3 r.ż. i młodzież do ukończenia 18 r.ż. (4–18 lat)	30–40 % E
	Osoby dorosłe > 18 r.ż.	30–40 % E ^b
Nasycone kwasy tłuszczowe (Saturated Fatty Acids, SFA)	Wszystkie grupy wiekowe	tak małe, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą (< 10 % E)
Kwas linolowy² (C18:2 n-6, LA)	Wszystkie grupy wiekowe	4 % E
Kwas α-linolenowy² (C18:3, n-3, ALA)	Wszystkie grupy wiekowe	0,5 % E
Kwas eikozapentaenowy² (C20:5 n-3, EPA) + Kwas dokozaheksaenowy² (C22:6 n-3, DHA)	Noworodki urodzone przedwcześnie żywione enteralnie	60 mg DHA / kg m.c./dobę
	Niemowlęta > 6–12 miesięcy ^a i dzieci w 2 r.ż. (> 12–24 m.ż.)	wyłącznie DHA min. 100 mg/dobę
	Dzieci w 3 r.ż. (> 24–36 m.ż.), dzieci > 3 r.ż. i młodzież do ukończenia 18 r.ż.	EPA+DHA 250 mg/dobę
	Osoby dorosłe > 18 r.ż.	EPA+DHA 250 mg/dobę
	Kobiety w ciąży i karmiące	EPA+DHA 250 mg/dobę + min. 200 mg DHA/dobę
Izomery trans kwasów tłuszczowych (Trans Fatty Acids, TFA)	Wszystkie grupy wiekowe	tak małe jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą

¹ Referencyjne spożycie makroskładników (RI, Reference Intakes for macronutrients) – dla tłuszczów ustalone zostały wartości określające ich spożycie jako odsetek pochodzącej z nich energii. Ten rodzaj normy odpowiada referencyjnemu spożyciu makroskładników.

² Wystarczające spożycie (AI, Adequate Intake) – poziom spożycia składników odżywczych ustalany na podstawie ich średniego spożycia w danej grupie, stosowany, kiedy brak jest wystarczających danych do ustalenia poziomu średniego zapotrzebowania i wystarczającego spożycia.

^a Druga połowa pierwszego roku życia (po ukończeniu 6. miesiąca życia czyli od początku 7. miesiąca życia do pierwszych urodzin).

^b Przy małej aktywności fizycznej poziom spożycia dla tłuszczu całkowitego może być niższy i wynosić 20–30 % E.

* Opracowano na podstawie krajowych danych o spożyciu żywności, rekomendacji polskich towarzystw naukowych, najnowszych opinii FAO/WHO i EFSA oraz zaleceń dla krajów nordyckich.

Tłuszcze

Tabele zbiorcze

Tabela 10. Referencyjne spożycie (RI) dla tłuszczu w grupie dzieci i młodzieży [gramowy odpowiednik 30% (20–35%) energii z tłuszczu]

Wiek	Masa ciała* (kg)	PAL**	Poziom spożycia (g/os./dobę)	PAL**	Poziom spożycia (g/os./dobę)	PAL**	Poziom spożycia (g/os./dobę)
Dzieci 4–9 lat							
4–6 lat	19	1,5	47 (31–54)				
7–9 lat	27	1,35	52 (34–60)	1,6	60 (40–70)	1,85	70 (47–82)
Chłopcy 10–18 lat							
10–12 lat	38	1,5	68 (46–80)	1,75	78 (52–91)	2,0	90 (60–105)
13–15 lat	54	1,55	87 (58–101)	1,8	100 (67–117)	2,05	115 (77–134)
16–18 lat	67	1,6	100 (67–117)	1,85	113 (76–132)	2,15	133 (89–156)
Dziewczęta 10–18 lat							
10–12 lat	38	1,45	60 (40–70)	1,7	70 (47–82)	1,95	82 (54–95)
13–15 lat	51	1,5	70 (47–82)	1,75	82 (54–95)	2,0	93 (62–109)
16–18 lat	56	1,5	72 (48–84)	1,75	83 (56–97)	2,0	95 (63–111)

* Prawidłowa masa ciała

** Poziom aktywności fizycznej

Tabela 16. Normy na tłuszcz dla dzieci i młodzieży w wieku 4–18 lat w g/os./dobę (30–40 % energii z tłuszczu)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	PAL			
			1,4	1,6	1,8	2,0
Chłopcy						
4	103,3	16,3	41,2–55,0	47,1–62,8	53,0–70,7	–
5	111,8	19,1	44,5–59,3	50,8–67,8	57,2–76,3	–
6	118,4	21,6	47,2–63,0	54,0–72,0	60,7–81,0	–
7	124,6	24,4	50,1–66,8	57,3–76,4	64,5–86,0	–
8	130,5	27,6	53,3–71,1	60,9–81,2	68,5–91,3	–
9	136,3	30,8	56,4–75,2	64,5–86,0	72,5–96,7	–
10	141,5	34,2	–	65,5–87,3	73,7–98,3	81,9–109
11	146,7	38,1	–	69,1–92,2	77,8–104	86,4–115
12	152,9	42,7	–	73,9–98,5	83,1–111	92,4–123
13	160,2	48,1	–	79,5–106	89,4–119	99,3–132
14	167,2	53,8	–	85,3–114	95,9–128	107–142
15	172,5	59	–	90,4–121	102–136	113–151
16	175,7	63,3	–	94,5–126	106–142	118–157
17	177,6	66,9	–	97,8–130	110–147	122–163
18	178,7	69,9	–	90,2–120	102–135	113–150
Dziewczeta						
4	102,7	16,1	38,7–51,6	44,2–58,9	49,7–66,3	–
5	110,5	18,7	41,4–55,2	47,3–63,1	53,2–70,9	–
6	117	21	43,7–58,3	50,0–66,7	56,2–75,0	–
7	123	23,5	46,2–61,6	52,8–70,4	59,4–79,2	–
8	129,4	26,6	49,2–65,6	56,2–74,9	63,2–84,3	–
9	135,2	29,9	52,2–69,6	59,7–79,6	67,1–89,5	–
10	140,8	33,6	–	60,8–81,1	68,4–91,2	76,0–101
11	147,1	37,9	–	63,8–85,1	71,8–95,7	79,8–106
12	153,8	42,8	–	67,2–89,6	75,6–101	84,0–112
13	159,1	47,7	–	70,4–93,8	79,2–106	88,0–117
14	162,2	51,3	–	72,6–96,8	81,7–109	90,8–121
15	163,7	53,6	–	74,0–98,7	83,2–111	92,5–123
16	164,4	55	–	74,8–99,7	84,1–112	93,5–125
17	164,7	55,7	–	75,2–100	84,6–113	94,0–125
18	165,1	56,2	–	70,8–94,4	79,6–106	88,5–118

PAL – wskaźnik aktywności fizycznej.

Białka

Tabele zbiorcze

Tabela 6. Zalecany udział białka w pokryciu zapotrzebowania na energię

Grupa/wiek	Białko (% energii)
Niemowlęta i dzieci 0–2 lata	5–15
Dzieci, młodzież, dorośli 3–64 lata	10–20
Osoby starsze ≥ 65 lat	15–20



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Białka

Tabela 5. Normy na białko

Grupa/wiek	Masa ciała* (kg)	Średnie zapotrzebowanie (EAR)			Zalecane spożycie (RDA)			Wystarczające spożycie (AI)	
		Białko wzorcowe	Białko krajowej racji pokarmowej		Białko wzorcowe	Białko krajowej racji pokarmowej		Białko mleka kobiecego	
		g/kg/dobę	g/kg/dobę	g/os./dobę	g/kg/dobę	g/kg/dobę	g/os./dobę	g/kg/dobę	g/os./dobę
Niemowlęta									
0–6 miesięcy	6							1,52	10
7–11 miesięcy	9							1,60	14
Dzieci									
1–3 lata	12	0,87	0,97	12	1,05	1,17	14		
4–6 lat	19	0,76	0,84	16	0,95	1,10	21		
7–9 lat	27	0,76	0,84	23	0,95	1,10	30		
Chłopcy									
10–12 lat	38	0,76	0,84	32	0,95	1,10	42		
13–15 lat	54	0,76	0,84	45	0,95	1,10	58		
16–18 lat	67	0,73	0,81	54	0,85	0,95	64		
Dziewczęta									
10–12 lat	38	0,76	0,84	31	0,95	1,10	41		
13–15 lat	51	0,76	0,84	43	0,95	1,10	56		
16–18 lat	56	0,71	0,79	44	0,85	0,95	53		
Mężczyźni									
≥ 19 lat	55–85	0,66	0,73	37–66	0,80	0,90	45–81		
Kobiety									
≥ 19 lat	45–75	0,66	0,73	33–58	0,80	0,90	41–72		
Kobiety w ciąży									
< 19 lat		0,88	0,98	44–78	1,10	1,20	54–96		
≥ 19 lat		0,88	0,98	44–78	1,10	1,20	54–96		
Kobiety karmiące piersią									
< 19 lat		1,05	1,17	53–94	1,30	1,45	65–116		
≥ 19 lat		1,05	1,17	53–94	1,30	1,45	65–116		

* Prawidłowa masa ciała (u osób dorosłych BMI 18,5–24,9 kg/m²)

Tabela 10. Normy na białko dla dziewcząt w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
1	74	8,9	0,95	8	1,14	10
2	86,4	11,5	0,79	9	0,97	11
3	95,1	13,9	0,73	10	0,9	13
4	102,7	16,1	0,69	11	0,86	14
5	110,5	18,7	0,69	13	0,85	16
6	117	21	0,72	15	0,89	19
7	123	23,5	0,74	17	0,91	21
8	129,4	26,6	0,75	20	0,92	24
9	135,2	29,9	0,75	22	0,92	28
10	140,8	33,6	0,75	25	0,91	31
11	147,1	37,9	0,73	28	0,9	34
12	153,8	42,8	0,72	31	0,89	38
13	159,1	47,7	0,71	34	0,88	42
14	162,2	51,3	0,7	36	0,87	45
15	163,7	53,6	0,69	37	0,85	46
16	164,4	55	0,68	37	0,84	46
17	164,7	55,7	0,67	37	0,83	46
18	165,1	56,2	0,66	37	0,83	47

Tabela 9. Normy na białko dla chłopców w wieku 1–18 lat, ustalone na poziomie średniego zapotrzebowania (EAR) i zalecanego spożycia (RDA)

Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)	EAR		RDA	
			g/kg m.c./dobę	g/dobę	g/kg m.c./dobę	g/dobę
1	75,7	9,6	0,95	9	1,14	11
2	87,8	12,2	0,79	10	0,97	12
3	96,1	14,3	0,73	10	0,9	13
4	103,3	16,3	0,69	11	0,86	14
5	111,8	19,1	0,69	13	0,85	16
6	118,4	21,6	0,72	16	0,89	19
7	124,6	24,4	0,74	18	0,91	22
8	130,5	27,6	0,75	21	0,92	25
9	136,3	30,8	0,75	23	0,92	28
10	141,5	34,2	0,75	26	0,91	31
11	146,7	38,1	0,75	29	0,91	35
12	152,9	42,7	0,74	32	0,9	38
13	160,2	48,1	0,73	35	0,9	43
14	167,2	53,8	0,72	39	0,89	48
15	172,5	59	0,72	42	0,88	52
16	175,7	63,3	0,71	45	0,87	55
17	177,6	66,9	0,7	47	0,86	58
18	178,7	69,9	0,66	46	0,83	58

Czy w przypadku układania jadłospisu można bilansować białko w ujęciu procentowym?

Za zgodne z normą uważa się spożycie białka równe lub większe wartości normy EAR/RDA (w przypadku dzieci zaleca się jednak korzystać z normy RDA).

Układając jadłospisy należy przyjąć założenie, żeby planowana ilość białka w jadłospisie nie była niższa od wartości normy. Może być natomiast wyższa (prawdopodobieństwo niedostatecznego spożycia białka jest wtedy odpowiednio mniejsze).

Dla białka nie ma ustalonego górnego tolerowanego poziomu spożycia (UL), nie oznacza to jednak, że można go spożywać w bardzo dużych ilościach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepikowego-2026/>

Czy w przypadku układania jadłospisu można bilansować białko w ujęciu procentowym?

Do celów praktycznych, np. w żywieniu zbiorowym, można stosować zalecenia dotyczące procentowego udziału energii z białka w diecie.

W monografii dotyczącej norm z 2024 r. zacytowano zalecenia dla populacji Polski z 2020 r., według których udział energii z białka w dietach, w tym dzieci i młodzieży, powinien wynosić 10-20%. Nie zostały one zmienione.

Wraz z zaleceniami dotyczącymi innych makroskładników (tłuszcz, węglowodany) pomagają zapewnić właściwe proporcje między ilością energii pochodzącą z tych źródeł.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/zywienie-zbiorowe-w-przedszkolu-i-szkole-najczesciej-zadawane-pytania-w-kontekście-rozporządzenia-sklepikowego-2026/>

Węglowodany

Tabela 16. Normy na węglowodany

Grupa/wiek	Węglowodany (% energii)
	RI
Niemowlęta 0–6 miesięcy 7–11 miesięcy	40–45 45–55
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	45–65 45–65 45–65
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65

Tabela 20. Normy na węglowodany

Grupa/wiek	Węglowodany (% energii)
	RI
Niemowlęta[†] 6–11 miesięcy*	45–55
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	45–65 45–65 45–65
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	45–65 45–65 45–65
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	45–65 45–65 45–65 45–65 45–65
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	45–65 45–65

* Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.

Błonnik

Tabele zbiorcze

Tabela 17. Normy na błonnik

Grupa/wiek	Błonnik (g/dobę)
	AI
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	10 14 16
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	19 19 21
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	19 19 21
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	25 25 25 20 ¹ 20 ¹
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	25 25 25 20 ¹ 20 ¹
Kobiety w ciąży Trymestr II Trymestr III	— ² — ²
Kobiety karmiące piersią Laktacja 0–6 miesięcy	— ²

¹ W indywidualnych przypadkach poziom zależy od wskazań lekarskich i dietetycznych

² Poziom do ustalenia z lekarzem lub dietetykiem

TABELE ZBIORCZE

Tabela 21. Normy na błonnik

Grupa/wiek	Błonnik (g/dobę)
	AI
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	10 14 16
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	19 19 21
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	19 19 21
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	25 25 25 20 ¹ 20 ¹
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	25 25 25 20 ¹ 20 ¹
Kobiety w ciąży Trymestr II Trymestr III	— ² — ²
Kobiety karmiące piersią 0–6 miesięcy po porodzie	— ²

¹ W indywidualnych przypadkach poziom zależy od wskazań lekarskich i dietetycznych.

² Poziom do ustalenia z lekarzem lub dietetykiem.

Woda

Tabele zbiorcze

Tabela 24. Normy na wodę i elektrolity

Grupa/wiek	Woda* (ml/dobę)	Sód (mg/dobę)	Potas (mg/dobę)	Chlor (mg/dobę)
	AI	AI	AI	AI
Niemowlęta 0–6 miesięcy 7–11 miesięcy	700–1000 800–1000	120 370	400 750	300 570
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	1250 1600 1750	750 1000 1200	800 1100 1800	1150 1550 1850
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	2100 2350 2500	1300 1500 1500	2400 3000 3500	2000 2300 2300
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	1900 1950 2000	1300 1500 1500	2400 3000 3500	2000 2300 2300
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2500 2500 2500 2500 2500	1500 1500 1500 1500 1500	3500 3500 3500 3500 3500	2300 2300 2300 2300 2300
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2000 2000 2000 2000 2000	1500 1500 1500 1500 1500	3500 3500 3500 3500 3500	2300 2300 2300 2300 2300
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	2300 2300	1500 1500	3500 3500	2300 2300
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	2700 2700	1500 1500	4000 4000	2300 2300

* Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych

Tabela 22. Normy na wodę

Grupa/wiek	Woda* (ml/dobę)
	AI
Niemowlęta 6–11 miesięcy**	800–1000
Dzieci 1–3 lata 4–6 lat 7–9 lat	1250 1600 1750
Chłopcy 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	2100 2350 2500
Dziewczęta 10–12 lat 13–15 lat 16–18 lat	1900 1950 2000
Mężczyźni 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2500 2500 2500 2500 2500
Kobiety 19–30 lat 31–50 lat 51–65 lat 66–75 lat > 75 lat	2000 2000 2000 2000 2000
Kobiety w ciąży < 19 lat ≥ 19 lat	2300 2300
Kobiety karmiące piersią < 19 lat ≥ 19 lat	2700 2700

* Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych.

** Od ukończenia 6 miesięcy do ukończenia 12 miesięcy.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Obliczanie średnioważonego zapotrzebowania na energię lub składniki odżywcze w przeliczeniu na 1 osobę żywioną.

Przystępując do planowania wyżywienia zróżnicowanej pod względem wieku grupy należy obliczyć **tzew. średnioważoną normę żywienia**. W tym celu należy określić procentowy udział poszczególnych grup osób w całej grupie, a także zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze dla każdej z x grup podlegających wyżywieniu.

$$Z = \frac{S1U1 + S2U2 + S3U3 +SxUx}{100}$$

Gdzie:

Z – średnioważone zapotrzebowanie na energię lub dany składniki odżywcze dla całej grupy

S1, S2 – zapotrzebowanie na energię lub składnik odżywczy dla każdej z „x” grup osób żywionych

U1 U2 – udział procentowy poszczególnych grup żywionych



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Średnioważona

Z = (S₁·U₁+S₂·U₂+...+S_n·U_n)/100

gdzie:

Z – średnioważone zapotrzebowanie na energię lub składniki odżywcze w przeliczeniu na 1 osobę żywną,

S₁, S₂, ..., S_n – zapotrzebowanie na energię lub składnik odżywczy dla każdej z „x” grup osób żywionych,

U₁, U₂, ..., U_n – udział procentowy poszczególnych grup żywionych.

np. Białko

x = (1163x15 / 100) = 174 kcal

x = (174 kcal / 4) = 44 g

Normy Żywienia Człowieka NIZP-PZH PIB 2024						
	Grupa/wiek (lata)	Norma na energię kcal/dobę	Białko - gramowy odpowiednik 15% (10-20%) energii z białka [g]	Tłuszcze - gramowy odpowiednik 35% (1) (30-45%), (2) (35-40%), (3) (30-40%) energii z tłuszczu [g]	Węglowodany - gramowy odpowiednik 50% (45-65%) energii z węglowodanów [g]	
1	Chłopcy 1	778	29	30	97	
2	Chłopcy 2	1028	39	40	129	
3	Chłopcy 3	1163	44	45	145	
4	Chłopcy 4	1237	46	48	155	
5	Chłopcy 5	1335	50	52	167	
6	Chłopcy 6	1417	53	55	177	
7	Dziewczęta 1	712	27	28	89	
8	Dziewczęta 2	947	36	37	118	
9	Dziewczęta 3	1088	41	42	136	
10	Dziewczęta 4	1160	44	45	145	
11	Dziewczęta 5	1241	47	48	155	
12	Dziewczęta 6	1312	49	51	164	
Obliczenia dla przedszkola						
Lp.	Grupa/wiek (lata)	Liczba osób	% grupy			
1	Chłopcy 1	0	0,0			
2	Chłopcy 2	0	0,0			
3	Chłopcy 3	5	9,3			
4	Chłopcy 4	8	14,8			
5	Chłopcy 5	4	7,4			
6	Chłopcy 6	10	18,5			
7	Dziewczęta 1	0	0,0			
8	Dziewczęta 2	0	0,0			
9	Dziewczęta 3	5	9,3			
10	Dziewczęta 4	8	14,8			
11	Dziewczęta 5	4	7,4			
12	Dziewczęta 6	10	18,5			
Ogółem		54	100,0			
Średnioważone zapotrzebowanie na energię na cały dzień				1260 kcal		
Średnioważone zapotrzebowanie na białko na cały dzień				47 g		
Średnioważone zapotrzebowanie na tłuszcze na cały dzień				49 g		
Średnioważone zapotrzebowanie na węglowodany na cały dzień				157 g		
Średnioważone zapotrzebowanie na energię 75% (śniadanie, obiad, podwieczorek)				945 kcal		
Średnioważone zapotrzebowanie na białko 75% (śniadanie, obiad, podwieczorek)				35 g		
Średnioważone zapotrzebowanie na tłuszc 75% (śniadanie, obiad, podwieczorek)				37 g		
Średnioważone zapotrzebowanie na węgowodany 75% (śniadanie, obiad, podwieczorek)				118 g		
Rozkład całodiennej racji pokarmowej %						
Rodzaj posiłku		kcal	białko[g]	tłuszcze[g]	węglowodany [g]	
śniadanie	25	315	12	12	39	
obiad	35	441	17	17	55	
podwieczorek	15	189	7	7	24	
suma	75	945	35	37	118	

Normę średnioważoną można obliczyć kolejno na każdy składnik (energię, białko, tłuszcze, etc.). Weźmy dla przykładu energię

S1 = 1163 kcal, S2 = 1237 kcal, S3 = 1335 kcal, S4 = 1417 kcal, S5 = 1088 kcal, S6 = 1160 kcal, S7 = 1241 kcal, S8 = 1312 kcal

Grupa 1 = 5 dzieci, Grupa 2 = 8 dzieci, Grupa 3 = 4 dzieci, Grupa 4 = 10 dzieci, Grupa 5 = 5 dzieci, Grupa 6 = 8 dzieci, Grupa 7 = 4 dzieci, Grupa 8 = 10 dzieci

Wszystkie dzieci w przedszkolu = 54

$$x = \frac{5 \times 100}{54} = 9,3 \%$$

U1 = 9,3%, U2 = 14,8%, U3 = 7,4%, U4 = 18,5%, U5 = 9,3%, U6 = 14,8%, U7 = 7,4%, U8 = 18,5%,

$$Z = \frac{1163 \times 9,3 + 1237 \times 14,8 + 1335 \times 7,4 + 1417 \times 18,5 + 1088 \times 9,3 + 1160 \times 14,8 + 1241 \times 7,4 + 1312 \times 18,5}{100}$$

Całodzienne zapotrzebowanie na energię naszej grupy przedszkolnej (innymi słowy – norma średnioważona) wynosi **1260 kcal**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



75% - 945 kcal

Normę średnioważoną można obliczyć kolejno na każdy składnik (energię, białko, tłuszcze, etc.). Weźmy dla przykładu białko

S1 = 44g, S2 = 46g, S3 = 50g, S4 = 53g, S5 = 41g, S6 = 44g, S7 = 47g, S8 = 49g

Grupa 1 = 5 dzieci, Grupa 2 = 8 dzieci, Grupa 3 = 4 dzieci, Grupa 4 = 10 dzieci, Grupa 5 = 5 dzieci, Grupa 6 = 8 dzieci, Grupa 7 = 4 dzieci, Grupa 8 = 10 dzieci

Wszystkie dzieci w przedszkolu = 54

$$x = \frac{5 \times 100}{54} = 9,3 \%$$

U1 = 9,3%, U2 = 14,8%, U3 = 7,4%, U4 = 18,5%, U5 = 9,3%, U6 = 14,8%, U7 = 7,4%, U8 = 18,5%,

$$Z = \frac{44 \times 9,3 + 46 \times 14,8 + 50 \times 7,4 + 53 \times 18,5 + 41 \times 9,3 + 44 \times 14,8 + 47 \times 7,4 + 49 \times 18,5}{100}$$

Całodzienne zapotrzebowanie na białko naszej grupy przedszkolnej (innymi słowy – norma średnioważona) wynosi **47 g**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



75% - 35 g

Podsumowanie (wymagania)

1. Obliczamy średnioważoną dla grupy mieszanej (na początku roku szkolnego).
2. Za pomocą programu komputerowego lub ręcznie (uwzględniając tabele wartości odżywczych oraz wartości odżywcze zawarte na etykiecie środka spożywczego np. wędliny, pieczywa, sera itp.) ustalamy jadłospis dekadowy na 10 dni.
3. Za pomocą rozporządzenia lub tzw. check listy sprawdzamy jadłospis – dokonujemy oceny pod względem wymagań rozporządzenia.
4. Weryfikujemy obecność alergenów (czy zaznaczyliśmy wszystkie obecne w potrawach alergeny).
5. Gotowy jadłospis dajemy do zatwierdzenia Dyrekcji placówki.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Dieta planetarna w stołówce szkolnej i w żywieniu przedszkolnym.

Dieta planetarna w stołówce szkolnej i w żywieniu przedszkolnym

Nowe przepisy kładą większy nacisk na realizację w żywieniu przedszkolnym i stołówce szkolnej zasad tzw. → diety planetarnej – modelu żywienia łączącego troskę o zdrowie i środowisko. **Podkreślają większy udział w tym żywieniu produktów pochodzenia roślinnego** – sezonowych i regionalnych warzyw i owoców, nasion roślin strączkowych, pełnoziarnistych produktów zbożowych, ale także roślinnych alternatyw wyrobów mlecznych wzbogaconych co najmniej w wapń i witaminę B12 spełniających określone kryteria co do zawartości cukrów, tłuszczu i soli.

Zasady diety planetarnej obejmują także aspekty związane z niemarnowaniem żywności i wody.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Zasady diety planetarnej

Zasady diety planetarnej stosunkowo łatwo wkomponowują się w działania związane z edukacją żywieniową i kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych. Praktyczne zmiany w stosowaniu diety planetarnej obejmują m.in.:

- 1) zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych – na początek przynajmniej jeden posiłek główny powinien zawierać produkt zbożowy pełnoziarnisty;
- 2) zwiększenie ilości warzyw i owoców w diecie – każdy posiłek powinien zawierać warzywo lub owoc;
- 3) zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych – przynajmniej raz w tygodniu powinna być serwowana potrawa z nasion roślin strączkowych;
- 4) korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z produktów regionalnych;
- 5) ograniczenie spożycia mięsa czerwonego i przetworów mięsnych;
- 6) ograniczenie ilości spożywanego cukru.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Przepisy wprowadzają także dalsze

- zmniejszenie dodatku cukrów do napojów przygotowywanych na miejscu,
- ograniczenie częstotliwości podawania w ramach obiadu potraw mięsnych do 2 razy w tygodniu,
- przygotowywanie zup na wywarach warzywnych co najmniej 2 razy w tygodniu,
- uwzględnianie w obiedzie, co najmniej raz w tygodniu, potrawy na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych oraz jeśli to możliwe, wykorzystywanie produktów pochodzenia lokalnego lub ekologicznego.

W nowym rozporządzeniu wskazano również jednoznacznie produkty zbożowe pełnoziarniste jako składnik pożądaný w przedszkolnych i szkolnych posiłkach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Taki kierunek jest spójny z rekomendacjami zdrowego żywienia dzieci i młodzieży.

Ograniczenie nadmiernego spożycia mięsa, cukru, zwiększenie różnorodności posiłków jest ważnym elementem **profilaktyki chorób dietozależnych**.

Wprowadzenie raz w tygodniu obowiązkowej dla wszystkich potrawy wyłącznie roślinnej na bazie nasion roślin strączkowych, w ramach obiadu (*zupy lub drugiego dania lub obu tych dań*) stanowi wyraźny sygnał, że żywienie zbiorowe w przedszkolach i szkołach powinno również realizować cele zdrowotne i środowiskowe.

Aby wzmocnić te cele, **najlepiej regularnie, zarówno w przedszkolu, jak i szkole, co najmniej raz w tygodniu planować obiad (niezależnie od tego z ilu potraw się on składa) bez udziału produktów odzwierzęcych, z uwzględnieniem nasion roślin strączkowych jako pełnowartościowego drugiego dania.**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Uwzględnienie potrzeb osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych

Wprowadzenie raz w tygodniu obowiązkowej potrawy roślinnej w ramach obiadu dla wszystkich dzieci żywionych w przedszkolu czy szkole, to nie jedyna zmiana. **Nowością w przepisach jest uwzględnienie potrzeb osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych.**

Zapisy wskazują, że dla takich osób, w dni, kiedy w ramach obiadu podawana jest potrawa mięsna lub z udziałem produktów odzwierzęcych lub ryba, powinna być dostępna alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Nowe rozporządzenie jednoznacznie także definiuje rodzaje olejów wskazanych **do smażenia**. Zamiast dotychczasowych zapisów odnoszących się do zawartości kwasów tłuszczowych w olejach, wymieniono **rafinowane oliwę z oliwek i olej rzepakowy**.

Przy komponowaniu posiłków należy pamiętać, że warzywa i owoce powinny być składnikiem każdego posiłku. W znowelizowanym rozporządzeniu doprecyzowano, że **udział warzyw musi być większy**, co jest zgodne z zasadami → [Talerza Zdrowego Żywienia](#).



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WODA

Chociaż w menu przedszkolnym i szkolnym można uwzględniać różne napoje, pod warunkiem ograniczenia dodatku cukru, to zgodnie ze znowelizowanym rozporządzeniem **napojem preferowanym do podawania dzieciom i młodzieży jest woda.**

NATURALNE WODY SMAKOWE INSPIRACJE



NA ZIMNO

- 1 garść pokrojonych truskawek + kilka liści mięty + ½ limonki w plastrach
- 2 2 plastry arbuza, zblendowane + garść pokrojonych borówek + kilka liści mięty
- 3 sok z 1 pomarańczy + starta częśćka melona + kilka liści bazylii
- 4 garść pokrojonych truskawek + kilka plasterków ogórka + kilka liści mięty + sok z ½ limonki

NA CIEPŁO

- 5 ½ korzenia imbiru + sok z 1 cytryny + goździki
- 6 sok z 1 pomarańczy + laska cynamonu
- 7 sok z 1 pomarańczy + 1 łyżeczka kurkumy + szczypta kardamonu



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Normy żywienia z większym znaczeniem w żywieniu zbiorowym

Zarówno rozporządzenie z 2016 r., jak i nowe przepisy określają, że żywienie w przedszkolu i szkole powinno być planowane zgodnie z [→ aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej](#) dla danej grupy wiekowej, jednak w nowych przepisach bardziej jednoznacznie **wskazano na konieczność pokrycia zapotrzebowania na energię i podstawowe składniki odżywcze tj. białko, węglowodany i tłuszcze.**

Dzieci uczęszczające do przedszkola czy szkoły nie są grupą jednorodną pod względem zapotrzebowania energetycznego. Dlatego w nowym rozporządzeniu **wskazano na konieczność wyliczenia normy średnioważonej w odniesieniu do zapotrzebowania energetycznego dla danej grupy żywionych** oraz określono, jaki procent dziennego zapotrzebowania energetycznego powinny pokrywać posiłki podawane w placówkach.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Jadłospis w jednostce systemu oświaty należy bilansować **w okresie dekadowym**.

Dzięki temu bardziej racjonalnie można zaplanować zakupy, ale także lepiej ocenić czy zaplanowane żywienie nie jest monotonne pod względem doboru produktów, potraw, technik kulinarnych, czy jest odpowiednio urozmaicone i uwzględnia wszystkie grupy produktów oraz odpowiednie proporcje między nimi.

Układanie jadłospisów dla grup osób tak by każdego dnia w optymalnym stopniu pokrywały zgodne z normami zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze może być kłopotliwe. Dlatego planowanie jadłospisów na kilka, kilkanaście dni (zwyczajowo 10 dni) ułatwia ich bilansowanie. Odpowiednio dobrane produkty z różnych grup pozwalają pokryć zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze.

W rozporządzeniu odwołano się do częstotliwości podawania określonych produktów spożywczych w wymiarze dnia bądź tygodnia, tj. od poniedziałku do piątku.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Normy żywienia z większym znaczeniem w żywieniu zbiorowym

Zgodnie z zapisami, w przedszkolach żywienie powinno pokrywać 70-75% dziennego zapotrzebowania energetycznego, liczonego w ujęciu dekadowym (średnia z 10 dni). W szkole, gdzie podawany jest z reguły wyłącznie obiad to obiad jednodaniowy (drugie danie) powinien pokrywać 20% całodziennego zapotrzebowania energetycznego, zaś dwudaniowy – 30%.

Biorąc pod uwagę, że normy żywienia dla populacji polskiej odnoszą się do zapotrzebowania całodziennego, takie doprecyzowanie zapisów, uwzględniające niepełny charakter żywienia w przedszkolu czy szkole, ma znaczenie praktyczne.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Edukacja

Żywienie dziecka w jednostce systemu oświaty to ważny element jego funkcjonowania w środowisku przedszkolnym, a następnie szkolnym.

Przedszkola i szkoły zajmują się edukacją dzieci i młodzieży, ale też kształtowaniem postaw związanych ze zdrowiem oraz poszanowaniem środowiska naturalnego.

Placówka powinna stworzyć odpowiednie warunki dla kształtowania postaw prozdrowotnych uczniów, w tym zapewnić m.in. dostęp do sklepików szkolnych oferujących żywność o wysokiej wartości odżywczej, prawidłowo skomponowane posiłki, organizację z nauczycielem wspólnych drugich śniadań na długiej przerwie oraz edukację żywieniową.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Szkolenie kadry zajmującej się żywieniem dzieci

Niezbędną kwestią jest również równoczesna inwestycja w szkolenie kadry zajmującej się żywieniem dzieci.

Istnieje potrzeba szkoleń intendentów oraz osób bezpośrednio przygotowujących posiłki z zakresu obowiązujących przepisów prawnych, zasad prawidłowego żywienia, praktyki kulinarnej.

Warto także by kadra odpowiedzialna za realizację żywienia w miarę możliwości prowadziła monitoring marnowania poszczególnych dań i wprowadzała stosowne korekty dotyczące ilości przygotowanych potraw.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



OCENA SKUTKÓW REGULACJI

Zasadniczym celem nowego rozporządzenia jest wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, przez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników newralgicznych z żywieniowego punktu widzenia, tj. cukru, tłuszczu oraz soli, oraz wskazanie zasad, którymi należy się kierować przy komponowaniu posiłków w ramach żywienia zbiorowego na terenie ww. jednostek.

W nowym rozporządzeniu zwrócono uwagę na rekomendacje dotyczące wdrażania diety planetarnej w ramach żywienia zbiorowego.

Jest to także odpowiedź na oczekiwania wielu środowisk zaangażowanych w tematykę upowszechniania właściwych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży w zakresie obowiązku zapewnienia na terenie jednostek systemu oświaty dostępu do co najmniej jednego obiadowego posiłku roślinnego przygotowanego na bazie nasion roślin strączkowych.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Aspekt marnowania żywności

Warto zwrócić uwagę na aspekt marnowania żywności, który dotyczy także jednostek systemu oświaty.

Żywność w placówkach edukacyjnych jest marnowana na każdym etapie wytwarzania posiłków, czyli wyrzucana jest żywność wyprodukowana oraz żywność wydana, ale niezjedzona (tzw. resztki talerzowe). Problem marnowania żywności stanowi problem środowiskowy, społeczny, finansowy, a także bardzo istotny problem edukacyjny.

Edukacja dzieci w aspekcie ochrony środowiska powinna być oparta na budowaniu świadomości i właściwych postaw w konkretnych działaniach praktycznych, w tym niemarnowaniu jedzenia.

Problem marnowania żywności w placówkach edukacyjnych jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez personel placówki, jak i rodziców.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Aspekt marnowania żywności

Jednym z działań może być zastosowanie tzw. szwedzkiego stołu, na którym znajdują się różne produkty spożywcze (warzywa, owoce, różne rodzaje pieczywa i dodatków), które dzieci same wybierają.

Samodzielny wybór daje większą szansę na to, że dziecko zje wybrany produkt. Obecnie jest coraz więcej placówek, które decydują się na wprowadzenie szwedzkiego stołu. Na początek można zastosować szwedzki stół, np. na śniadanie raz w tygodniu.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Aspekt marnowania żywności

Następnie ta forma serwowania posiłku może być powielona w innych dniach. Kolejnym warunkiem, który powinien być spełniony to estetyka podawania posiłków, jego atrakcyjność smakowa i wizualna.

Dobłą praktyką jest dawanie dzieciom wyboru odnośnie, np. warzyw, owoców, czy formy podania posiłku (np. II danie z sosem czy bez sosu, ziemniaki czy kasza). Każdy z nas zje chętniej to, co sam wybierze.

Estetyczny wygląd posiłków, smakowitość, konsystencja, zapach zachęca dzieci do jedzenia. Ważnym warunkiem zjedzenia przez dziecko posiłku jest dostosowanie wielkości porcji do wieku dziecka.

Ponadto, warto wprowadzać atrakcyjne dodatki do obiadu, które dzieci mogą zabrać ze sobą (dodatki są wliczane do zapotrzebowania energetycznego, powinny to być produkty wysokiej jakości, pakowane w opakowania jednostkowe, wydawane dzieciom po posiłku).

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



OCENA SKUTKÓW REGULACJI

Dzieci to grupa populacyjna, w której szczególnie należy zadbać o właściwy sposób żywienia, w tym ograniczenie spożycia składników newralgicznych z żywieniowego punktu widzenia cukrów, soli oraz tłuszczu.

Dzieci spędzają w przedszkolu i szkole z reguły znaczną część dnia zatem zapewnienie im m.in. odpowiednich posiłków w tym czasie jest bardzo istotne dla ich samopoczucia, kondycji, chęci do zabawy i nauki – najprościej mówiąc dla ich zdrowia.

Dzieci to grupa szczególnie wrażliwa na skutki nieprawidłowego żywienia i ewentualnego nadmiaru jak i niedoborów energii oraz składników pokarmowych. Dlatego bardzo istotne jest zapewnienie dziecku takich posiłków, które będą wartościowe odżywczo, a nie tylko będą zaspokajały głód i preferencje smakowe.

Nie bez znaczenia jest fakt, że odpowiednie żywienie w okresie dzieciństwa może wpływać na stan zdrowia także w przyszłości, a prozdrowotne nawyki związane ze stylem życia, w tym żywieniem, wykształcone/utrwalane w tym okresie mogą bardzo przysłużyć się dobrej kondycji zdrowotnej w życiu dorosłym. Dlatego tak istotne jest by uczyć i wspierać dziecko w prozdrowotnych wyborach na różnych etapach jego rozwoju.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Dane statystyczne

Zgodnie z informacjami Głównego Inspektoratu Sanitarnego przedstawionymi w Raporcie – Stan sanitarny kraju (2025 r.) w związku ze stwierdzonymi nieprawidłowościami, organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w roku szkolnym 2024/2025 wydały ogółem:

- 819 decyzji w celu poprawy stanu sanitarnego,
- 67 decyzji państwowego wojewódzkiego inspektora sanitarnego wymierzających kary pieniężne w związku z art. 103 ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia na łączną kwotę 142 400 zł, z czego 53 decyzje na kwotę 99 600 zł dotyczyło naruszeń przepisów rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach oraz
- nałożyły 459 mandatów karnych na kwotę 107 780 zł.



Raport z działań Państwowej Inspekcji
Sanitarnej w zakresie zdrowia publicznego za rok

2025

<https://www.gov.pl/web/gis/raport--stan-sanitarny-kraju>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Podmioty, na które oddziałuje rozporządzenie			
Grupa	Wielkość	Źródło danych	Oddziaływanie
dzieci i młodzież	liczba dzieci w wychowaniu przedszkolnym (rok szkolny 2023/2024) 1 512 017 liczba uczniów (rok szkolny 2023/2024) – ogółem liczba uczniów w szkole podstawowej 3 007 434 – ogółem liczba uczniów w szkole ponadpodstawowej 1 818 934	Główny Urząd Statystyczny, Edukacja w roku szkolnym 2023/2024 (2024 r.)	profilaktyka, mająca na celu zmniejszenie ryzyka rozwoju przewlekłych chorób niezakaźnych w okresie dorastania i w wieku dorosłym (takich jak: otyłość, cukrzyca typu 2, choroby układu krążenia, choroby nowotworowe dietozależne) oraz promocja zdrowych nawyków żywieniowych wśród dzieci i młodzieży, w tym zasad diety planetarnej
jednostki systemu oświaty	liczba przedszkoli i szkół (rok szkolny 2024/2025) 35 930 liczba placówek systemu oświaty 2 948 (bez placówek kształcenia ustawicznego, zawodowego i praktycznego)	Ministerstwo Edukacji Narodowej – dane Systemu Informacji Oświatowej	wdrażanie i nadzór nad zmianą asortymentu sprzedawanej żywności oraz dostosowaniem żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty do wymagań zaprezentowanych w rozporządzeniu
podmioty prowadzące sprzedaż środków spożywczych lub działalność w zakresie zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży.	brak danych	brak danych	zmiana asortymentu sprzedawanej żywności, dostosowanie żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty do wymagań zaprezentowanych w rozporządzeniu
organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej	Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny: 318 Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny: 16	Główny Inspektorat Sanitarny	nadzór nad asortymentem żywności sprzedawanej i podawanej w ramach żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty, zgodnie z wytycznymi przedstawionymi w rozporządzeniu

Dodatkowe informacje, w tym wskazanie źródeł danych i przyjętych do obliczeń założeń

O wysokości opłat za posiłki i warunkach korzystania ze stołówki oraz ich zmianie decyduje dyrektor w porozumieniu z organem prowadzącym szkołę.

Zgodnie z danymi przekazanymi przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, w szkołach podstawowych, gdzie posiłek dla uczniów jest przygotowywany w stołówce szkolnej lub w jednej stołówce szkolnej dla kilku szkół, średni koszt posiłku na ucznia dziennie, dla średniej dziennej liczby uczniów korzystających z posiłków organizowanych przez szkołę/y podstawową/e prowadzoną/e przez gminę, wynosi **6,25 zł**.

W przypadku, gdy posiłki organizowane są w ramach usług firm cateringowych, ajenta (bez własnej stołówki szkolnej) – średni koszt posiłku na ucznia dziennie dla średniej dziennej liczby uczniów korzystających z posiłków organizowanych przez szkołę/y podstawową/e prowadzoną/e przez gminę, wynosi **11,79 zł**.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>

Dodatkowe informacje, w tym wskazanie źródeł danych i przyjętych do obliczeń założeń

Należy wskazać, że koszty wyżywienia uczniów w jednostkach systemu oświaty nie ulegną zmianie w związku z nową regulacją prawną.

Według analiz organizacji ProVeg i Green REV Institute posiłki roślinne oparte na produktach takich jak rośliny strączkowe (soczewica, fasola, ciecierzycy), warzywa sezonowe, kasze, ryż i makarony są porównywalne cenowo lub tańsze niż dania zawierające mięso, ryby czy nabiał.

Koszty zakupu składników do zbilansowanego, roślinnego posiłku w zbiorowym systemie żywienia są niższe średnio o 15–30% w porównaniu do tradycyjnych dań z mięsem.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/nowe-rozporzadzenie-sklepikowe-zywienie-w-przedszkolu-i-stolowka-szkolna/>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Pobór posiłku obiadowego - przykłady

Sposób pobierania próbek

Próbki posiłków obiadowych pobiera się na początku kontroli, która rozpoczyna się w porze ich wydawania w jadalni, bezpośrednio od konsumentów.

W przypadku gdy liczba osób żywionych jest mniejsza niż 100 pobiera się 1 próbkę posiłku obiadowego, natomiast powyżej 100 osób 2 próbki.

W zakładach żywienia zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży próbkę pobiera się od średniej grupy wiekowej, i tak :

- w żłobkach - od 2 – latka,
- w przedszkolach - od 5 – latka,
- w szkołach podstawowych - od 9-10 – latka,
- w internatach i szkołach średnich - od 18 - latka (osobno od dziewcząt i chłopców).



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Protokół poboru posiłku obiadowego - szkoła



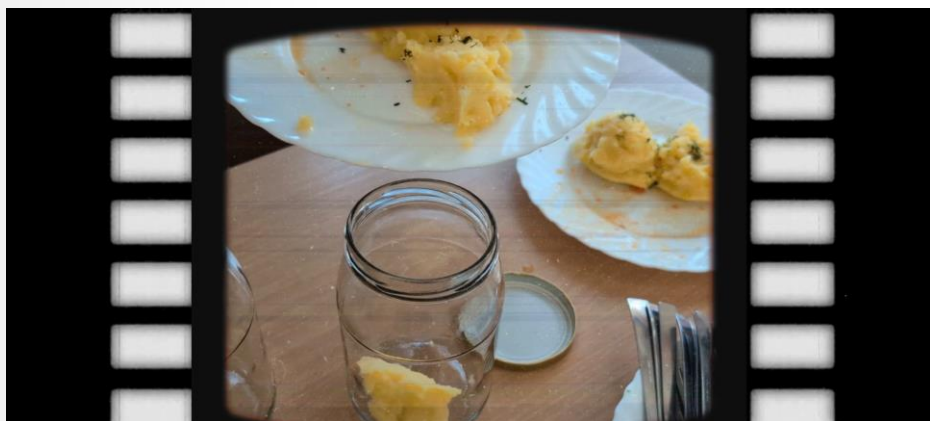
CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Protokół poboru posiłku obiadowego - szkoła



Protokół poboru posiłku obiadowego - szkoła



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Protokół poboru posiłku obiadowowego - szkoła



Na dzień: 2026-04-16
Typ asygnaty: wg standardów żywnościowych

Zakres kuchni:
Zakres posiłków:
Zakres standardów żywnościowych:
Zakres źródeł asygnaty:

ko
wszystkie posiłki
plan
Z jadłospisów i dodatków

Receptura: Gołąbki z ryżu, k. gryczanej i mięsa pieczone.

Dane podstawowe:

Receptura:
Typ dania: Dania
Rodzaj:

Waga/objętość dania:

Waga lub objętość: 300 g
Zmienna gramatura: ☐
Wielkość próbki: 0 g

Opcje dania:

Dodatek: ☐
Utwórz asortyment: ☐
Rozpisz w zestawieniach: ☐

Składniki dania:

Alergeny: (GLU, OZ)

Lp	Rodzaj	Asortyment	A	Porcja			Składniki odżywcze				
				Ilość brutto	Odpad (%)	Ilość netto	Jm	Energia kcal [kcal]	Białko ogółem [g]	Tłuszcz [g]	Węglowod. ogółem [g]
2	Warzywa kapustne	kapusta biała świeża	✓	200,000	16,0	168,000	g	55,44	2,86	0,34	12,43
3	Mięso	karczek wieprz.	✓	60,000	26,0	35,520	g	91,02	8,35	6,39	
4	Delikatesy	ryż	✓	50,000		50,000	g	172,06	3,35	0,35	39,45
5	Delikatesy	olej rzepakowy	✓	5,000		5,000	ml	45,00		5,00	
6	Warzywa okopane	cebula biała	✓	20,000	12,0	17,600	g	5,81	0,25	0,07	1,21
7	Mięso	smalec	✓	5,000		5,000	g	44,80		4,96	
8	Delikatesy	kasza gryczana	✓	10,000		10,000	g	34,40	1,26	0,31	6,93
				350,000		329,120		748,72	16,62	17,64	60,02

Uwagi / opis przygotowania:

Asortyment	Jm	Ilość			Rodzaj asortymentu
		Planowana	Dotychczas wydano	Wydano	
bulion warzywny	kg	2,000			Delikatesy
cukier	kg	10,000			Delikatesy
dżem niskosłodzony	kg	0,950			Delikatesy
herbata granulowana	kg	1,400			Delikatesy
Herbatniki petate	kg	0,650			Delikatesy
kasza gryczana	kg	2,000			Delikatesy
kasza jęczmienna	kg	2,000			Delikatesy
kasza manna	kg	6,500			Delikatesy
koncentrat pomidorowy	kg	1,800			Delikatesy
makaron bezglutenowy	kg	0,035			Delikatesy
makaron nitka	kg	12,000			Delikatesy
mąka pszenna	kg	3,000			Delikatesy
mąka ziemniaczana	kg	0,500			Delikatesy
musztarda	kg	1,800			Delikatesy
olej	l	1,000			Delikatesy
płatki owsiane	kg	0,500			Delikatesy
przyprawa w płynie	l	1,000			Delikatesy
ryż	kg	8,000			Delikatesy
sok bobofrut b/c	l	2,100			Delikatesy
suchary	kg	1,125			Delikatesy
wafle ryżowe	kg	0,260			Delikatesy
owlanka z kurczaka mrożona	kg	12,000			Drób mrożony
filet z piersi kurczaka mrożony	kg	0,080			Drób mrożony
jabłka	kg	35,400			Jabłka
jaja	szt	26,000			Jaja
karczek wieprz.	kg	7,500			Mięso
schab b/c	kg	20,000			Mięso
smalec	kg	1,000			Mięso
fasola szparagowa mrożona	kg	3,500			Mrożonki
kalafior mrożony	kg	3,500			Mrożonki
mieszanka kompotowa mrożona	kg	12,200			Mrożonki
jogurt naturalny	l	15,000			Nabiał
jogurt truskawkowy	kg	0,300			Nabiał
margaryna śniadaniowa	kg	13,050			Nabiał
masło ekstra 82 % tłuszczu	kg	3,000			Nabiał
mleko 2%	l	0,900			Nabiał
mleko w proszku pełne 26%	kg	6,500			Nabiał



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Sprawozdanie z badań

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rzeszowie



Laboratorium Higieny Żywności i Żywnienia
Pracownia w Przemysłu

37-700 Przemysł, ul. Mariacka 4, e-mail: przemysl.wsse.rzeszow@sanepid.gov.pl tel. 16 6788858

DL.LHZZ.P.9051.1.63.2026

Przemysł, dnia 20.04.2026 r.

SPRAWOZDANIE Z BADAŃ NR LHZZ.P 63/158-159/N/2026

*Nazwa i adres Klienta: Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przemysłu, ul. Mariacka 4, 37-700 Przemysł

Pismo, znak: Protokół nr 23/BZ/2026 z dnia 16.04.2026 r.

Cel badania: Obszar regulowany przepisami prawa - urzędowa kontrola żywności

*Procedury pobrania próbek: Zgodnie z protokołem jw.

*Próbki pobrano: Zgodnie z pismem PSZ.9011.2.2.2026 z dnia 07.04.2026 r.

*Miejsce pobrania próbek przez Klienta:

*Data pobrania próbek do badania: 16.04.2026 r.

Stan próbek w chwili przyjęcia (informacje istotne do wykorzystania wyniku badania): próbki przydatne do badania.

Data przyjęcia próbek do badania: 16.04.2026 r.

Data wykonania badania: 16-20.04.2026 r.

IDENTYFIKACJA I OPIS PRÓBEK:

Kod, nazwa i wielkość próbek: 158/N/2026, Posiłek obiadowy: Zupa jarzynowa z makaronem, gołąbki z ryżu, kaszy gryczanej i mięsa, pieczone, sos pomidorowy, kompot z mieszanki kompotowej a' 1033,0 g.

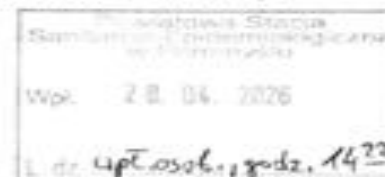
Opakowanie - Słoiki szklane różnej wielkości a' 1033,0 g.

Kod, nazwa i wielkość próbek: 159/N/2026, Posiłek obiadowy: Zupa jarzynowa z makaronem, gołąbki z ryżu, kaszy gryczanej i mięsa, pieczone, sos pomidorowy, kompot z mieszanki kompotowej a' 942,9 g.

Opakowanie - Słoiki szklane różnej wielkości a' 942,9 g.

Niniejsze sprawozdanie z badań zawiera wyniki badań mikrobiologicznych spełniających wymagania normy PN-EN ISO/IEC 17025.

*Jawę dostarczono przez Klienta



LHZZ.P 63/158-159/N/2026

Sprawozdanie z badań

WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W ZELAZOWIE
LABORATORIUM HYGIENY ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA
PRACOWNIA W PRZEMYSŁU
ul. Mariacka 4, 37-700 Przemyśl
tel. 15 774 14 50

WYNIKI / REZULTATY BADAŃ:

BADANA CECHA	WYNIKI / REZULTATY		PARAMETRY METODY	ZASTOSOWANA METODA
	Kod próbki 158/N/2026	Kod próbki 159/N/2026		
Zawartość w [%]:				
wody	84,9 ± 6,8 ¹⁾	85,9 ± 6,9 ¹⁾	$U_A = 8,0 \%$	PN-ISO 1442:2000
tluszczu	2,04 ± 0,54 ²⁾	2,21 ± 0,59 ²⁾	Odzysk – 99,1 % $U_A = 26,7 \%$	PN-A-86232:1973 pkt. 3.4.1
białka	2,38 ± 0,43 ²⁾	2,22 ± 0,40 ²⁾	Odzysk – 94,5 % $U_A = 18,0 \%$	PN-A-82100:1985 pkt. 2.1.-2.4
popiołu całkowitego	1,11 ± 0,16 ²⁾	0,97 ± 0,14 ²⁾	Odzysk – 97,9 % $U_A = 14,4 \%$	PN-ISO 936:2000
węglowodanów	9,57 ¹⁾	8,70 ¹⁾	-	z wyliczenia: 100 - (woda + popiół + białko + tłuszcz)
Masa w [g]:				
I danie (zupa jarzynowa z makaronem)	330,7	335,4	-	-
II danie (gołąbki z ryżu, kaszy gryczanej i mięsa, pieczone, sos pomidorowy)	470,4	376,9	-	-
Deser (kompot z mieszanki kompotowej)	231,9	230,6	-	-
Masa całkowita posiłku w [g]	1033,0	942,9	-	-
Wartość energetyczna posiłku obiadowego w:				
[kcal]	683	600	-	z wyliczenia: $W_{kcal} = 4 \times \text{białko} + 9 \times$ tłuszcz + 4 x węglowodany
[kJ]	2858	2510	-	$W_{kJ} = 4,184 \times W_{kcal}$

¹⁾ – nie skorygowano o odzysk.

²⁾ – skorygowano o odzysk.

U_A – niepewność rozszerzona przy zastosowaniu współczynnika rozszerzenia $k=2$ i poziomie ufności 95%.

Podana niepewność nie uwzględnia etapu pobierania próbek.

WYNIKI / REZULTATY BADAŃ:

BADANA CECHA	WYNIKI / REZULTATY		PARAMETRY METODY	ZASTOSOWANA METODA
	Kod próbki 158/N/2026	Kod próbki 159/N/2026		
Zawartość w [%]:				
wody	84,9 ± 6,8 ¹⁾	85,9 ± 6,9 ¹⁾	U _A – 8,0 %	PN-ISO 1442:2000
tluszczu	2,04 ± 0,54 ²⁾	2,21 ± 0,59 ²⁾	Odzysk – 99,1 % U _A – 26,7 %	PN-A-86232:1973 pkt. 3.4.1
białka	2,38 ± 0,43 ²⁾	2,22 ± 0,40 ²⁾	Odzysk – 94,5 % U _A – 18,0 %	PN-A-82100:1985 pkt. 2.1.-2.4
popiołu całkowitego	1,11 ± 0,16 ²⁾	0,97 ± 0,14 ²⁾	Odzysk – 97,9 % U _A – 14,4 %	PN-ISO 936:2000
węglowodanów	9,57 ¹⁾	8,70 ¹⁾	-	z wyliczenia: 100 - (woda + popiół + białko + tluszcz)
Masa w [g]:				
I danie (zupa jarzynowa z makaronem)	330,7	335,4	-	-
II danie (gołąbki z ryżu, kaszy gryczanej i mięsa, pieczone, sos pomidorowy)	470,4	376,9	-	-
Deser (kompot z mieszanki kompotowej)	231,9	230,6	-	-
Masa całkowita posiłku w [g]	1033,0	942,9	-	-
Wartość energetyczna posiłku obiadowego w:				
[kcal]	683	600	-	z wyliczenia: W _{kcal} = 4 x białko + 9 x tluszcz + 4 x węglowodany
[kJ]	2858	2510	-	W _{kJ} = 4,184 x W _{kcal}

¹⁾ – nie skorygowano o odzysk.
²⁾ – skorygowano o odzysk.
U_A – niepewność rozszerzona przy zastosowaniu współczynnika rozszerzenia k=2 i poziomie ufności 95%.
Podana niepewność nie uwzględnia etapu pobierania próbek.

1033 942 100

tluszcz	2,04	2,21
białko	2,38	2,22
węglowodany	9,57	8,79

tluszcz	21,1	20,8
białko	24,6	20,9
węglowodany	98,9	82,8

Plus/Minus	Suma Minus	Suma Plus	od	do
2,04	0,54	1,50	2,58	15,5
2,38	0,43	1,95	2,81	20,1
9,57				26,7

2,21	0,59	1,62	2,80	15,3	26,4	5,6
2,22	0,40	1,82	2,62	17,1	24,7	3,8
8,79						

1033g - 100%
x - 2,04%
x = $\frac{2,04 \times 1033}{100} = 21,07 \approx 21,1g$ - tluszcz

942g - 100%
x - 2,21%
x = $\frac{2,21 \times 942}{100} = 20,81g$ - białko

1033g - 100%
x - 2,38g
x = $\frac{2,38 \times 1033}{100} = 24,58 \approx 24,6g$ - węglowodany

$21,07g \times 9kcal = 189,63kcal$ - tluszcz
 $24,58g \times 4kcal = 98,32kcal$ - białko
 $98,85g \times 4kcal = 395,4kcal$ - węglowodany

Suma 683 kcal

JADŁOSPIS

Informacje dotyczące środków spożywczych oferowanych konsumentom

Data:	Nazwa środka spożywczego:	Produce nt	Wykaz składników:
Obiad 20.05.2024r	1. Zupa krupnik z ryżu, zieleń (250 ml)	Wyrób własny	składniki: woda, ryż, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana), zielona natka pietruszki, koperek, przyprawy, ziola
Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku dla dziecka: Białko-19g Tłuszcz-15g Węglowodan-91g Energia-572kcal	2. Kopytka z masłem,(110g) serem białym(60g), Marchew w słupkach do pochrupania (30g	Wyrób gotowy	składniki :kopytka (ziemniaki, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, jajka, masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana)ser biały półtłusty(zawiera mleko pasteryzowane), marchew.
	3.Kompot z jabłek (200ml)		Owoc (1szt.) Składniki woda, jabłko, cukier
Obiad 21.05.2024r	1. Zupa pieczarkowa z makaronem , zieleń (250 ml)	Wyrób własny	składniki: woda, pieczarki, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, makaron „Lubella„ (mąka makaronowa pszenna) śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych) masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) zielona natka pietruszki, koperek, przyprawy, ziola
Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku dla dziecka: Białko-30g Tłuszcz-30g Węglowodan-88g Energia-756kcal	2.Kotlet drobiowy panierowany (100g) , ziemniaki z koperkiem i masłem (150g), surówka marchew z jabłkiem (100g)		składniki: filet drobiowy ,mąka pszenna rozczaraska (typ 500), jajka , bułka tarta, przyprawy, ziola, olej rzepakowy, ziemniaki, masło extra „Poimlek„ 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana)koperek , marchew, jabłko , „ śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych , przyprawy.
	3. Sok owocowy Tymbark(200ml.)		Składniki :woda „sok 100% z zagęszczonego soku, witamina „C
Obiad 22.05.2024r	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami , zieleń (250ml)		składniki: woda , kalafior, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, czosnek, ziemniaki, śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych) masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) zielona natka pietruszki, koperek, przyprawy, ziola
Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku dla dziecka: Białko-29g Tłuszcz-17g Węglowodan-76g Energia-561kcal	2. Boeuf Strogonow (120g) , kasza jęczmienna z masłem (90g), surówka z ogórka kiszzonego z cebulką(80g)		składniki :mięso wieprzowe, mąka pszenna rozczaraska (typ 500) kasza jęczmienna, masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) koperek, ogórek kiszony, cebula, olej rzepakowy, przyprawy, ziola
	3. Kompot wieloowocowy 200ml.		Owoc (1szt.) Składniki woda, mieszanka owocowa mrożona (śliwka z pestką, wiśnia z pestką, porzeczka, jabłko, aronia, cukier
Obiad 23.05.2024r	1.Zupa brokułowa z ryżu, z zieleń (250 ml)	Wyrób własny	Składniki :woda, brokuł, ryż, marchew, seler, cebula, por, pietruszka, masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych, zielona natka pietruszki, koperek, przyprawy, ziola

Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku dla dziecka:
Białko-33g
Tłuszcz-15g
Węglowodan-75g
Energia-578kcal

2. Pieczeń schabowa w sosie własnym (100g), ziemniaki z masłem i koperkiem (150g), surówka pomidor z zieloną cebulką(95g)

3.Kompot z truskawkami (200ml.).

składniki: schab wieprzowy, mąka pszenna rozczaraska (typ 500),olej rzepakowy, przyprawy, ziola, ziemniaki, masło extra „Poimlek„ 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) pomidory, zielona cebulka, przyprawy.
Owoc (1szt.)

Składniki woda, truskawka mrożona, cukier.

Obiad
24.05.2024r

1. Zupa pomidorowa z makaronem gwiazdki, zieleń (250 ml)

Informacja żywieniowa dla 1 porcji posiłku dla dziecka:
Białko-17g
Tłuszcz-26g
Węglowodan-86g
Energia-646kcal

2. Szyncełki rybne (80g) , ziemniaki z masłem i koperkiem (150g),surówka z salaty masłowej z jajkiem i rzodkiewką (100g)

3.Herbata z miodem (200ml.)

Wyrób własny

składniki: woda, makaron „EKO MAK mąka makaronowa pszenna), marchew, seler, cebula, por, pietruszka, masło extra Poimlek 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana) śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych) koncentrat pomidorowy , zielona natka pietruszki, koperek, przyprawy, ziola

składniki: ryba łososiowa, cebula, bułka tarta, jajka mąka ziemniaczana, kasza manna, przyprawy, ziola, ziemniaki, masło extra „ Poimlek„ 82% tłuszczu (śmietanka pasteryzowana)koperek salata masłowa, jajka , rzodkiewka, szczyptorek śmietana 18%, (śmietanka, kultury bakterii mlekowych) przyprawy
Owoc (1szt.)

Składniki :woda, herbata, miód

UWAGA: JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Potrawy mogą zawierać składniki, które mogą być przyczyną alergii lub nietolerancji np.: gluten, seler, orzechy archaidowe, orzechy , ryby, jajka, mleko, ziarno sezamowe, dwutlenek siarki, cytrusy. Śladowe ilości substancji powodujące alergię , lub reakcję nietolerancji mogą znajdować się w gotowych potrawach oraz w przyprawach.

WYTŁUSZCZONYM DRUKIEM PODANO INFORMACJE O SUBSTANCJACH ALERGENNYCH

Opracował :

Zatwierdził:

1
2
3

1.

Raport spożywanych artykułów w podziale na posiłki

za okres od : 22.05.2024 do : 22.05.2024

Data 22.05.2024

Data : 22.05.2024

Posiłek	Obiad	Waga [g]	Białko [g]	Tłuszcz [g]	Węglow. [g]	Energia [kcal]
cebula		14,83	0,21	0,06	0,78	4,95
cukier kryształ		3,33	0	0	3	12
curry prymat		0,05	0	0	0	0
Czajber		0,06	0	0	0	0
czosnek		0,67	0,06	0,01	0,28	1,52
Jabłko		150	0,6	0,6	18,3	81
kalafior mrożony		16,66	0,37	0,03	0,39	4,08
kasza jęczmienna średnia		46	4,92	2,76	29,9	149,96
kominek		0,05	0	0	0	0
koperek		0,02	0	0	0	0
liść laurowy		0,01	0	0	0	0
liść lubczyku		0,02	0	0	0	0
Majeranek suszony		0,02	0	0	0	0
Marchew		15	0,12	0,04	1,29	5,7
Masło ekstra		1,34	0,01	0,82	0,01	7,28
Masło ekstra		1,34	0,01	0,82	0,01	7,28
Mąka pszenna typ 500		6,66	0,81	0,09	5,05	24,5
mieszanka kompotowa z wiśnią		33,33	0,33	0,1	3,3	14,52
mięso szynki wieprzowa		90	19,26	4,23	0	115,2
ogórki kiszone sandomierskie		80	0,48	0,08	0,48	5,6
ÓleJ Kujawski		3,33	0	3	0	27
ÓleJ Kujawski		3,5	0	4	0	36,36
papryka słodka		0,11	0	0	0	0
Pieprz czarny		0,05	0	0	0	0
pietruszką korzeń		2,67	0,08	0,01	0,19	1,47
pietruszką liście		0,02	0	0	0	0
Por		5,56	0,13	0,02	0,36	2,1
Seler korzeń		3,33	0,04	0,01	0,24	1,17
sól sodowo-potasowa		1,4	0	0	0	0
Tymianek suszony		0,02	0	0	0	0
ziele angielskie		0,02	0	0	0	0
ziemniaki		75	1,43	0,07	12,6	59,25
Podsumowanie posiłku		554,48	28,86	16,77	76,18	560,94
Podsumowanie dnia		554,48	28,86	16,77	76,18	560,94

Rozchód wewnętrzny

Data wydania: 22.05.2024

Data wystawienia: 22.05.2024

Magazyn: Magazyn

Nr zamówienia:

Opis:

zapotrzebowanie żywności

[pieczęć]

Lp.	Nazwa artykułu	Indeks	J.m.	Ilość	Cena	Wartość	Obiekt
1	MARCHEW	B1	kg	2,5000	2,10	5,25	
2	NATKA PIETRUSZKI	B2	kg	2,0000	1,37	2,74	
3	SELER	B3	kg	0,6000	5,25	3,15	
4	CEBULA	B4	kg	2,7000	2,63	7,10	
5	ZIEMNIAKI	B5	kg	14,0000	2,10	29,40	
6	POR	B12	kg	2,0000	3,15	6,30	
7	KOPER	B13	kg	2,0000	1,58	3,16	
8	CZOSNEK	B14	kg	0,1000	16,80	1,68	
9	JABŁKA	B16	kg	25,0000	2,31	57,75	
10	PIETRUSZKA	B35	kg	0,5000	6,30	3,15	
11	MIEŚO GO SZYNKI	C2	kg	14,3000	19,95	285,29	
12	KALAFIOR MROŻONY	E5	kg	1,5000	5,46	8,19	
13	KALAFIOR MROŻONY	E5	kg	3,5000	5,46	19,11	
14	OGÓREK KWASZONY	E9	kg	3,0000	8,40	25,20	
15	OGÓREK KWASZONY	E9	kg	9,0000	8,40	75,60	
16	MASŁO	G1	kg	2,0000	6,28	12,56	
17	ŚMIETANA	G2	kg	3,0000	4,82	14,46	
18	MAKA	H1	kg	1,0000	3,26	3,26	
19	KASZA JĘCZMIENNA	H4	kg	15,0000	2,09	31,34	
20	SÓL SODOWA POTASOWA	I95	kg	1,0000	3,64	3,64	
21	PIEPRZ	I13	kg	1,0000	1,50	1,50	
22	PAPRYKA SŁODKA MIELONA	I40	kg	1,0000	1,50	1,50	
23	MIESZANKA KOMPOTOWA	E2	kg	5,0000	5,04	25,20	
SUMA						626,53	

Dane wystawiającego:

Uwagi:

Grupa/wiek (lata)	Norma na energię kcal/dobę	Białko -gramowy odpowiednik 15% (10-20%) energii z białka [g]	Tłuszcze - gramowy odpowiednik 30% (20-35%) energii z tłuszczu [g]	Węglowodany - gramowy odpowiednik 55% (45-65%) energii z węglowodanów [g]	Średnia norma żywienia dla grupy mieszanej	
1 Dzieci 7-9	1800	68	60	248	2 Chłopcy 10-12	19 12,7
2 Chłopcy 10-12	2350	88	78	323	3 Chłopcy 13-15	3 2,0
3 Chłopcy 13-15	3000	113	100	413	4 Chłopcy 16-18	0 0,0
4 Chłopcy 16-18	3400	128	113	468	6 Dziewczęta 10-12	29 19,3
5 Dziewczęta 10-12	2100	79	70	289	7 Dziewczęta 13-15	5 3,3
6 Dziewczęta 13-15	2450	92	82	337	8 Dziewczęta 16-18	0 0,0
7 Dziewczęta 16-18	2500	94	83	344	Ogółem	150 100

Średnioważone zapotrzebowanie na energię na cały dzień	1973 kcal
Średnioważone zapotrzebowanie na białko na cały dzień	74 g
Średnioważone zapotrzebowanie na tłuszcze na cały dzień	66 g
Średnioważone zapotrzebowanie na węglowodany na cały dzień	271 g
Średnioważone zapotrzebowanie na energię 30% (obiad 2-3 daniowy)	592 kcal
Średnioważone zapotrzebowanie na białko 30% (obiad 2-3 daniowy)	22 g
Średnioważone zapotrzebowanie na tłuszcze 30% (obiad 2-3 daniowy)	20 g
Średnioważone zapotrzebowanie na węglowodany 30% (obiad 2-3 daniowy)	81 g

Obliczenia dla szkół

Grupa/wiek (lata)	Liczba osób	% grupy
1 Dzieci 7-9	94	62,7



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**





Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przemyślu
tel. 16 6788858

Wpł. 29.05.2024
Przemyśl, dnia 29.05.2024 r.

SPRAWOZDANIE Z BADAŃ NR DL.LHŻŻ.P.9052.1.117.2024

*Nazwa i adres Klienta: Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Przemyślu, ul. Mariacka 4, 37-700 Przemyśl

Pismo, znak: Protokół nr 37/BŻ/2024 z dnia 22.05.2024 r.

Cel badania: Obszar regulowany przepisami prawa - urzędowa kontrola żywności

*Procedury pobrania próbek: Zgodnie z protokołem jw.

*Próbkę pobrano: Zgodnie z „Planem pobierania próbek do badania żywności w ramach urzędowej kontroli i monitoringu dla PIS na 2024 r.”

*Miejsce pobrania próbki przez Klienta: Szkoła Podstawowa

37-700 Przemyśl

*Data pobrania próbki do badania: 22.05.2024 r.

Stan próbek w chwili przyjęcia (informacje istotne do wykorzystania wyniku badania): próbki przydatne do badania.

Data przyjęcia próbek do badania: 22.05.2024 r.

Data wykonania badania: 23-28.05.2024 r.

IDENTYFIKACJA I OPIS PRÓBEK:

Kod, nazwa i wielkość próbki: 264/2024, Posilek obiadowy- zupa kalafiorowa z ziemniakami, Boeuf Strogonow, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, kompot wieloowocowy, jabłko a' 974,1 g.

Opakowanie – Słoiki szklane z zakrętką o różnej objętości, a' 974,1 g.

Kod, nazwa i wielkość próbki: 265/2024, Posilek obiadowy- zupa kalafiorowa z ziemniakami, Boeuf Strogonow, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką, kompot wieloowocowy, jabłko a' 977,2 g.

Opakowanie – Słoiki szklane z zakrętką o różnej objętości, a' 977,2 g.

Niniejsze sprawozdanie z badań zawiera wyniki badań nieakredytowanych spełniających wymagania normy PN-EN ISO/IEC 17025.

Wyniki spoza zakresu akredytacji Nr AB 343 zostały oznaczone w górnym indeksie badanej cechy literą N.

*dane dostarczone przez klienta



RPU/4478/2024 P
Data: 2024-05-29

WYNIKI / REZULTATY BADAŃ:

BADANA CECHA	WYNIKI / REZULTATY		PARAMETRY METODY	ZASTOSOWANA METODA
	Kod próbki 264/2024	Kod próbki 265/2024		
Zawartość wody ^N w [%]:	86,3 ± 6,9 ¹⁾	86,8 ± 6,9 ¹⁾	U _A – 8,0 %	PN-ISO 1442:2000
tluszczu ^N	1,46 ± 0,39 ²⁾	1,30 ± 0,35 ²⁾	Odzysk – 99,1 % U _A – 26,7 %	PN-73/A-86232 pkt.3.4.1.
białka ^N	3,71 ± 0,67 ²⁾	3,56 ± 0,64 ²⁾	Odzysk – 94,5 % U _A – 18,0 %	PN-85/A-82100 pkt.2.1-2.4
popiołu całkowitego ^N	0,86 ± 0,12 ²⁾	0,83 ± 0,12 ²⁾	Odzysk – 97,9 % U _A – 14,4 %	PN-ISO 936:2000
węglowodanów ^N	7,67 ¹⁾	7,51 ¹⁾	-	z wyliczenia: 100 - (woda + popiół + białko + tłuszcz)
Masa w [g]:				
I danie (zupa kalafiorowa z ziemniakami)	287,3	285,3	-	-
II danie (Boeuf Strogonow, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką)	306,5	299,0	-	-
Deser (kompot wieloowocowy, jabłko)	380,3	392,9	-	-
Masa całkowita posiłku w [g]	974,1	977,2	-	-
Wartość energetyczna posiłku obiadowego w:				
[kcal]	572	547	-	z wyliczenia: W _{kcal} =4 x białko +9 x tłuszcz + 4 x węglowodany
[kJ]	2393	2289	-	W _{kJ} =4,184 x W _{kcal}

¹⁾ – nie skorygowano o odzysk.

²⁾ – skorygowano o odzysk.

U_A – niepewność rozszerzona przy zastosowaniu współczynnika rozszerzenia k=2 i poziomie ufności 95%.

Podana niepewność nie uwzględnia etapu pobierania próbek.

WYNIKI / REZULTATY BADAŃ:

BADANA CECHA	WYNIKI / REZULTATY		PARAMETRY METODY	ZASTOSOWANA METODA
	Kod próbki 264/2024	Kod próbki 265/2024		
Zawartość wody ^N [%]:	86,3 ± 6,9 ¹⁾	86,8 ± 6,9 ¹⁾	U _A – 8,0 %	PN-ISO 1442:2000
tluszczu ^N	1,46 ± 0,39 ²⁾	1,30 ± 0,35 ²⁾	Odzysk – 99,1 % U _A – 26,7 %	PN-73/A-86232 pkt.3.4.1.
białka ^N	3,71 ± 0,67 ²⁾	3,56 ± 0,64 ²⁾	Odzysk – 94,5 % U _A – 18,0 %	PN-85/A-82100 pkt.2.1-2.4
popiołu całkowitego ^N	0,86 ± 0,12 ²⁾	0,83 ± 0,12 ²⁾	Odzysk – 97,9 % U _A – 14,4 %	PN-ISO 936:2000
węglowodanów ^N	7,67 ¹⁾	7,51 ¹⁾	-	z wyliczenia: 100 - (woda + popiół + białko + tłuszcz)
Masa w [g]:				
I danie (zupa kalafiorowa z ziemniakami)	287,3	285,3		
II danie (Boeuf Strogonow, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką)	306,5	299,0	-	-
Deser (kompot wielowocowy, jabłko)	380,3	392,9		
Masa całkowita posiłku w [g]	974,1	977,2	-	-
Wartość energetyczna posiłku obiadowego w:				
[kcal]	572	547	-	z wyliczenia: W _{kcal} =4 x białko +9 x tłuszcz + 4 x węglowodany
[kJ]	2393	2289	-	W _{kJ} =4,184 x W _{kcal}

¹⁾ – nie skorygowano o odzysk.
²⁾ – skorygowano o odzysk.
U_A – niepewność rozszerzona przy zastosowaniu współczynnika rozszerzenia k=2 i poziomie ufności 95%.
Podana niepewność nie uwzględnia etapu pobierania próbek.

974,1 977,2 100

tluszcz 1,46 1,30
białko 3,71 3,56
weglowodany 7,67 7,51

tluszcz 14,2 12,7
białko 36,1 34,8
weglowodany 74,7 73,4

Plus/Minus	Suma	Minus	Suma	Plus	od	do	
1,46	0,39	1,07	1,85	10,4	18,0	3,8	
3,71	0,67	3,04	4,38	29,6	42,7	6,5	
7,67							
1,30	0,35	0,95	1,65	9,3	16,1	3,4	
3,56	0,64	2,92	4,2	28,5	41,0	6,3	
7,51							

ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 7 listopada 2025 r. w sprawie opłat za czynności wykonywane przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w ramach urzędowych kontroli żywności

Załącznik do rozporządzenia
Ministra Zdrowia z dnia 7 listopada
2025 r. (Dz. U. poz. 1603)

STAWKI OPŁAT ZA WYKONANIE
BADAŃ LABORATORYJNYCH
ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH LUB
MATERIAŁÓW I WYROBÓW
PRZEZNACZONYCH DO
KONTAKTU Z ŻYWNOSCIĄ

Rodzaj oznaczenia	Opłata za badanie jednej próbki [zł], chyba że w tabeli określono inaczej
Wartość energetyczna z obliczeń	51
Tłuszcz:	267
1) metoda Soxhleta	310
2) metoda Szmida-Bondzyńskiego	
Białko: metoda Kjeldahla	258
Popiół ogólny: metoda wagowa	163
Wilgotność / sucha masa: metoda wagowa	115

USTAWA z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (Dz. U. z 2025 r. poz. 1043 z. późn. zm.)

Od 1 września 2022 roku szkoły podstawowe mają ustawowy obowiązek zapewnienia posiłku uczniom.

Zgodnie z **art. 106a ust. 1** ustawy Prawo oświatowe Szkoła podstawowa, z wyjątkiem szkoły podstawowej dla dorosłych, oraz szkoła artystyczna realizująca kształcenie ogólne w zakresie szkoły podstawowej **zapewnia uczniom i dzieciom** objętym wychowaniem przedszkolnym w oddziale przedszkolnym zorganizowanym w tej szkole **jeden gorący posiłek w ciągu dnia** i stwarza im możliwość jego spożycia w czasie pobytu w szkole, a w przypadku uczniów i dzieci objętych wychowaniem przedszkolnym w oddziale przedszkolnym zorganizowanym w tej szkole, korzystających z zajęć świetlicowych, o których mowa w art. 105, może zapewnić także podwieczorek.

ust. 2. Korzystanie z posiłków i podwieczorków, o których mowa w ust. 1, jest dobrowolne i odpłatne.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Rozdział 2 Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia

Kary pieniężne

Art. 103 ust. 1 pkt 8, 9 i 10

Kto:

- 8) w ramach prowadzonej działalności sprzedaje w jednostce systemu oświaty środki spożywcze inne niż objęte grupami środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży określonymi w przepisach wydanych na podstawie art. 52c ust. 6 pkt 1,
- 9) w ramach prowadzonej działalności reklamuje lub promuje w jednostce systemu oświaty środki spożywcze inne niż objęte grupami środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży określonymi w przepisach wydanych na podstawie art. 52c ust. 6 pkt 1 lub niespełniające wymagań określonych w przepisach wydanych na podstawie art. 52c ust. 6 pkt 2,
- 10) prowadząc działalność w zakresie zbiorowego żywienia dzieci i młodzieży w jednostce systemu oświaty w ramach żywienia zbiorowego stosuje środki spożywcze nieodpowiadające wymaganiom określonym w przepisach wydanych na podstawie art. 52c ust. 6 pkt 2

podlega karze pieniężnej



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Rozdział 2 Ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia

Kary pieniężne

Art. 103 ust. 1 pkt 8, 9 i 10

Kto:

W przypadkach, o których mowa w ust. 1:

2) pkt 4, 8-10 - wysokość kary pieniężnej może być
wymierzona do 5000 zł, nie mniej niż 1000 zł;

Kary pieniężne, o których mowa w art. 103, wymierza,
w drodze decyzji, właściwy państwowy wojewódzki inspektor
sanitarny.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Check Lista



LISTY WSPOMAGAJĄCE OCENĘ ŻYWIENIA POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA

Propozycją narzędzia pomocnego w planowaniu i ocenie jadłospisów zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia mogą być listy opracowane na podstawie §2 tego rozporządzenia i zasad zdrowego żywienia. Lista ta pozwala sprawdzić czy uwzględniono w zaplanowanym jadłospisie założenia rozporządzenia dotyczące doboru produktów oraz co wymaga jeszcze dopracowania.

LISTA WSPOMAGAJĄCA OCENĘ ŻYWIENIA W PRZEDSZKOLU POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA*

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych?		
◆ produkty zbożowe (pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż) lub ziemniaki	☐	☐
◆ warzywa, owoce	☐	☐
◆ mleko lub produkty mleczne lub napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

◆ mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona	☐	☐
◆ tłuszcze	☐	☐
Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników?	☐	☐
Czy zupy przygotowywane na wywarach warzywnych uwzględniane są w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu?	☐	☐
Czy od poniedziałku do piątku potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy?	☐	☐
Czy do smażenia używany jest rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek?	☐	☐
Czy napoje przygotowywane na miejscu nie zawierają więcej niż 5 g cukrów w 250 ml?	☐	☐
Czy woda jest napojem preferowanym?	☐	☐
Czy w posiłkach uwzględniane są sezonowe warzywa i owoce? Warunkowo: czy wykorzystywane produkty są pochodzenia lokalnego lub ekologiczne?	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy każdego dnia są podawane:		
◆ co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, które mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa (w tym na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż)	☐	☐
◆ warzywa lub owoce w każdym posiłku	☐	☐
◇ co najmniej w dwóch posiłkach porcja warzyw	☐	☐
◇ co najmniej dwie porcje warzyw	☐	☐
◇ co najmniej jedna porcja owoców	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w każdym z głównych posiłków (śniadanie, obiad) – preferowane są produkty pełnoziarniste	☐	☐
Czy w obiedzie ziemniaki i produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, są stosowane zamiennie?	☐	☐
Czy uwzględnione w jadłospisie poniższe grupy produktów uwzględniają określone w rozporządzeniu kryteria dotyczące zawartości cukrów, tłuszczu, soli?		
◆ produkty mleczne (w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym produkty bezlaktozowe) zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

◆ napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych są wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12 oraz zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐
◆ zbożowe produkty śniadaniowe typu płatki śniadaniowe zawierają nie więcej niż 10 g cukrów, 10 g tłuszczu, 1 g soli/100 g produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐
◆ pieczywo półcukiernicze i cukiernicze zawiera nie więcej niż 13,5 g cukrów, 10 g tłuszczu, 1,2 g soli/100 g produktu i nie zawiera substancji słodzących*?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu podawana jest porcja ryby?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, dwa razy w tygodniu podawana jest jako drugie danie porcja mięsa przygotowana z mięsa świeżego?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu, podawana jest jako drugie danie potrawa na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych?	☐	☐
Czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię, białko, tłuszcz i węglowodany? (należy brać pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów)	☐	☐
Czy dla osób, które nie jedzą produktów odzwierzęcych zapewniona jest alternatywna potrawa roślinna? (wegetariańska lub wegańska w zależności od deklaracji)	☐	☐

* Substancje słodzące zdefiniowane w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 tj. sorbitol, ksylitol, erytrytol, maltitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, cyklaminy, izomalt, sacharyna, sukraloza, taumatyna, neohesperydyna DC, glikozydy stewiolowe, neotam, sole aspartamu i acesulfamu, syrop poliglucitolowy, laktitol, adwantam



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

LISTA WSPOMAGAJĄCA OCENĘ ŻYWIENIA W SZKOLE (OBIAD SZKOLNY) POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych?:		
◆ produkty zbożowe (pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż) lub ziemniaki	☐	☐
◆ warzywa, owoce	☐	☐
◆ mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona	☐	☐
◆ tłuszcze	☐	☐
Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników?	☐	☐
Czy zupy przygotowywane na wywarach warzywnych uwzględniane są w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu?	☐	☐
Czy od poniedziałku do piątku potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy?	☐	☐
Czy do smażenia używany jest rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek ?	☐	☐
Czy napoje przygotowywane na miejscu nie zawierają więcej niż 5 g cukrów w 250 ml?	☐	☐
Czy woda jest napojem preferowanym?	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

Czy w obiedzie uwzględniane są sezonowe warzywa i owoce? Warunkowo: czy wykorzystywane produkty są pochodzenia lokalnego lub ekologiczne?	☐	☐
Czy każdego dnia są podawane:	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja warzyw	☐	☐
◆ opcjonalnie co najmniej jedna porcja owoców	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja produktów zbożowych (preferowane są produkty pełnoziarniste) lub ziemniaki	☐	☐
Czy w obiedzie ziemniaki i produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, są stosowane zamiennie?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu podawana jest porcja ryby?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, dwa razy w tygodniu podawana jest jako drugie danie porcja mięsa przygotowana z mięsa świeżego?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu, podawana jest jako drugie danie potrawa na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych?	☐	☐
Czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię, białko, tłuszcz i węglowodany? (należy brać pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów)	☐	☐
Czy dla osób, które nie jedzą produktów odzwierzęcych zapewniona jest alternatywna potrawa roślinna? (wegetariańska lub wegańska w zależności od deklaracji)	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

DODATKOWA LISTA POMOCNA W OCENIE INNYCH ASPEKTÓW ŻYWIENIA W PLACÓWCE*

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

ZAŁOŻENIA	TAK	NIE
1. Czy jedzenie na talerzu wygląda apetycznie, jest zróżnicowane kolorystycznie?	☐	☐
2. Czy oferowane posiłki są urozmaicone smakowo, zróżnicowane pod względem tekstury?	☐	☐
3. Czy Rodzice mają możliwość wglądu do menu (tablica informacyjna, strona internetowa placówki)?	☐	☐
4. Czy dzieci wymagające specjalnego traktowania dietetycznego, np. dzieci z alergią pokarmową, mają zapewnione odpowiednie posiłki?	☐	☐
5. Czy osoba odpowiedzialna za zagadnienia związane z żywnością i żywieniem w przedszkolu została przeszkolona w zakresie zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży oraz obowiązujących przepisów związanych z organizacją żywienia w placówkach oświatowych?	☐	☐
6. Czy wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności są przestrzegane na każdym etapie zakupu, przechowywania produktów żywnościowych i przygotowywania posiłków?	☐	☐



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

7. Czy placówka umożliwia dostęp do informacji o składzie poszczególnych potraw i produktów uwzględnionych w menu?	☐	☐
8. Czy w jadłospisie poszczególne posiłki zawierają wykaz produktów wraz z wyróżnieniem tych zawierających alergeny?	☐	☐
9. Czy w jadłospisie dekadowym unika się powtarzania potraw?	☐	☐
10. Czy osoba odpowiedzialna za planowanie żywienia w placówce weryfikuje opracowany jadłospis pod kątem zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia, białko, tłuszcz, węglowodany)? — dotyczy placówek przygotowujących posiłki na miejscu	☐	☐
11. Czy egzekwuje się względem firmy cateringowej dostarczającej posiłki do placówki wymagania dotyczące zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia, białko, tłuszcz, węglowodany)? — dotyczy żywienia w systemie cateringowym	☐	☐

Przedstawione listy mają charakter przykładowy. Każda placówka, uwzględniając własne potrzeby i doświadczenia, może je skorygować, dostosować i opracować własną listę kontrolną uwzględniającą elementy istotne z jej perspektywy.

* Opracowano na podstawie: Wolnicka K., Taraszewska A., Jaczewska-Schuetz J. i wsp.: Żywnienie w przedszkolu w praktyce. NIZP PZH-PIB, 2021



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

Rekomendowane materiały dydaktyczne dostępne na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

<https://ncez.pzh.gov.pl/baza-wiedzy/?category=zywienie-w-placowkach>

The screenshot shows the website of the National Center for Nutrition Education (NCEZ). The header includes the NCEZ logo, social media icons, and a search bar. The main navigation bar has links to 'O nas', 'Baza wiedzy', 'Żywienie w placówkach edukacyjnych', 'Materiały do pobrania', 'Przepisy', and 'Centrum Dietetyczne Online'. The 'Baza wiedzy' section is highlighted, displaying three featured materials:

- Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce**: A brochure featuring a healthy plate with vegetables, fruits, and grains.
- Strączki da się lubić!**: A brochure about legumes, featuring a hand holding various beans. The text below the title reads: 'PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA OSÓB REALIZUJĄCYCH ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY'.
- Zdrowa kuchnia na Wielkanoc – e-book**: An e-book about healthy Easter recipes, featuring a colorful Easter table setting.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

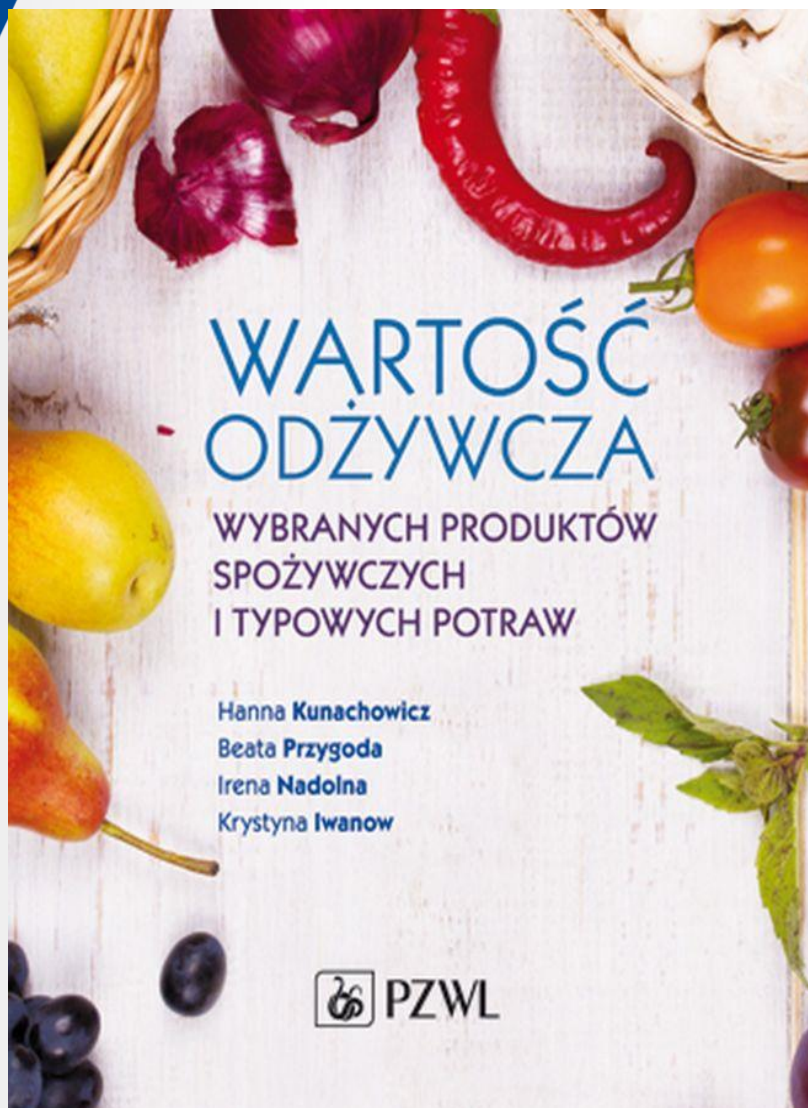




CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Obliczanie energii i podstawowych składników odżywczych (białko, węglowodany, tłuszcze)

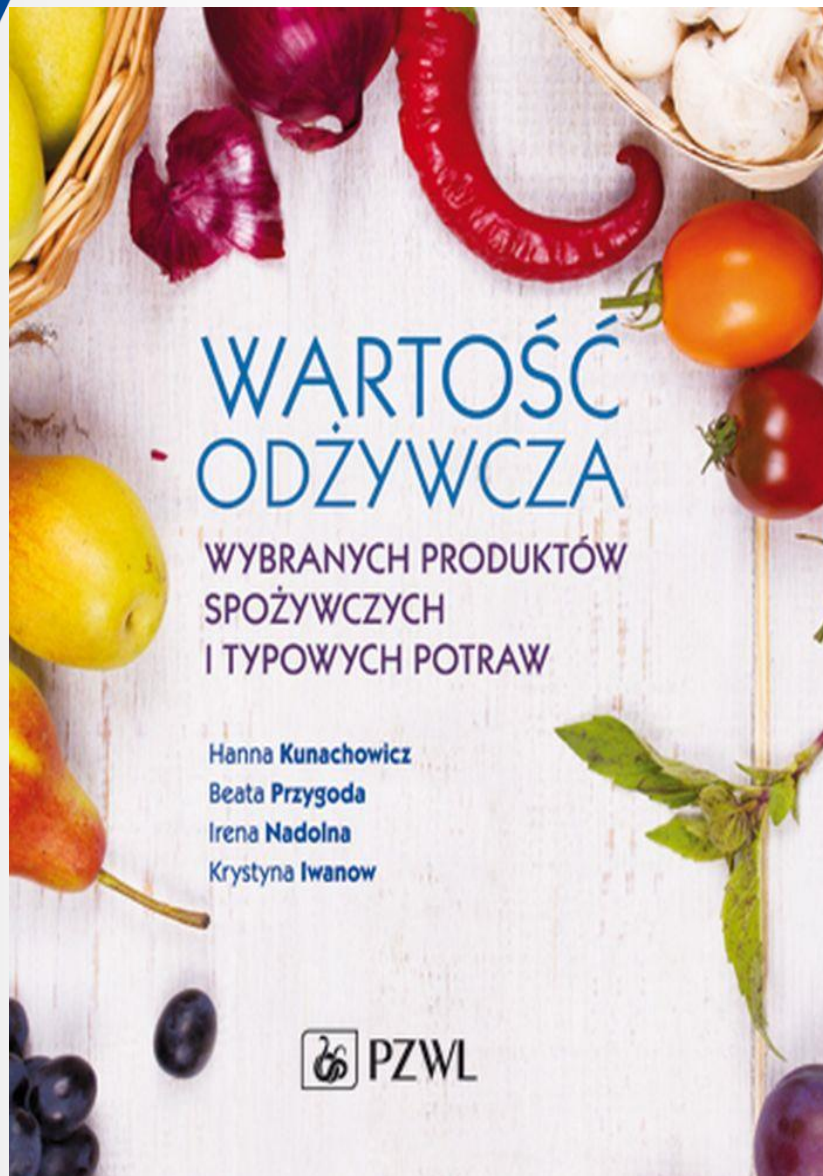


Nazwa polska produktu/potrawy	Odpadki	Wartość energetyczna		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011		Białko ogółem	Białko ogółem wg rozp. 1169/2011	Tłuszcz	Kwasy tłuszczowe			Cholesterol	Węglowodany					
									nasycone	jednonie- nasycone	wielonie- nasycone		Przyswajalne	Glukoza	Fruktoza	Sacharoza	Laktaza	
																		%
2.7. Warzywa i przetwory warzywne																		
Warzywa świeże i gotowane																		
342. Bakłażan	19	107	26	107	26	1,1	1,1	0,1	0,02	0,01	0,04	0	3,8	1,3	1,2	0,1	0,0	
343. Boćwina	20	108	26	108	26	2,1	2,1	0,5	0,05	0,03	0,27	0	1,1	b.d.	b.d.	0,2	0,0	
344. Bób	27	321	76	321	76	7,1	7,1	0,4	0,06	0,08	0,18	0	8,2	b.d.	b.d.	0,9	0,0	
345. Brokuły	39	132	31	132	31	3,0	3,0	0,4	0,05	0,02	0,14	0	2,7	1,0	0,9	0,4	0,0	
346. Brokuły, gotowane w wodzie	0	97	23	97	23	2,2	2,2	0,3	0,04	0,02	0,10	0	2,0	0,7	0,7	0,3	0,0	
347. Brukselka	24	198	47	198	47	4,7	4,7	0,5	0,07	0,01	0,30	0	3,3	1,0	0,9	0,8	0,0	
348. Brukselka, gotowana w wodzie	0	178	43	178	43	4,2	4,2	0,5	0,06	0,01	0,27	0	2,9	0,9	0,8	0,7	0,0	
349. Burak	25	176	42	176	42	1,8	1,8	0,1	0,02	0,01	0,05	0	7,3	0,2	0,2	6,5	0,0	
350. Buraki, gotowane w wodzie	0	157	37	157	37	1,6	1,6	0,1	0,02	0,01	0,05	0	6,5	0,2	0,2	5,8	0,0	
351. Cebula	12	141	33	141	33	1,4	1,4	0,4	0,11	0,04	0,17	0	5,2	1,7	1,5	1,9	0,0	
352. Chrzan	45	341	81	341	81	4,5	4,5	0,6	0,10	0,05	0,33	0	10,8	1,1	0,1	5,9	0,0	
353. Cukinia	13	70	17	70	17	1,2	1,2	0,1	0,00	0,00	0,00	0	2,2	0,9	1,0	0,6	0,0	
354. Cykoria	38	97	23	97	23	1,7	1,7	0,2	0,04	0,00	0,09	0	3,1	0,8	0,6	0,5	0,0	
355. Czosnek	13	645	152	645	152	6,4	6,4	0,5	0,09	0,01	0,25	0	28,5	0,4	0,6	0,6	0,0	
356. Dynia	40	139	33	139	33	1,3	1,3	0,3	0,06	0,02	0,13	0	4,9	1,1	1,0	2,1	0,0	
357. Fasola biała, nasiona suche	0	1329	315	1329	315	21,4	21,4	1,6	0,19	0,12	0,91	0	45,9	b.d.	b.d.	2,7	0,0	
358. Fasola mung, kielki	0	144	34	144	34	3,0	3,0	0,4	0,09	0,05	0,13	0	3,2	b.d.	b.d.	0,2	0,0	
359. Fasola szparagowa	9	154	37	154	37	2,4	2,4	0,2	0,05	0,01	0,09	0	5,0	0,7	1,0	0,5	0,0	
360. Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	0	138	33	138	33	2,1	2,1	0,2	0,05	0,01	0,09	0	4,5	0,6	0,9	0,5	0,0	
361. Groch, nasiona suche	0	1345	319	1345	319	23,8	23,8	1,4	0,22	0,22	0,62	0	45,2	0,1	0,0	0,8	0,0	
362. Groszek zielony	40	364	86	364	86	6,7	6,7	0,4	0,16	0,13	0,04	0	11,0	0,1	0,1	2,1	0,0	
363. Groszek zielony, gotowany w wodzie	0	328	78	328	78	6,0	6,0	0,4	0,14	0,12	0,04	0	9,9	0,1	0,1	1,9	0,0	
364. Jarmuż	38	152	36	152	36	3,3	3,3	0,7	0,05	0,01	0,26	0	2,3	0,6	0,9	1,0	0,0	
365. Kalafior	38	112	27	112	27	2,4	2,4	0,2	0,03	0,01	0,10	0	2,6	1,1	1,0	0,2	0,0	



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





Nazwa polska produktu/potrawy	Błonnik pokarmowy	Składniki mineralne							Witaminy						
		Sód	Polas	Wapń	Fosfor	Magnez	Żelazo	Witamina A	β-karoten	Witamina D	Witamina E	Tiamina	Ryboflawina	Niacyna	Witamina C
	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg
2.7. Warzywa i przetwory warzywne															
Warzywa świeże i gotowane															
342. Bakłażan	2,5	2	305	18	33	16	0,6	7	42	0,00	0,00	0,090	0,020	0,60	2,0
343. Boćwina	4,4	56	548	97	36	43	2,2	670	4020	0,00	1,66	0,080	0,080	0,40	34,0
344. Bób	5,8	7	261	60	57	24	1,9	28	170	0,00	0,46	0,090	0,060	3,20	32,0
345. Brokuły	2,5	7	385	48	66	23	0,9	153	920	0,00	1,30	0,070	0,120	0,60	83,0
346. Brokuły, gotowane w wodzie	1,8	4	158	37	49	11	0,6	101	604	0,00	0,85	0,034	0,069	0,30	44,2
347. Brukselka	5,4	10	416	57	33	21	0,9	75	447	0,00	0,88	0,080	0,160	0,70	94,0
348. Brukselka, gotowana w wodzie	4,9	8	208	54	30	13	0,7	60	358	0,00	0,70	0,048	0,112	0,42	61,1
349. Burak	2,2	52	348	41	17	17	1,7	2	12	0,00	0,03	0,020	0,050	0,40	10,0
350. Buraki, gotowane w wodzie	2,0	29	156	39	15	10	1,3	2	10	0,00	0,02	0,014	0,035	0,28	4,0
351. Cebula	1,7	6	121	25	14	8	0,5	2	12	0,00	0,12	0,030	0,030	0,20	6,0
352. Chrzan	7,3	7	740	78	120	43	1,2	3	20	0,00	0,00	0,140	0,110	0,60	114,0
353. Cukinia	1,0	3	250	15	32	22	0,4	34	205	0,00	0,10	0,070	0,030	0,40	9,0
354. Cykorja	1,0	6	237	32	32	15	0,9	264	1586	0,00	0,10	0,063	0,041	0,30	10,0
355. Czosnek	4,1	17	400	41	153	25	1,7	0	0	0,00	0,01	0,200	0,110	0,70	31,0
356. Dynia	2,8	4	278	66	43	14	0,8	496	2974	0,00	1,03	0,050	0,120	0,50	8,0
357. Fasola biała, nasiona suche	15,7	19	1188	163	437	169	6,9	0	0	0,00	0,20	0,670	0,230	2,20	2,0
358. Fasola mung, kielki	3,0	2	132	13	45	17	0,7	2	12	0,00	0,20	0,080	0,120	0,07	13,0
359. Fasola szparagowa	2,6	6	264	65	44	22	1,1	63	378	0,00	0,28	0,080	0,110	0,50	23,8
360. Fasola szparagowa, gotowana w wodzie	2,3	4	131	61	39	13	0,8	50	299	0,00	0,22	0,048	0,076	0,30	15,3
361. Groch, nasiona suche	15,0	30	937	57	388	124	4,7	20	117	0,00	0,30	0,770	0,280	3,10	2,0
362. Groszek zielony	6,0	2	353	22	122	29	1,9	68	408	0,00	0,39	0,340	0,160	2,70	34,2
363. Groszek zielony, gotowany w wodzie	5,4	2	177	21	110	17	1,4	54	326	0,00	0,31	0,204	0,112	1,62	22,2
364. Jarmuż	3,8	12	530	157	56	30	1,7	892	5350	0,00	1,70	0,110	0,200	1,60	120,0
365. Kalafior	2,4	26	214	13	28	11	0,6	2	10	0,00	0,12	0,110	0,100	0,60	69,0

Warzywa i przetwory warzywne

Skład 100 g części jadalnych

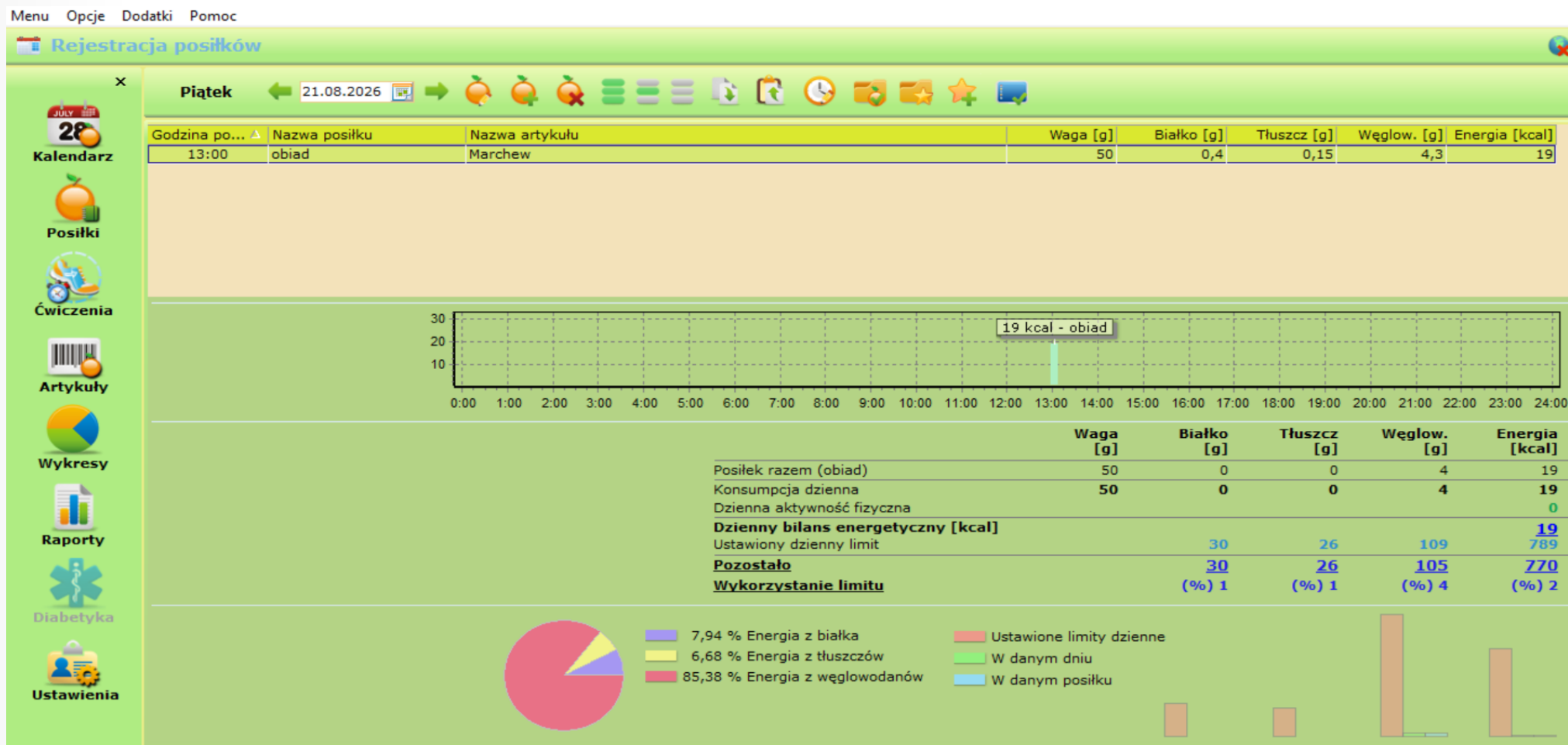
[57]



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Programy komputerowe



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI





**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



Dziękuję za uwagę

Podczas tworzenia grafik w materiale wykorzystano narzędzia wspierane przez sztuczną inteligencję