

Szanowni Państwo,

Od 1 września 2026 r. obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych 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), które zastąpiło rozporządzenie z 2016 r.

Według w/w rozporządzenia:

- stosujemy zasadę urozmaicenia w doborze produktów,
- zwiększenie udziału warzyw, owoców, nasion strączkowych i produktów pełnoziarnistych (kasze, makarony),
- co najmniej jeden raz w tygodniu w ramach obiadu podawana jest porcja ryby,
- co najmniej jeden raz w tygodniu w ramach obiadu podawana jest potrawa przygotowana na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych*,
- dwa razy w tygodniu w ramach obiadu podawana jest porcja mięsa, przygotowana z mięsa świeżego,
- jeden raz w tygodniu w ramach obiadu podawana jest potrawa bezmięсна np. mączna, rybna, roślinna,
- w każdym posiłku podajemy warzywa i owoce,
- co najmniej dwa razy w tygodniu zupy gotowane są na wywarze warzywnym.

Ponadto:

- ogranicza się ilość cukru dodawanego do napojów, woda staje się napojem pierwszego wyboru,
- kuchnia stawia na świeże, sezonowe warzywa oraz ograniczenie marnowania jedzenia,
- ograniczenie przetworzonej żywności, rezygnacja z produktów bogatych w cukier, sól i tłuszcze nasycone (np. niektóre wędliny, słodczyce),
- korzystanie z produktów lokalnych i sezonowych.

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