



Jadłospisy zgodne z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dn.16.02.2026



210
YEARS OF SGGW
TRADITION



Aktualne zalecenia żywieniowe (2020 r.)

Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycza, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kielbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:



- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



Uwzględniają
założenia diety
planetarnej

JAK POWINIEN WYGLĄDAĆ TALERZ

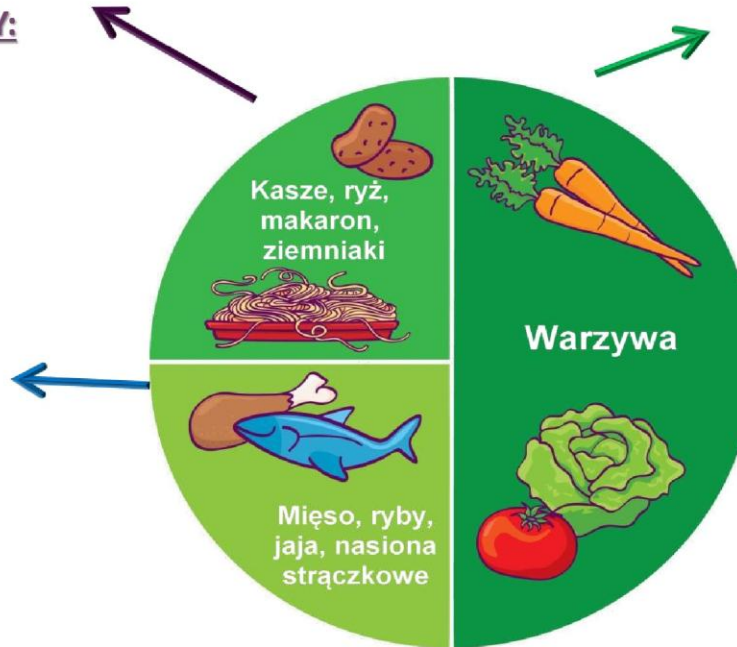


1/4 TALERZA – WĘGLOWODANY:

- pełnoziarniste makarony
- brązowy ryż i grube kasze
- ziemniaki

1/4 TALERZA – ŹRÓDŁO BIAŁKA:

- 2 x w tyg. – mięso,
- 1 x w tyg. ryba,
- 1 x w tyg. potrawa z nasion roślin strączkowych
- 1 x jaja; produkty mleczne
- **gotowane, pieczone**



1/2 TALERZA – WARZYWA:

- różne rodzaje
- różne kolory
- różna konsystencja
- przewaga surowych



Rozporządzenie MZ z 2026 r.

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



1) **posiłki (śniadanie, obiad, podwieczerek, 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

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

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



3) 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:

- **środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych**
- **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
- **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
- **warzywa lub owoce w każdym posiłku**, przy czym **udział warzyw musi być większy niż udział owoców**
- **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

Rozporządzenie MZ z 2026 r.

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



4) 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:

🍴 co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja ryby

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

🍴 dwa razy w tygodniu w ramach obiadu była podawana porcja mięsa, przygotowana z mięsa świeżego

Rytm Tygodnia: Obowiązkowe Częstotliwości (Obiad)

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek



x2

Dwa razy w tygodniu porcja
świeżego mięsa.



x1

Co najmniej raz w tygodniu
porcja ryby.



x1

Co najmniej raz w tygodniu
potrawa w 100% na bazie nasion
roślin strączkowych (bez
produktów odzwierzęcych).



x2

Co najmniej dwie zupy w
tygodniu gotowane wyłącznie
na wywarze warzywnym.

Maksymalnie dwie porcje potrawy smażonej w tygodniu (od poniedziałku do piątku).

Nasiona roślin strączkowych (suche)



To nie to samo...



Warzywa strączkowe

Złoty Standard Stołówki: Codzienny Talerz

Warzywa i Owoce



Obecne w każdym posiłku.
Zasada: Udział warzyw musi być zawsze większy niż owoców.



Vegetables
& Fruits

Węglowodany



Zboża (w tym pełnoziarniste) w śniadaniu, obiedzie i kolacji.
Ziemniaki mogą zastąpić zboża w porze obiadowej.



Carbohydrates

Białko



Codziennie min. 1 porcja z grupy: mięso, ryby, jaja, orzechy, strączki lub roślinne alternatywy mięsa.



Protein

Nabiał



Min. 2 porcje mleka, produktów mlecznych lub wzbogaconych napojów roślinnych dziennie.



Dairy

Rozporządzenie z 2026 roku wprowadza nowy fundament zdrowia w szkołach



Cel Główny

Dostosowanie żywienia. Pełne pokrycie zapotrzebowania na energię i makroskładniki.



Baza Naukowa

Oparcie o aktualne normy żywienia dla populacji polskiej opracowywane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy.



Dwa Filary

Ścisłe regulacje podzielone na sprzedaż indywidualną (sklepiki) oraz żywienie zbiorowe (stołówki).