

Szanowni Rodzice, Opiekunowie oraz Uczniowie!

Informujemy, że wraz z rozpoczęciem nowego roku szkolnego 2026/2027 wdrażamy **nowe, wyższe standardy żywienia**. Wynikają one ze znowelizowanego [Rozporządzenia Ministra Zdrowia](#) w sprawie żywienia zbiorowego oraz sprzedaży produktów na terenie placówek oświatowych.

Głównym celem nowych przepisów jest skuteczna walka z otyłością wśród dzieci i młodzieży oraz kształtowanie prozdrowotnych nawyków żywieniowych. Od 1 września jadłospisy w naszej stołówce szkolnej zyskują nową, zdrowszą strukturę.

Co zmienia się w szkolnej stołówce?

Nowe wytyczne kładą ogromny nacisk na urozmaicenie diety, ograniczenie cukru, soli i tłuszczu oraz wprowadzenie elementów nowoczesnej diety planetarnej. W naszych tygodniowych jadłospisach będą obowiązywać następujące zasady.

- **Więcej warzyw i owoców:** Pojawiają się one w każdym posiłku, z wyraźną przewagą świeżych warzyw.
- **Obowiązkowy dzień roślinny:** Co najmniej raz w tygodniu obiad będzie oparty w pełni na nasionach roślin strączkowych (np. soczewica, ciecierzycą, fasola) bez dodatku produktów odzwierzęcych.
- **Mniej smażenia:** Potrawy smażone mogą być podawane maksymalnie dwa razy w tygodniu. Stawiamy na pieczenie i gotowanie na parze.
- **Zdrowsze zupy i napoje:** Zupy bazują na wywarach warzywnych (minimum dwa razy w tygodniu). Napoje przygotowywane na miejscu (np. kompot, herbaty, lemoniady) mają ściśle ograniczoną ilość cukru. [
- **Pełne ziarno:** Zwiększamy udział produktów pełnoziarnistych (kasze, makarony, pieczywo).

Wprowadzenie nowych przepisów to proces, który wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej – personelu kuchni, nauczycieli oraz Państwa jako Rodziców. Zachęcamy do rozmów z dziećmi o korzyściach płynących ze zdrowego odżywiania i wspierania ich w akceptacji nowych, smacznych i pełnowartościowych potraw.