

Zmiany w jadłospisie zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r.

1. Ograniczenie dodatku cukru.

Jako catering już od dawna maksymalnie ograniczamy ilość dodanego cukru w robionych na miejscu jogurtach owocowych, kompie czy cieście zatem dzieci nie odczują zmian w tym zakresie.

Jedyną zmianą jest podanie wody mineralnej do obiadu raz w tygodniu zgodnie z zaleceniem w/w Rozporządzenia „napoje przygotowywane na miejscu zawierały nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml produktu gotowego do spożycia, przy czym preferowane jest podawanie wody”

2. Zwrócenie uwagi na produkty zbożowe pełnoziarniste, które w miarę możliwości powinny pojawić się w głównych posiłkach regularnie.

Dbamy o to, by produkty pełnoziarniste były obecne każdego dnia, urozmaicenie produktów zbożowych było zalecane od dawna, stąd w jadłospisie płatki owsiane, jęczmienne, różnego rodzaju kasze, ale również wiele rodzajów pieczywa, w tym pełnoziarnistego.

- Nie mogą być podawane słodkie płatki śniadaniowe, ani produkty z innymi substancjami słodzącymi.

Takie produkty nigdy nie były zalecane w żywieniu dzieci ze względu na niską wartość odżywczą oraz dużą ilość cukru w składzie, stąd jedynymi bardziej przetworzonymi płatkami jakie czasem serwujemy są płatki kukurydziane. Wiemy, że dzieci lubią chrupiące płatki, polecamy, aby w domu również oswoić je z płatkami owsianymi czy jęczmiennymi, które można czasem urozmaicić dodatkiem suszonych owoców

3. Co najmniej 2 razy w tygodniu zupa na wywarze warzywnym.

Nasze zupy gotujemy czasem na wywarze warzywnym, czasem mięsnym, zatem ta zmiana w żaden sposób nie musi wpłynąć na nasze receptury. Co najmniej 2 razy w tygodniu pojawi się zupa na wywarze warzywnym.

4. Co najmniej raz w tygodniu danie obiadowe na bazie produktów strączkowych, bez udziału produktów odzwierzęcych - danie wegańskie.

To chyba zmiana budząca najwięcej komentarzy, ale również podchodzimy do niej spokojnie. Zupa krem z czerwoną soczewicą, podobnie jak jarzynowa z zielonym groszkiem, fasolką szparagową były już obecne w naszym menu, zatem nie będą dla dzieci nowością. Drugie dania na bazie produktów strączkowych są opracowane tak, by dzieci szybko je polubiły. Jednym z przykładów jest spaghetti a'la bolońskie z czerwoną soczewicą.

5. Mięso w ramach obiadu może być w podawane 2 razy w tygodniu.

Mamy ograniczenie podawania mięsa w ramach obiadu 2 razy w tygodniu. Zatem nieco mniejsza ilość mięsa w jadłospisie wynika z ogólnych regulacji.

6. Bez zmian pozostaje ilość dań smażonych - do dwóch razy w tygodniu.

7. W rozporządzeniu pojawił się również zapis o tym, że rodzic ma prawo do wyboru alternatywnej potrawy roślinnej dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Nasz catering od dawna proponuje menu wegetariańskie, zatem rodzice mają możliwość wyboru, podobnie jak istniała ona wcześniej, zanim weszło w życie nowe rozporządzenie.