

mój dietetyk

Jadłospisy dla szkół

Zgodne z rozporządzeniem
od 1 września 2026 r.



Mój Dietetyk

Specjalista ds. obsługi klienta

Natalia Marniak

warsztaty@mojdietetyk.pl

tel. 531 270 891



Nowe przepisy w żywieniu szkolnym. Pomożemy Wam je spełnić.

Od 1 września 2026 r. szkoły i przedszkola żywią dzieci według nowego rozporządzenia Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 197).

Zmieniają się zasady układania jadłospisów, dobór produktów oraz sposób liczenia wartości energetycznej posiłków. Wymagania są bardzo konkretne.

Jadłospis trzeba planować w ujęciu dekadowym i bilansować energię dla właściwej grupy wiekowej. Do tego dochodzą tygodniowe minima: ryby, posiłki ze strączków, zupy na wywarach warzywnych i ograniczenie posiłków smażonych.

Dla intendentów, kucharek i firm cateringowych to dużo nowej pracy. Tę część bierzemy na siebie. Opracujemy jadłospisy, które spełniają wymagania rozporządzenia, a dzieciom po prostu smakują.

Zajmij się szkołą. Jadłospis zostaw nam.

Co zmienia rozporządzenie?

Najważniejsze zasady, które musi spełnić jadłospis w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.

KAŻDEGO DNIA

- Warzywa lub owoce do każdego posiłku, z przewagą warzyw.
- Produkty z różnych grup żywności w ciągu dnia.
- Przy żywieniu całodziennym co najmniej 2 porcje mleka lub jego roślinnych alternatyw.

W SKALI TYGODNIA

- Co najmniej 1 porcja ryby.
- Co najmniej 1 posiłek ze strączków bez produktów odzwierzęcych.
- 2 porcje świeżego mięsa.
- Najwyżej 2 potrawy smażone od poniedziałku do piątku.
- Maksimum 2 zupy na wywarach mięsnych.

Do tego dochodzi bilans energetyczny w ujęciu dekadowym oraz uwzględnienie zasad diety planetarnej z naciskiem na produkty sezonowe i naturalne składniki.

Jadłospisy zgodne z rozporządzeniem

Układamy dekadowe jadłospisy dla przedszkoli i szkół, dopasowane do nowych przepisów. Liczymy wartość energetyczną i odżywczą, pilnujemy założeń rozporządzenia i dobieramy potrawy, które dzieci naprawdę zjedzą.

- Jadłospis planujemy w ujęciu dekadowym i bilansujemy energię dla Waszych grup wiekowych.
- Uwzględniamy tygodniowe wymagania: ryby, strączki, zupy na wywarach oraz limit potraw smażonych.
- Jadłospisy tworzymy w oparciu o sprawdzone przepisy uwzględniające możliwości żywienia zbiorowego.
- Każdą potrawę opisujemy tak, by kuchnia lub firma cateringowa mogła ją bez trudu przygotować.



Co otrzymujesz w ramach współpracy

Najważniejsze zasady, które musi spełnić jadłospis w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.

- Gotowy jadłospis dekadowy z rozpisanymi obiadami na każdy dzień.
- Obliczenia wartości energetycznej i odżywczej zgodne z normami żywienia.
- Gramatury porcji dopasowane do normy średnioważonej.
- Przepisy dla kuchni lub firmy cateringowej.
- Wykaz alergenów przy każdej potrawie.
- Listę produktów do zakupu, która ułatwia planowanie.



Wybierz zakres współpracy

Trzy warianty, które dopasowujemy do potrzeb placówki.

Jednorazowe opracowanie

Komplet jadłospisów dekadowych zgodnych z rozporządzeniem, gotowych do wdrożenia od nowego roku szkolnego.

Opieka całoroczna

Jadłospisy przez cały rok, aktualizowane sezonowo, z bieżącym wsparciem dietetyka i korektami.

Audyt i korekta

Sprawdzamy obecny jadłospis pod kątem nowych przepisów i przygotowujemy poprawioną wersję.

Nie wiesz, co wybrać? Zadzwoń, doradzimy.

Jak wygląda współpraca

1

Rozmowa i analiza potrzeb

Poznajemy placówkę, grupy wiekowe i sposób żywienia dzieci.

2

Zebranie danych

Ustalamy liczbę posiłków, wyposażenie kuchni.

3

Opracowanie jadłospisu

Układamy i bilansujemy dekadowe menu zgodne z rozporządzeniem.

4

Przekazanie dokumentacji

Dostajecie jadłospis, przepisy, obliczenia oraz listę zakupów.

5

Wsparcie i korekty

Odpowiadamy na pytania i nanosimy poprawki po wdrożeniu.



Współpraca – informacje organizacyjne



- Forma: jadłospis w wersji elektronicznej, gotowej do druku i wdrożenia.
- Termin realizacji: ustalamy indywidualnie, z zapasem czasu przed 1 września.
- Zakres: dopasowujemy do liczby posiłków i grup wiekowych w placówce.
- Cena: koszt ustalamy indywidualnie, zależnie od zakresu współpracy.

Nasza oferta jest **elastyczna**. Powiedz, jak wygląda żywienie w Twojej placówce, a przygotujemy jadłospis dopasowany do jej potrzeb i możliwości kuchni.



Dlaczego my?

Dietetycy w poradniach Mój Dietetyk od ponad 17 lat pomagają dzieciom i rodzicom zmieniać nawyki żywieniowe, poprawiać zdrowie i odnaleźć motywację!

Układamy jadłospisy oparte na aktualnych normach żywienia. Znamy realia szkolnych kuchni i firm cateringowych, dlatego nasze menu da się wdrożyć bez rewolucji w placówce.

Prowadzimy warsztaty i doradztwo żywieniowe w szkołach oraz przedszkolach na terenie całej Polski. Mamy interdyscyplinarny zespół ponad 20 dietetyków i psychodietetyków o różnych specjalizacjach.

**Chcesz mieć jadłospis zgodny z nowym rozporządzeniem?
Napisz do nas.**

✉ warsztaty@mojdietetyk.pl

☎ tel. 531 270 891

