

Nowe zasady żywienia w stołówce szkolnej od 1 września 2026 r.

Informujemy, że od **1 września 2026 roku** w naszej szkolnej stołówce zaczną obowiązywać nowe zasady przygotowywania obiadów. Zgodnie z **Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 197)**, szkoła ma ustawowy obowiązek wprowadzenia tzw. **diety planetarnej**.

Kluczowe zmiany w szkolnym menu:



- **Więcej białka roślinnego** – częściowe zastąpienie mięsa nasionami roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycza, fasola).

- **Baza z warzyw i owoców** – będą one stanowiły ponad połowę talerza w każdym posiłku, dostarczając witamin i błonnika.

- **Produkty pełnoziarniste** – biały makaron i biały ryż zastępujemy kaszami, brązowym ryżem oraz pełnoziarnistym makaronem.



- **Ograniczenie czerwonego mięsa** – wieprzowina i wołowina ustąpią miejsca potrawom drobiowym, rybom oraz zbilansowanym posiłkom wegetariańskim.

- Więcej naturalnego nabiału kosztem gotowych jogurtów i serków smakowych, które zawierają zbyt dużo cukru: Ta zmiana pozwoli nam skutecznie zadbać o zdrowe zęby, prawidłową wagę oraz dobre nawyki żywieniowe Państwa dzieci.



- Większość tradycyjnego pieczywa pszennego zostanie zastąpiona wartościowym pieczywem pełnoziarnistym: To kluczowa zmiana, która zapewni przedszkolakom więcej błonnika, witamin z grupy B oraz energii na cały dzień intensywnej zabawy.