



Zdrowo i smacznie w szkole i w domu

Nowe menu od 1. września 2026



Co mówi nowe rozporządzenie?



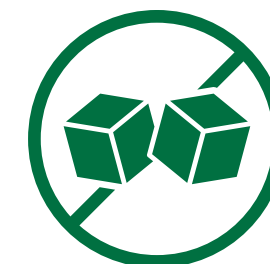
100% naturalnie

zupy i sosy gotujemy tylko ze
świeżych składników, bez
sztucznych koncentratów i chemii



Mniej smażenia

maksymalnie 2 smażone posiłki
w tygodniu, wyłącznie na oliwie
z oliwek lub oleju rzepakowym



Mniej cukru

ograniczone słodzenie
napojów (max. 5 g na szklankę);
preferowana woda



Więcej warzyw i owoców

warzywa lub owoce w każdym posiłku
(z przewagą warzyw) + zupy 2 razy
w tygodniu na wywarach warzywnych



Białko z roślin

na stałe wprowadzone do menu
pożywne nasiona roślin strączkowych
oraz pełne wapnia napoje roślinne

Udział strączków i alternatyw roślinnych



1 dzień w 100% roślinny

Raz w tygodniu obiad
dla całej placówki
oparty w pełni na
nasionach roślin
strączkowych: fasola,
soczewica, ciecierzyc



Obowiązkowe alternatywy roślinne

W dni mięsne i rybne
szkoła zapewnia
pełnowartościowe
danie bezmięsne dla
dzieci na dietach
eliminacyjnych



Wzbogacane produkty roślinne

Napoje roślinne
(zamiast mleka
krowiego)
z obowiązkowym
wapniem i witaminą B12

Co realnie zje Wasze dziecko?



**Chrupiące
nuggetsy**

Z pieczonego kalafiora
w panierce z płatków
kukurydzianych.



**Spaghetti
z klopsikami**

Klasyczny hit w roślinnym
wydaniu – apetyczne
klopsiki zatopione
w aromatycznym sosie
pomidorowym.



**Roślinne
burgery**

Soczyste, kolorowe kotleciki
w chrupiącej bułce – znany
i lubiany fast-food
w pełnowartościowej
odśłonie.



**Makaron w
kremowym sosie**

Połączenie kalafiora,
bulionu warzywnego
i płatków drożdżowych
daje idealnie gładki,
„serowy” sos.



KORZYŚCI DLA DZIECKA



Lepsza koncentracja

Mniej cukru i ciężkich tłuszczów to stabilny poziom energii – dziecko nie robi się senne po obiedzie.



Większa odporność

Mnóstwo błonnika, antyoksydantów i witamin z lokalnych i sezonowych warzyw.



Nawyki na całe życie

Oswajanie smaków, które chronią przed chorobami cywilizacyjnymi w dorosłości.

Praktyczny poradnik dla rodziców



Nowe menu w szkole
i 10 przepisów na weekend

Poradnik dla Rodziców

pobierz darmowy przewodnik

- Nowe zasady w pigułce
- Odpowiedzi na najczęstsze obawy
- Jak łatwo zbilansować talerz dziecka
- Sezonowy kalendarz warzyw i owoców
- Sprytne zamienniki w domowej kuchni
- 10 przepisów na weekend
- Kulinaryny niezbędnik Rodzica

Zeskanuj kod QR lub wejdź na stronę:
proveg.org/pl/szkola-na-roslinach

