

Jadłospis dekadowy dla szkół

Dziesięć dni roboczych. Obiad dwudaniowy z dodatkiem warzywnym.
Ułożony pod wymagania rozporządzenia Ministra Zdrowia
z 16 lutego 2026 r. (Dz.U. 2026 poz. 197), obowiązującego od 1 września 2026 r.

Projekt do weryfikacji. Dokument nie zawiera wyliczeń energetycznych ani bilansu składników odżywczych.
Przed wdrożeniem wymaga zatwierdzenia przez dietetyka, który wyliczy normę średnioważoną dla konkretnej grupy żywionych i skoryguje gramatury.

Realizacja wymogów rozporządzenia



Potrawy mięsne najwyżej 2 razy w tygodniu

Tydzień I: dzień 1 i 4. Tydzień II: dzień 7 i 10. Po dwa dni w każdym tygodniu.



Zupy na wywarach warzywnych co najmniej 2 razy w tygodniu

Wszystkie 10 zup przygotowywanych na wywarze warzywnym.



Co najmniej raz w tygodniu potrawa ze strączków bez produktów odzwierzęcych

Dzień 3 i dzień 8 — cały obiad w pełni roślinny, oba dania na bazie strączków.



Alternatywa roślinna w dni z mięsem, rybą lub produktami odzwierzęcymi

Wskazana przy każdym z ośmiu takich dni, w każdym przypadku na bazie strączków.



Danie mięsne ze świeżego mięsa

Gulasz wieprzowy, udko z kurczaka, klopsiki drobiowe, pieczeń z indyka. Bez wyrobów garmazeryjnych i wysokoprzetworzonych.



Oleje do obróbki: rafinowana oliwa z oliwek i olej rzepakowy

Przewaga pieczenia i gotowania. Do surówek wyłącznie olej rzepakowy.



Warzywa i owoce w każdym posiłku, większy udział warzyw

Dodatek warzywny 100 g przy każdym obiedzie plus warzywa w zupie.



Produkty zbożowe pełnoziarniste jako składnik pożądany

Makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna i jaglana, grzanki pełnoziarniste.



Woda jako napój preferowany

Woda podawana do każdego obiadu.



Pokrycie 30% całodziennego zapotrzebowania energetycznego (obiad dwudaniowy)

DO WYLICZENIA. Wymaga normy średnioważonej dla konkretnej grupy żywionych. Gramatury poniżej są punktem wyjścia, nie wynikiem obliczeń.

Zestawienie odnosi się do wymagań opisanych w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. Nie zastępuje weryfikacji pełnego tekstu aktu ani oceny diety.

Tydzień I

Dzień 1 • Poniedziałek

DZIEŃ MIĘSNY

Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym, na wywarze warzywnym 300 ml
Gulasz wieprzowy ze świeżego mięsa, bez zasmażki 90 g
Kasza gryczana 150 g
Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g
Woda z cytryną i miętą

Alternatywa roślinna: Gulasz z soczewicy czerwonej z warzywami 170 g

alergeny: 1, 9

Dzień 2 • Wtorek

DZIEŃ BEZMIĘSNY

Zupa pomidorowa z ryżem brązowym, na wywarze warzywnym 300 ml
Kotlet z sera i warzyw pieczony 120 g
Ziemniaki z koperkiem 180 g
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i rzodkiewką 100 g
Woda

Alternatywa roślinna: Kotlet z ciecierzycy i warzyw pieczony 130 g

alergeny: 1, 3, 7, 9

Dzień 3 • Środa

OBIAD W PEŁNI ROŚLINNY

Krem z dyni z prażonymi pestkami słonecznika, na wywarze warzywnym 300 ml
Gulasz z ciecierzycy i warzyw 200 g
Kasza jęczmienna 150 g
Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem rzepakowym 100 g
Woda

alergeny: 1, 9

Dzień 4 • Czwartek

DZIEŃ MIĘSNY

Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym, zabieleną jogurtem 300 ml
Udka z kurczaka pieczone w ziołach, ze świeżego mięsa 120 g
Ziemniaki 180 g
Marchewka z groszkiem 100 g
Woda

Alternatywa roślinna: Kotlet z brokułów i soczewicy, spajany kaszą jaglaną 130 g

alergeny: 7, 9

Barszcz biały z ziemniakami, na wywarze warzywnym 300 ml

Dorsz pieczony w ziołach 100 g

Ziemniaki z koperkiem 180 g

Surówka z buraczków z olejem rzepakowym 100 g

Woda

Alternatywa roślinna: Kotlet z fasoli białej i warzyw pieczony 130 g

alergeny: 1, 4, 7, 9

Tydzień II

Dzień 6 • Poniedziałek

DZIEŃ BEZMIĘSNY

Zupa koperkowa z ziemniakami, na wywarze warzywnym 300 ml
Kotlet jajeczny pieczony z warzywami 120 g
Kasza jaglana 150 g
Surówka z marchwi, jabłka i granatu 100 g
Woda

Alternatywa roślinna: Kotlet z ciecierzycy ze szpinakiem 130 g

alergeny: 3, 7, 9

Dzień 7 • Wtorek

DZIEŃ MIĘSNY

Krem z pomidorów z grzankami pełnoziarnistymi, na wywarze warzywnym 300 ml
Klopsiki drobiowe ze świeżego mięsa w sosie koperkowym 100 g
Ziemniaki 180 g
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem rzepakowym 100 g
Woda

Alternatywa roślinna: Klopsiki z soczewicy w sosie pomidorowym 150 g

alergeny: 1, 3, 7, 9

Dzień 8 • Środa

OBIAD W PEŁNI ROŚLINNY

Krem z kalafiora z prażonymi pestkami dyni, na wywarze warzywnym 300 ml
Pieczone kotlety z fasoli z kaszą jaglaną 180 g
Ziemniaki pieczone w ziołach 180 g
Surówka z ogórka i sałaty z olejem rzepakowym 100 g
Woda

alergeny: 9

Dzień 9 • Czwartek

DZIEŃ RYBNY

Zupa warzywna z kaszą jęczmienną, na wywarze warzywnym 300 ml
Mintaj pieczony w ziołach 100 g
Ziemniaki z koperkiem 180 g
Mizeria z jogurtem naturalnym 100 g
Woda

Alternatywa roślinna: Kotlet z ciecierzycy i szpinaku pieczony 130 g

alergeny: 1, 4, 7, 9

Zupa z cukinii z ziemniakami, na wywarze warzywnym 300 ml

Pieczeń z indyka ze świeżego mięsa w sosie własnym 100 g

Kasza gryczana 150 g

Surówka z marchewki i selera naciowego 100 g

Woda

Alternatywa roślinna: Gulasz z fasoli i warzyw 180 g

alergeny: 9

Dieta bezglutenowa – modyfikacje

Jadłospis podstawowy z podmianą składników zawierających gluten. Dni bez zmian są zgodne z dietą w wersji wyjściowej.

Dzień 1	Makaron bezglutenowy w zupie. Gulasz zagęszczany mąką ryżową.
Dzień 2	Kotlet z sera panierowany bułką bezglutenową.
Dzień 3	Kasza jęczmienna zastąpiona kaszą gryczaną lub ryżem brązowym.
Dzień 4	Bez zmian – zupa przygotowywana bez zasmażki.
Dzień 5	Barszcz biały (zakwas żytni) zastąpiony zupą ziemniaczaną z koperkiem.
Dzień 6	Bez zmian.
Dzień 7	Grzanki bezglutenowe. Klopsiki spajane kaszą jaglaną zamiast bułki.
Dzień 8	Bez zmian.
Dzień 9	Kasza jęczmienna w zupie zastąpiona kaszą jaglaną.
Dzień 10	Bez zmian.

Dieta bezmleczna – modyfikacje

Napoje roślinne stosowane w zamian za mleko i jogurt muszą być wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12, zgodnie z wymaganiami rozporządzenia.

Dzień 1	Bez zmian.
Dzień 2	Danie główne: kotlet z ciecierzycy (jak alternatywa roślinna). Zupa zabieleną napojem roślinnym.
Dzień 3	Bez zmian.
Dzień 4	Zupa zabieleną napojem roślinnym zamiast jogurtu.
Dzień 5	Barszcz biały zabieleny napojem roślinnym.
Dzień 6	Zupa na napoju roślinnym. Kotlet jajeczny bez dodatku sera.
Dzień 7	Sos koperkowy i krem na napoju roślinnym.
Dzień 8	Bez zmian.
Dzień 9	Mizeria z jogurtem roślinnym.
Dzień 10	Bez zmian.

Legenda alergenów

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1. Zboża zawierające gluten | 2. Skorupiaki |
| 3. Jaja | 4. Ryby |
| 5. Orzeszki ziemne | 6. Soja |
| 7. Mleko (łącznie z laktozą) | 8. Orzechy |
| 9. Seler | 10. Gorczyca |
| 11. Nasiona sezamu | 12. Dwutlenek siarki i siarczyny |
| 13. Łubin | 14. Mięczaki |

Numeracja zgodna z załącznikiem II do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011. Pozycje wyszarzone nie występują w tym jadłospisie.

Informacje dodatkowe

Gramatury podano dla porcji po przygotowaniu i stanowią propozycję wyjściową dla grupy wiekowej 7–12 lat. Ostateczne wielkości porcji ustala dietetyk na podstawie normy średnioważonej wyliczonej dla konkretnej grupy żywionych w placówce. Alternatywa roślinna wydawana jest na zgłoszenie placówki i przysługuje każdemu dziecku, które nie spożywa produktów odzwierzęcych. Zastrzegamy możliwość zamiany składników o zbliżonej wartości odżywczej w razie braku dostępności surowca — o każdej zmianie placówka informowana jest z wyprzedzeniem. Szczegółowy skład potraw i pełną informację o alergenach udostępniamy na życzenie.