

ZASADY ŻYWIENIA NA STOŁÓWCE SZKOLNEJ W SP 58

od 1 września 2026 r.

Tygodniowy plan posiłków — co się zmienia?

1 × dzień wegetariański

Danie oparte wyłącznie na składnikach roślinnych — głównie z wykorzystaniem grochu, fasoli, soczewicy i innych nasion strączkowych.

2 × dzień z mięsem

Posiłek przygotowany ze świeżego mięsa — drobiowego, wieprzowego lub wołowego.

1 × dzień z rybą

Danie, którego głównym składnikiem jest ryba — pieczona, duszona lub gotowana.

1 × dzień dowolny

Obiad do wyboru — roślinny, mączny lub rybny, zależnie od jadłospisu na dany tydzień.

Zupy na wywarze warzywnym

Gdy w tygodniowym jadłospisie przewidziane są zupy, minimum dwie z nich powinny bazować na bulionie warzywnym.

Stawiamy na:

Świeże warzywa i owoce — obecne w każdym posiłku
Kasze, rośliny strączkowe i produkty pełnoziarniste
■ Nieprzetworzone, naturalne składniki
Wodę i niskosłodzone kompoty jako podstawowe napoje

Ograniczamy:

Sól i cukier — stosowane w minimalnych ilościach
Smażenie — potrawy smażone najwyżej 2 razy w tygodniu

Informacja dla rodziców: W ramach nowego jadłospisu istnieje możliwość przygotowania posiłku wegetariańskiego (bez mięsa) dla zainteresowanych uczniów. Rodzice, którzy chcieliby skorzystać z tej opcji dla swojego dziecka, proszeni są o kontakt z intendentką szkolną.

☎ 32 254 36 79 w. 109