

Finalna wersja rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia wprowadza roślinny obiad i dietę planetarną do szkół

Przełomowa zmiana w szkolnych stołówkach w Polsce – nowe rozporządzenie Ministerstwa Zdrowia wprowadza roślinny obiad co najmniej raz w tygodniu od września 2026 roku.

Przełomowa zmiana w polskich szkolnych stołówkach wchodzi w decydującą fazę. [Projekt rozporządzenia Ministra Zdrowia](#) z dnia 16 lutego 2026 roku wraz z uzasadnieniem i oceną skutków regulacji potwierdza wprowadzenie obowiązkowych zmian w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży. **Nowe przepisy mają obowiązywać od 1 września 2026 r. i obejmą ponad 6,8 miliona uczniów w blisko 36 tysiącach placówek oświatowych w całej Polsce.**

Dokument zastąpi rozporządzenie z 2016 roku i wprowadzi standardy żywienia oparte na zasadach zdrowej diety oraz tzw. diety planetarnej, łączącej profilaktykę zdrowotną z troską o środowisko i ograniczaniem marnowania żywności.

„Wprowadzenie pełnowartościowych roślinnych posiłków w szkołach to znacznie więcej niż tylko dbanie o zdrowie. Jest to również inwestycja w edukację, która uczy dzieci podejmowania świadomych i odpowiedzialnych wyborów żywieniowych, korzystnych zarówno dla nich samych, jak i dla planety” – mówi Patrycja Homa, prezeska Fundacji ProVeg. „Zmiany w szkolnym żywieniu pokazują, że podejście do zdrowia dzieci coraz częściej uwzględnia zarówno jakość diety, jak i jej wpływ na środowisko oraz przyszłe nawyki żywieniowe młodego pokolenia. Kluczowe będzie teraz praktyczne wsparcie szkół i personelu kuchni, aby nowe standardy mogły zostać wdrożone w sposób realny i akceptowany przez uczniów. Właśnie temu służą działania edukacyjne i szkoleniowe realizowane m.in. w ramach programu *Szkoła na Roślinach*”.

W pełni roślinny obiad bazujący na strączkach jako stały element szkolnego menu

Zgodnie z projektem rozporządzenia wszystkie szkoły i przedszkola od 1 września 2026 roku mają serwować **co najmniej jeden w pełni roślinny obiadu tygodniowo, przygotowanego na bazie nasion roślin strączkowych** – takich jak soczewica, fasola czy ciecierzycy – bez dodatku produktów odzwierzęcych.

Jednocześnie w dni, w których podawane są dania mięsne lub rybne, placówki będą musiały zapewnić alternatywę roślinną dla osób niespożywających produktów pochodzenia zwierzęcego, przy czym oficjalne rozporządzenie doprecyzowuje, że posiłki te powinny być w szczególności oparte na nasionach roślin strączkowych.

Jak będzie wyglądać tygodniowy jadłospis w placówkach szkolnych?

Nowy projekt szczegółowo określa strukturę tygodniowego jadłospisu szkolnego. Zakłada on:

- co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu ma być podana potrawa przygotowana na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych,
- dwa dni z obiadem na bazie mięsa świeżego wraz z alternatywą roślinną w szczególności opartą na strączkach dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych,
- jeden dzień obiadu rybnego z równoległą alternatywą roślinną w szczególności opartą na strączkach dla osób niespożywających produktów odzwierzęcych,
- jeden dzień elastyczny, w którym obiad może być roślinny, mączny lub rybny.
- ponadto, co najmniej dwa razy w tygodniu zupy powinny być przygotowywane na wywarach warzywnych.

Obiad ma dostarczać 20–30% dziennego zapotrzebowania energetycznego, liczonego w ujęciu dekadowym zgodnie z normami żywienia.

Nowe zasady dla stołówek szkolnych

Rozporządzenie wprowadza również szereg zmian jakościowych:

- jeśli serwuje się zupę, powinna zostać przygotowana co najmniej dwa razy w tygodniu na wywarach warzywnych,
- warzywa lub owoce muszą pojawiać się w każdym posiłku, przy czym udział warzyw powinien być większy niż owoców,
- zwiększony zostaje udział produktów pełnoziarnistych i tłuszczów roślinnych,
- ograniczona zostaje liczba potraw smażonych (maksymalnie dwa razy w tygodniu),
- promowane są produkty sezonowe, lokalne i ekologiczne.

W szkolnych sklepikach dopuszczono dostępność napojów roślinnych i roślinnych alternatyw produktów mlecznych, pod warunkiem wzbogacenia ich w wapń i witaminę B12 oraz spełnienia limitów cukru, tłuszczu i soli.

Dieta planetarna i niemarnowanie żywności

Nowością w oficjalnych dokumentach jest silne podkreślenie ograniczania marnowania żywności jako elementu edukacji zdrowotnej, ekonomicznej i klimatycznej. Ministerstwo wskazuje, że straty żywności – zarówno na etapie przygotowania posiłków, jak i tzw. resztek

talerzowych – stanowią istotny problem środowiskowy oraz finansowy, a szkoła może odgrywać kluczową rolę w kształtowaniu odpowiedzialnych nawyków już od najmłodszych lat. Ograniczanie marnowania zostało wpisane w założenia diety planetarnej jako jeden z filarów zrównoważonego systemu żywienia.

W praktyce oznacza to rekomendowanie konkretnych rozwiązań organizacyjnych w stołówkach szkolnych, takich jak serwowanie porcji dostosowanych do wieku dzieci, umożliwienie wyboru dodatków (np. rodzaju kaszy czy ilości warzyw), poprawę estetyki podawania posiłków oraz częstsze stosowanie obiadów jednodaniowych. Dokumenty wskazują również na potrzebę monitorowania ilości wyrzucanej żywności i dostosowywania produkcji posiłków do realnego zapotrzebowania uczniów.

Potrzeba wsparcia szkół we wprowadzeniu zmian dostosowanych do nowego rozporządzenia

Opublikowane dokumenty towarzyszące projektowi rozporządzenia wskazują, że skuteczne wdrożenie nowych standardów żywienia będzie wymagało odpowiedniego przygotowania placówek oraz wsparcia kadry odpowiedzialnej za żywienie zbiorowe. Ministerstwo Zdrowia podkreśla znaczenie działań edukacyjnych, szkoleń oraz praktycznych narzędzi, które pomogą szkołom dostosować jadłospisy i organizację pracy stołówek do nowych wymogów.

Fundacja ProVeg konsekwentnie wspiera polskie szkoły w odkrywaniu potencjału kuchni roślinnej i promowaniu zdrowych nawyków żywieniowych. W ramach projektu [„Szkoła na Roślinach”](#) kadra stołówek szkolnych ma dostęp do praktycznych szkoleń prowadzonych przez m.in. Katarzynę Gubałę – ambasadorkę ProVeg oraz doświadczoną promotorkę zdrowego stylu życia i kuchni roślinnej.

Patrycja Homa, prezeska Fundacji ProVeg zaznaczyła, że nadrzędną zasadą jest to, że „każde dziecko i nastolatek powinny mieć dostęp do preferowanej żywności, przede wszystkim zdrowej i jakościowej”. Wprowadzenie programu [„Szkoła na Roślinach”](#) jest praktycznym odzwierciedleniem tego założenia. Fundacja ProVeg nie tylko realizuje ogólnopolski program edukacyjny, ale także dostarcza kadrze stołówek szkolnych konkretne narzędzia, które umożliwiają wdrożenie do menu smacznych i pełnowartościowych posiłków roślinnych.

Warsztaty w ramach programu [„Szkoła na Roślinach”](#) są zaprojektowane tak, aby być praktyczną pomocą w obliczu nowego rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia i mają wspierać kadry stołówek szkolnych w przygotowaniu do wprowadzenia obowiązkowych roślinnych obiadów. Uczestnicy uczą się nie tylko zasad kuchni wegetariańskiej i w pełni roślinnej, ale przede wszystkim rozwijają umiejętności planowania, przygotowywania i kreatywnego podawania pełnowartościowych posiłków zgodnych z zaleceniami diety planetarnej. Dzięki formule zajęć poza szkołą mają okazję wymieniać doświadczenia, odkrywać nowe smaki i tworzyć autorskie menu oparte na strączkach i sezonowych warzywach dopasowane do zaleceń nowego rozporządzenia Ministerstwa Zdrowia.

„Nasze doświadczenia z programu Szkoła na Roślinach pokazują rosnące zainteresowanie wprowadzeniem większej liczby roślinnych opcji do menu szkolnego i dostrzeganie w tym wymiernych korzyści zdrowotnych, środowiskowych i edukacyjnych. Dzieci chętnie wybierają posiłki bogate w rośliny, gdy są one odpowiednio przygotowane i atrakcyjnie podane” – wyjaśnia Katarzyna Płaza, koordynatorka programu Szkoła na Roślinach z ramienia Fundacji ProVeg.

Kontakt dla mediów

Anna Targosz

Rzeczniczka Prasowa Fundacji ProVeg

anna.targosz@proveg.org

+48 573 679 205

O ProVeg International

[ProVeg International](https://www.proveg.org) jest organizacją zajmującą się edukacją żywieniową i działającą na rzecz przyspieszenia transformacji globalnego systemu żywności poprzez zwiększanie dostępności i atrakcyjności żywności bogatej w składniki roślinne oraz alternatywnych źródeł białka.

Współpracujemy z międzynarodowymi decydentami, rządami, producentami żywności, inwestorami, mediami i opinią publiczną, aby pomóc światu przekształcić się w społeczeństwo i gospodarkę mniej zależne od hodowli zwierząt, a bardziej zrównoważone dla ludzi, zwierząt i planety.

ProVeg posiada status stałego obserwatora w UNFCCC, jest akredytowany przez UNEA i otrzymał nagrodę ONZ “Momentum for Change”.