

„CO MOŻE ZMIENIĆ JEDEN SZKOLNY OBIAD?” - OD TALERZA DO SPRAWCZOŚCI

proveg international

proveg

SZKOŁA NA ROŚLINACH

CZEGO UCZY NAS SZKOLNY OBIAD?

Zdrowie

Klimat

Rolnictwo

Woda



Bioróżnorodność

Ekonomia

Wybór

Wspólnota

proveg international

1 WRZEŚNIA 2026

NOWE ZASADY ŻYWIENIA W SZKOŁACH

To ważny krok.

Ale czy zmiana jadłospisu = ZMIANA?



Co musi wydarzyć się pomiędzy?

proveg international

PODCAST

1 WRZEŚNIA 2026

Co jest kluczowe w nowym rozporządzeniu?



Więcej warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych w posiłkach.

Mniej cukru, soli i wysoko przetworzonej żywności oraz większy nacisk na wodę jako podstawowy napój.

Co najmniej jeden posiłek roślinny w tygodniu - bez składników pochodzenia zwierzęcego, na bazie strączków.

Większa rola posiłków roślinnych – przepisy przewidują m.in. obowiązek zapewnienia alternatywnej potrawy roślinnej bez składników odzwierzęcych w dni, w których podawane są dania mięsne lub rybne.



Dieta planetarna – o co chodzi?

To model żywienia, który łączy troskę o zdrowie człowieka ze zmniejszaniem presji na środowisko. Opiera się przede wszystkim na warzywach, owocach, produktach pełnoziarnistych, orzechach i strączkach, przy ograniczeniu udziału mięsa, szczególnie czerwonego.

proveg international



ALE DZIECI NIE BĘDĄ TEGO JEŚĆ!

ZDROWY POSIŁEK # AUTOMATYCZNIE AKCEPTOWANY POSIŁEK

SMAK — DOŚWIADCZENIE — CIEKAWOŚĆ — AKCEPTACJA

Zmiana jadłospisu to dopiero początek.

proveg international



proveg international



SZKOŁA NA ROŚLINACH TO NIE TYLKO ROŚLINNE DANIA











Wszyscy są częścią zmiany.



JEDEN OBIAD, WIELE LEKCJI

proveg international

NIE TYLKO CO JEMY, ALE JAK UCZYMY SIĘ JEŚĆ



POZNAJĘ
CO ZNAJDUJE SIĘ
NA MOIM TALERZU?



PRÓBUJĘ
POZNAJĘ
NOWE SMAKI.



ROZUMIEM
WIEM, DLACZEGO TEN
WYBÓR MA ZNACZENIE.



WYBIERAM
PODEJMUJĘ WŁASNĄ
DECYZJĘ.

proveg international



STRĄCZKI - WIĘCEJ NIŻ BIAŁKO...

proveg international









BIAŁKO ▪ BŁONNIK

Zdrowie człowieka

GLEBA ▪ WODA ▪ KLIMAT

Wpływ na środowisko

POLSKA PRODUKCJA

Rolnicy ▪ przetwórstwo ▪ rynek

SZKOLNY TALERZ

Czy wykorzystujemy potencjał strączków?

proveg international



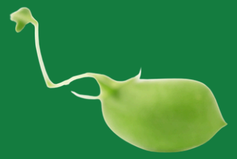
BIOLOGIA

Co daje nam białko roślinne?



GEOGRAFIA

Skąd pochodzi nasza żywność?



MATEMATYKA

Ile jedzenia wyrzucamy?



CHEMIA

Co dzieje się podczas gotowania?



EDUKACJA OBYWATELSKA

Kto decyduje o tym, co jemy w szkole?



EDUKACJA KLIMATYCZNA

Jaki wpływ ma żywność na środowisko?

proveg international

WIEM, ŻE

sposób żywienia ma znaczenie dla zdrowia

żywność ma wpływ na środowisko

strączki są wartościowym elementem diety

marnowanie żywności jest problemem



MOGĘ

spróbować nowego dania

zapytać, skąd pochodzi produkt

współtworzyć jadłospis

ograniczyć marnowanie żywności

zaproponować zmianę

zaangażować innych

proveg international

OD TALERZA DO SPRAWCZOŚCI



TALERZ



DOŚWIADCZENIE



WIEDZA



WYBÓR



DZIAŁANIE



WPŁYW

proveg international

JEDEN OBIAD NIE ZMIENI ŚWIATA.
ALE MOŻE BYĆ POCZĄTKIEM ZMIANY.

Od talerza — do świadomości — do działania — do sprawczości



MATERIAŁY

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH



Roślinne dania, które znikają z talerza

pobierz bezpłatny ebook

- Nowe zasady w pigułce
- Odpowiedzi na najczęstsze obawy
- Jak łatwo zbilansować talerz dziecka
- Sezonowy kalendarz warzyw i owoców
- Sprytne zamienniki w szkolnej kuchni
- 25 roślinnych przepisów
- Patenty na niemarnowanie żywności

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

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH

Przepisy z ebooka



Spaghetti

z domowymi roślinnymi klopsikami

SKŁADNIKI: (50 sztuk po 15 g)

- 220 g soczewicy brązowej ugotowanej lub z puszki odsączonej
- 100 g ciecierzycy z puszki odsączonej
- 180 g czerwonej fasoli z puszki, odsączonej
- 30 g bułki tartej
- 7 g papryki słodkiej wędzonej
- 3 g kminu rzymskiego mielonego
- 3 g kolendry mielonej
- 10 g czosnku granulowanego
- 10 g cebuli granulowanej lub suszonej
- sól, pieprz do smaku
- 100 g buraków
- 50 g mąki pszennej

NA SOS POMIDOROWO-PAPRYKOWY:

- 800 g pomidorów krojonych z puszki
- 140 g papryki czerwonej
- 4 g czosnku granulowanego
- 4 g cebuli granulowanej
- 2 łyżeczki wymieszanych suszonych ziół (bazylia, tymianek, oregano)
- 500 g pełnoziarnistego makaronu spaghetti

WYKONANIE:

Buraki myjemy i gotujemy do miękkości. Obieramy ze skórki. Miksujemy wszystkie składniki na klopsiki w robocie kuchennym do uzyskania jednolitej masy. Konsystencję regulujemy ilością mąki. Formujemy z masy kulki o wadze ok. 15 g.

Układamy klopsiki na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 240°C przez 10–15 minut.

Paprykę myjemy i kroimy w kostkę. Miksujemy wszystkie składniki sosu w robocie kuchennym do uzyskania gładkiej konsystencji.

Gotujemy makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

Doprowadzamy sos do lekkiego wrzenia, a następnie podgrzewamy w nim klopsiki przed podaniem.

Porada

Zarówno sos jak i roślinne klopsiki można przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać w lodówce lub zamrozić do czasu użycia. Przed podgrzaniem należy je rozmrozić.

Jeśli makaron spaghetti może ostygnąć przed podaniem, skrop go niewielką ilością oleju rzepakowego, aby zapobiec sklejaniu się. Przechowuj pod przykryciem w lodówce do czasu użycia. Aby podać, podgrzej przez kilka minut w garnku z lekko wrzącą wodą.

Wartości odżywcze

kalorie (kcal)	310
Białko (g)	13
Tłuszcze (g)	2
Węglowodany (g)	54
Błonnik (g)	11

Pełna tabela wartości na stronach 49-53



Naleśniki roślinne

z pomarańczowym twarożkiem na bazie nerkowców

SKŁADNIKI: (na 10 porcji)

NA NALEŚNIKI:

- 1 kg mąki puszystej- tortowej (typ 450)
- 1 l napoju roślinnego, np. owsiany bezglutenowy, migdałowy, groszkowy
- 100 ml gazowanej wody
- szczypta kurkumy dla koloru
- 50 ml oleju rzepakowego do smażenia

NA SEREK:

- 250 g nerkowców (opcjonalnie słonecznika)
- 200 ml soku pomarańczowego
- sok z 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 50 g daktyli
- sezonowe owoce

WYKONANIE:

Mąkę, wodę gazowaną, kurkumę i napój roślinny miksujemy. Gęstość naleśników regulujemy ilością mąki i dolewanego napoju. Ciasto ma być równie gęste, jak na zwykłe naleśniki. Odstawiamy na 20 minut do zgęstnienia. Smażymy na złoty kolor na patelni wysmarowanej olejem.

Nerkowce i daktyle namaczamy w soku pomarańczowym i z cytryny na ok. 1 godzinę. Odcedzamy, ale nie wylewamy resztek napoju. Posłuży nam do regulowania gęstości serka roślinnego. Orzechy z daktylami i cukrem blendujemy. Dolewamy resztkę soku, jeśli serek jest za gęsty.

Usmażone naleśniki wysmarowujemy serkiem i podajemy z owocami sezonowymi.

Porada

W przypadku wegańskich naleśników nie używamy jajek, ani mleka krowiego. Swoją puszystość naleśniki uzyskują dzięki gazowanej wodzie, a kolor dzięki dodatkowi naturalnej kurkumy.

Naleśniki w tym przepisie będą miały wytrawny smak, dlatego możemy je podać także w formie krokietów.

Wartości odżywcze

kalorie (kcal)	600
Białko (g)	16
Tłuszcze (g)	20
Węglowodany (g)	92
Błonnik (g)	5

Pełna tabela wartości na stronach 49-53

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH



Checklista dla dyrekcji i personelu kuchennego

pobierz bezpłatny ebook

- Nowe zasady w pigułce
- Roślinny talerz krok po kroku
- Odpowiedzi na najczęstsze pytania
- Praktyczne wskazówki dla kuchni
- Praktyczne zamienniki w kuchni
- Checklista gotowości placówki
- Ocena przygotowania na 2026/2027 rok

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

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH



Kalkulator obliczania zapotrzebowania produktów

pobierz bezpłatny ebook

- Dania główne i jednogarnkowe
- Zupy i dodatki
- Sałatki i surówki
- Dania na słodko
- Przeliczanie ilości produktów
- Wartości odżywcze dla różnych grup uczniów

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

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH

Pobierz bezpłatne materiały







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

proveg_
SZKOŁA NA ROŚLINACH

DZIĘKUJĘ

joanna.kadziolka-szylko@proveg.org

WWW.PROVEG.ORG/PL