



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

Strączki da się lubić!

**PRAKTYCZNY PRZEWODNIK
DLA OSÓB REALIZUJĄCYCH ŻYWIENIE
DZIECI I MŁODZIEŻY**

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia



Spis treści

Dieta planetarna i diety roślinne – znaczenie, definicja	3
Jakie korzyści zdrowotne dają nam roślinne diety?	4
Diety roślinne w żywieniu dzieci	4
Dlaczego powstał model diety planetarnej?	5
Główne założenia diety planetarnej	6
Dieta planetarna w żywieniu zbiorowym w jednostkach systemu oświaty.....	6
Poznaj nasiona roślin strączkowych	7
Nasiona roślin strączkowych – miejsce na Talerzu Zdrowego Żywienia	8
Jakie składniki odżywcze dostarczymy, wprowadzając nasiona roślin strączkowych do diety?	11
Dlaczego powinniśmy jeść więcej nasion roślin strączkowych?	12
Praktyczne sposoby na włączenie nasion roślin strączkowych do jadłospisu.....	13
Gotowe produkty z nasion roślin strączkowych	15
Żywnie w jednostkach systemu oświaty w świetle rozporządzenia Ministra Zdrowia z 2026 r.	17
Wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia	19
Praktyczne porady żywieniowe wynikające z obowiązujących przepisów	22
Inspiracje i przepisy.....	33
Piśmiennictwo.....	49





Dieta planetarna i diety roślinne – znaczenie, definicja

Co kryje się pod tymi pojęciami?

Dieta planetarna – to dieta uwzględniająca wszystkie grupy produktów, z przewagą produktów pochodzenia roślinnego, przynosząca korzyści zarówno dla zdrowia, jak i dla środowiska.

Diety roślinne – wszystkie diety roślinne (w literaturze anglojęzycznej *plant-based diets*) różniące się od siebie w zależności od uwzględnienia w jadłospisie wybranych rodzajów żywności odzwierzęcej bądź ich całkowitej eliminacji. To pojęcie obejmuje diety wegetariańskie oraz wegańskie.

Dieta wegetariańska – wzorce żywieniowe, które opierają się na produktach pochodzenia roślinnego przy jednoczesnym wykluczeniu wybranych produktów odzwierzęcych. Schematy diet wegetariańskich różnią się od siebie praktykami żywieniowymi i ograniczeniami dietetycznymi.

Pescowegetarianizm – eliminacja wszystkich rodzajów mięsa i przetworów mięsnych. Obecność ryb i owoców morza, jaj, nabiału.

Laktoowegetarianizm – eliminacja mięsa czerwonego, białego oraz ryb i owoców morza. Obecność nabiału i jaj.

Laktowegetarianizm – eliminacja mięsa czerwonego, białego, ryb i owoców morza oraz jaj. Obecność nabiału.

Owowegetarianizm – eliminacja mięsa i przetworów mięsnych, ryb i owoców morza, nabiału. Obecność jaj.

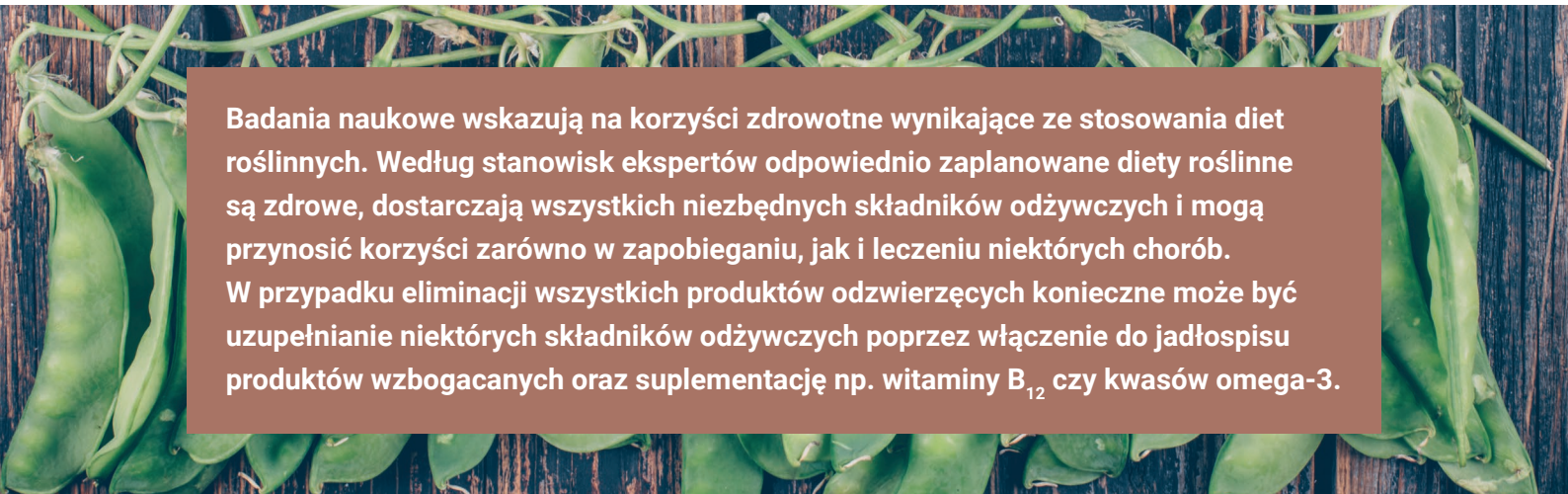
Dieta wegańska – ścisła odmiana wegetarianizmu, eliminacja wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa i przetworów mięsnych, ryb, owoców morza, nabiału, jaj, miodu.



Jakie korzyści zdrowotne dają nam roślinne diety?

Modele odżywiania oparte na produktach pochodzenia roślinnego mogą przynosić wiele korzyści dla zdrowia m.in. wpływać na zmniejszenie ryzyka rozwoju chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów, a także poprawiać parametry lipidowe, obniżać stężenie glukozy we krwi i ciśnienie tętnicze krwi. Osoby stosujące tego typu diety rzadziej umierają z powodu chorób serca, w tym choroby niedokrwiennej, a także mają niższe ryzyko przedwczesnej śmierci z różnych przyczyn. Ponadto mają niższą masę ciała i wskaźnik BMI oraz niższe ryzyko zachorowania na otyłość.

Prawidłowo zbilansowany roślinny model odżywiania powinien charakteryzować się wysokim spożyciem produktów jak najmniej przetworzonych: warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, orzechów, zbóż. Zwiększenie spożycia każdego z tych produktów spożywczych w diecie może przyczyniać się do poprawy stanu zdrowia.



Badania naukowe wskazują na korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania diet roślinnych. Według stanowisk ekspertów odpowiednio zaplanowane diety roślinne są zdrowe, dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych i mogą przynosić korzyści zarówno w zapobieganiu, jak i leczeniu niektórych chorób. W przypadku eliminacji wszystkich produktów odzwierzęcych konieczne może być uzupełnianie niektórych składników odżywczych poprzez włączenie do jadłospisu produktów wzbogacanych oraz suplementację np. witaminy B₁₂ czy kwasów omega-3.

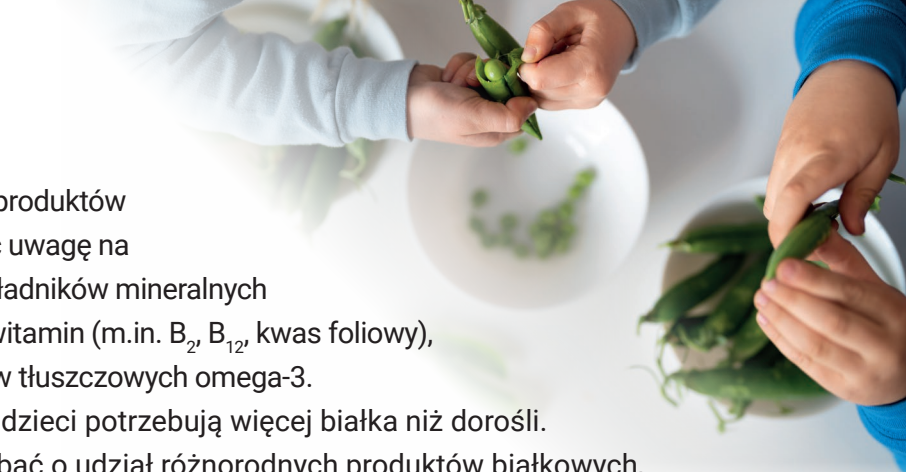
Diety roślinne w żywieniu dzieci

Dzieci należą do grupy o szczególnych potrzebach żywieniowych, które zmieniają się dynamicznie wraz ze wzrostem i rozwojem. Z tego względu niezbędne jest dostarczenie wszystkich kluczowych makroskładników, witamin i składników mineralnych w odpowiednich proporcjach. Według wielu stanowisk ekspertów prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska przynosi szereg korzyści zdrowotnych i jest odpowiednia do stosowania na każdym etapie życia, w tym u dzieci. Część ekspertów z ostrożnością odnosi się do diety wegańskiej, podkreślając ryzyko związane z jej stosowaniem i konieczność starannego planowania tej diety.

Najważniejsze aspekty:

- ▶ Prawidłowo zbilansowane diety roślinne mogą być bezpieczne i odpowiednie do stosowania przez dzieci.



- 
- ▶ Przy kompozycji posiłków na bazie produktów roślinnych dla dzieci należy zwracać uwagę na odpowiednią ilość energii, białka, składników mineralnych (m.in. żelaza, wapnia, cynku, jodu), witamin (m.in. B₂, B₁₂, kwas foliowy), niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.
 - ▶ Ze względu na intensywny wzrost, dzieci potrzebują więcej białka niż dorośli. W diecie najmłodszych należy zadbać o udział różnorodnych produktów białkowych, w tym nasion roślin strączkowych.
 - ▶ Dieta dzieci powinna bazować na produktach o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Wybierając gotowe przetwory ze strączków należy zwracać uwagę na ilość soli, tłuszczów nasyconych, cukru, których powinno być jak najmniej.
 - ▶ Konieczne jest monitorowanie stanu zdrowia i rozwoju dziecka. Zaleca się regularne wykonywanie badań laboratoryjnych z uwzględnieniem oznaczenia stężenia składników możliwie niedoborowych. Rekomenduje się konsultowanie sposobu żywienia z wykwalifikowanym dietetykiem w celu zbilansowania diety roślinnej, a stanu zdrowia z lekarzem pediatrą.

Dlaczego powstał model diety planetarnej?

W 2019 roku po raz pierwszy komisja *EAT-Lancet* (czyli eksperci z zakresu zdrowia, rolnictwa, nauk politycznych, środowiska i zrównoważonego rozwoju) wezwała do pilnej transformacji światowego systemu żywieniowego, podkreślając, że obecna globalna produkcja żywności zagraża stabilności klimatu i prowadzi do degradacji środowiska. W 2025 roku podtrzymała swoje stanowisko w zakresie kierunku zmian w obszarze żywienia.

Według rekomendacji zespołu ekspertów *EAT-Lancet*, diety roślinne są bardziej zrównoważone ekologicznie niż diety bogate w produkty odzwierzęce. Produkcja artykułów roślinnych zużywa mniej zasobów naturalnych i wiąże się ze znacznie mniejszym negatywnym wpływem na środowisko. Warto jednak zauważyć, że dieta przyjazna dla klimatu jest również korzystna dla naszego zdrowia – redukcja spożycia czerwonego mięsa i przetworów mięsnych (np. wędlin, kielbas, parówek) na rzecz białka pochodzenia roślinnego może zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2, zawału serca czy udaru mózgu, a nawet niektórych nowotworów.

Ekspertci *EAT-Lancet* proponują model tzw. **diety planetarnej**, która nie tylko pomaga uniknąć degradacji środowiska, ale także zachować zdrowie. Czerwone mięso czy drób są dobrym źródłem białka i niezbędnych aminokwasów, dostarczają nam również ważnych witamin i składników mineralnych. Jednak istnieją inne źródła tych składników odżywczych, takie jak nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica) czy tofu z nasion soi, które mogą stanowić alternatywę dla mięsa w ramach zrównoważonej diety. Spożywane razem z produktami zbożowymi pełnoziarnistymi również dostarczają pulę niezbędnych aminokwasów i innych, cennych dla zdrowia składników odżywczych. Posiadanie możliwości wyboru w zakresie diety daje nam realną szansę na zmniejszenie osobistego wpływu na środowisko, a także zadbania o zdrowie.





GLÓWNE ZAŁOŻENIA DIETY PLANETARNEJ

Dieta przyjazna planecie oznacza, że cały proces produkcji żywności, w tym wytwarzania potrawy, aż do jej zużycia, odbywa się z zachowaniem zasad dbałości o środowisko. Jej założenia to:

Zwiększenie spożycia:

- ▶ warzyw i owoców,
- ▶ produktów zbożowych pełnoziarnistych,
- ▶ nasion roślin strączkowych,
- ▶ orzechów i pestek, nasion (np. słonecznika, dyni).

Ograniczenie spożycia:

- ▶ mięsa i przetworów mięsnych,
- ▶ cukrów prostych,
- ▶ żywności wysokoprzetworzonej.

Dodatkowo:

- ▶ korzystanie z produktów lokalnych i sezonowych,
- ▶ niemarnowanie wody,
- ▶ niemarnowanie jedzenia.



DIETA PLANETARNA W ŻYWIENIU ZBIOROWYM W JEDNOSTKACH SYSTEMU OŚWIATY

W żywieniu zbiorowym stosowanie diety planetarnej jest ważnym zadaniem dla wszystkich osób zajmujących się realizacją żywienia w jednostkach systemu oświaty. **Warunkiem sukcesu wprowadzanych zmian jest edukacja zarówno personelu, uczniów jak i rodziców.**

Warto stopniowo wprowadzać zmiany w jadłospisie, tak aby zarówno uczniowie, jak i rodzice zapoznawali się ze zmianami w sposób ewolucyjny, zwłaszcza, że dla wielu osób zasady tej diety mogą być nowe. Należy podkreślić, że założenia diety planetarnej są spójne z polskimi zaleceniami zdrowego żywienia, przedstawionymi w formie Talerza Zdrowego Żywienia, dlatego warto wdrażać je nie tylko w żywieniu zbiorowym, ale także w środowisku domowym.



PRAKTYCZNE ZMIANY

- ▶ Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem nasion roślin strączkowych.
- ▶ Zwiększenie liczby posiłków z wykorzystaniem produktów zbożowych pełnoziarnistych.
- ▶ Wzrost udziału w posiłkach orzechów, pestek i nasion.
- ▶ Zwiększenie ilości warzyw i owoców w posiłkach.
- ▶ Korzystanie z sezonowych warzyw i owoców, a także z regionalnych produktów i potraw.
- ▶ Ograniczenie spożycia mięsa i produktów mięsnych.
- ▶ Ograniczenie ilości spożywanego cukru.
- ▶ Zmniejszenie ilości żywności wysokoprzetworzonej (np. przekąsek czy słodkich płatków śniadaniowych na korzyść naturalnych płatków zbożowych, świeżych owoców czy warzyw).
- ▶ Nieograniczony dostęp do wody pitnej.
- ▶ Ograniczenie marnowania żywności, np. poprzez planowanie dwóch wielkości porcji.





Poznaj nasiona roślin strączkowych

Pojęcie roślin strączkowych obejmuje szeroką i zróżnicowaną grupę gatunków. Wyróżniamy rośliny strączkowe wraz z liśćmi, łodygami, strąkami np. świeży groszek cukrowy czy fasolka szparagowa. Natomiast suche i dojrzałe nasiona roślin strączkowych zostały wyodrębnione jako oddzielna kategoria ze względu na m.in. niską zawartość tłuszczu i wyższą białka, sposób zbierania (w formie suchych nasion) oraz szerokie możliwości kulinarnego wykorzystania. **Suche nasiona roślin strączkowych są dobrą alternatywą dla mięsa.** Wyższą zawartością białka cechują się również nasiona roślin strączkowych takie jak bób i edamame, czyli niedojrzałe nasiona soi. Z kolei rośliny strączkowe typu groszek cukrowy, groszek zielony, fasolka szparagowa, z uwagi na niższą zawartość białka, nie zastąpią mięsa, ale podobnie jak warzywa wzbogacą posiłek w błonnik, witaminy i składniki mineralne.



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

to jadalne nasiona z rodziny bobowatych, np. soczewica, groch, fasola, ciecierzycza, bób, edamame



biała fasola



czerwona fasola



ciecierzyca



edamame



bób



soczewica
żółta



soczewica
zielona

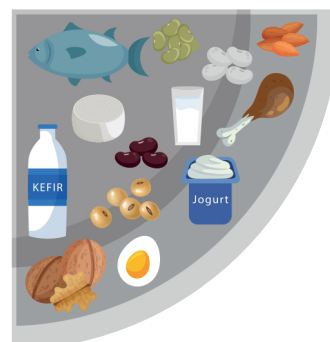


soczewica
czerwona

Nasiona roślin strączkowych – miejsce na Talerzu Zdrowego Żywienia

Nasiona roślin strączkowych (potocznie zwane strączkami) zawierają średnio ok. 25% białka, dlatego stanowią dobrą alternatywę dla produktów pochodzenia zwierzęcego. Z tego względu na Talerzu Zdrowego Żywienia znajdują się w tej samej grupie co mięso, ryby, jaja i produkty mleczne – źródeł białka, które zajmują $\frac{1}{4}$ objętości talerza. Białko to podstawowy materiał budulcowy w organizmie. Odgrywa rolę m.in. w przemianach metabolicznych, regeneracji, wchodzi w skład enzymów, hormonów i komórek odpornościowych. Odpowiednia podaż białka warunkuje prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

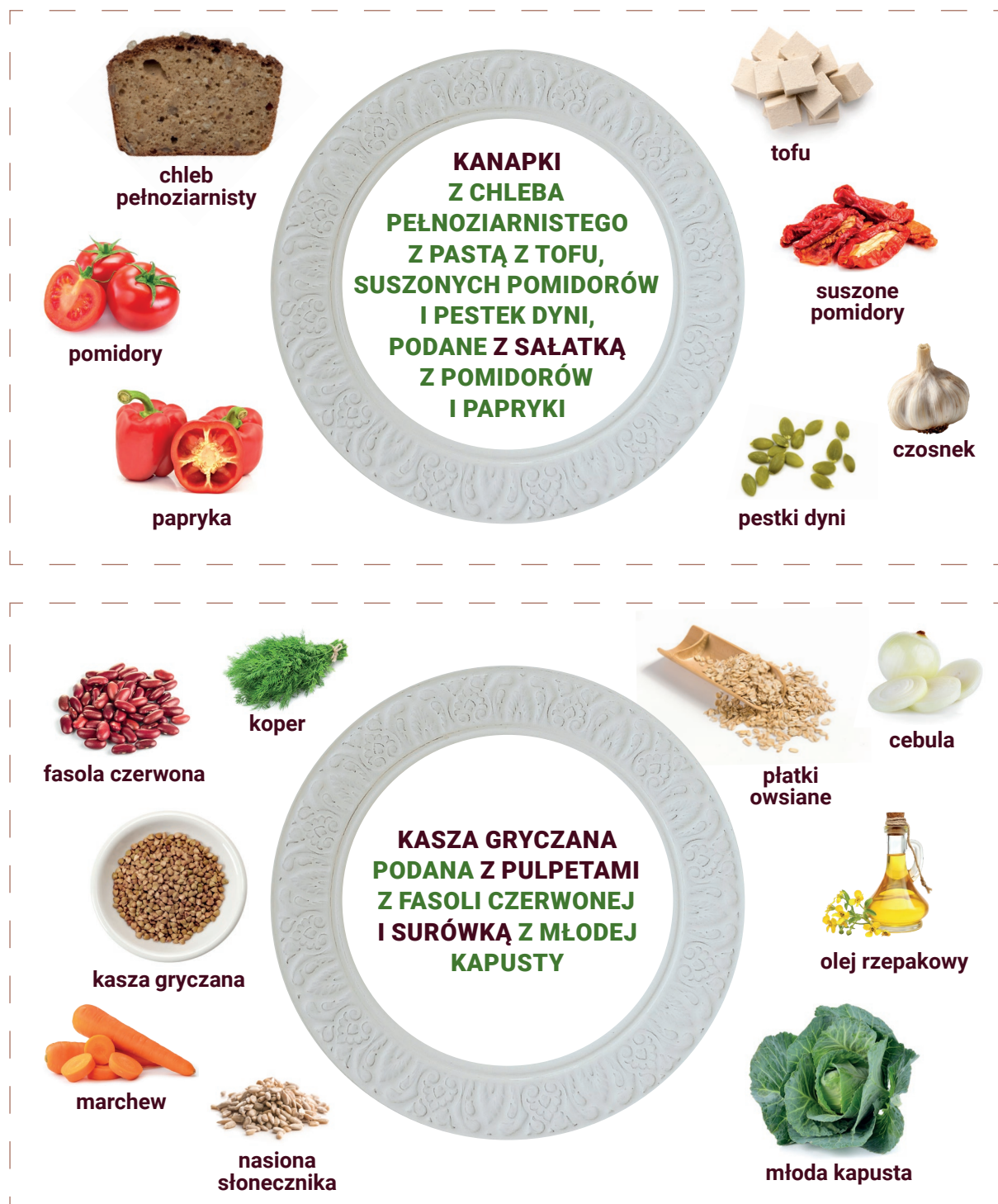
Białko zbudowane jest z pojedynczych cegiełek zwanych aminokwasami. Część z nich zaliczana jest do grupy aminokwasów egzogennych, czyli takich które muszą być dostarczane z pożywienia, ponieważ organizm nie jest w stanie wyprodukować ich samodzielnie. Skład aminokwasowy nasion roślin strączkowych jest zbliżony do białka zwierzęcego, różni się jednak zawartością niektórych aminokwasów egzogennych i może nie pokrywać zapotrzebowania na te aminokwasy. W celu lepszego wykorzystania białka roślinnego w organizmie, szczególnie w dietach opartych wyłącznie na produktach roślinnych, należy stosować zasadę komplementarności białek. **Białko zawarte w nasionach**



roślin strączkowych, orzechach i produktach zbożowych wzajemnie się uzupełniają pod względem składu aminokwasów egzogennych. Oznacza to, że jeśli weganin w ciągu dnia spożywa odpowiednie porcje różnych źródeł białka roślinnego, jest ono efektywniej wykorzystywane przez organizm. Dodatkowo warto poprawiać strawność produktów roślinnych, m.in. poprzez moczenie i odpowiednie gotowanie nasion roślin strączkowych.



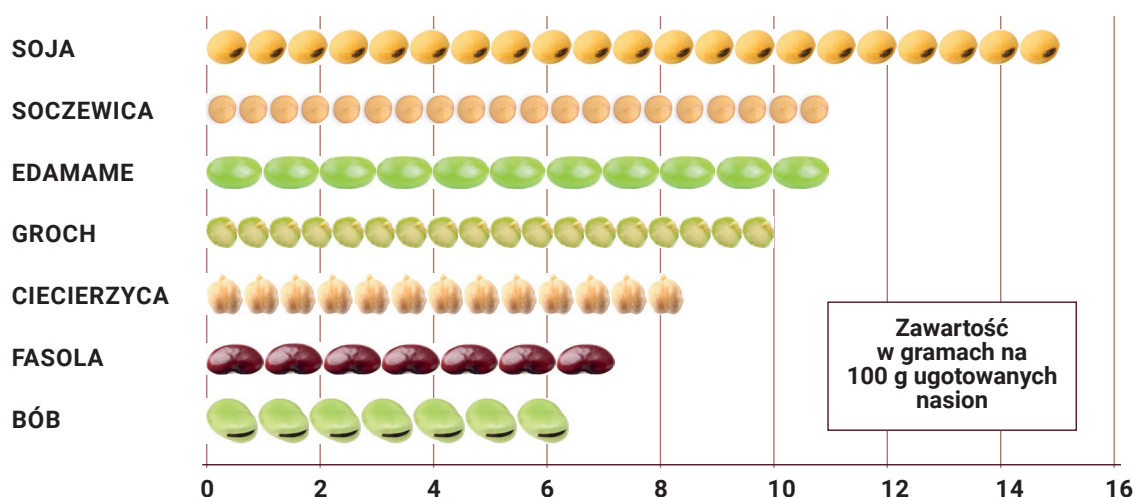
PRZYKŁADY POSIŁKÓW Z ZACHOWANIEM ZASADY KOMPLEMENTARNOŚCI BIAŁKA ROŚLINNEGO





Każdy z nas, niezależnie od tego, czy stosuje konkretną dietę roślinną, czy nie, powinien sięgać po różnorodne produkty białkowe, w tym białko pochodzenia roślinnego. Według aktualnych zaleceń zdrowego żywienia dla populacji polskiej, przedstawionych na modelu Talerza Zdrowego Żywienia, rekomenduje się częściowe zastąpienie mięsa nasionami roślin strączkowych.

ILE BIAŁKA ZNAJDZIESZ W STRĄCZKACH?



Jakie składniki odżywcze dostarczymy, wprowadzając nasiona roślin strączkowych do diety?

Stanowią one przede wszystkim doskonałe źródło białka roślinnego - średnio dostarczają go niemal dwukrotnie więcej niż inne produkty roślinne, np. zboża. Są także bogate w błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit oraz zapewnia dłuższe uczucie sytości. Strączki są produktami niskotłuszczowymi, w porównaniu z mięsem dostarczają go kilkukrotnie mniej. Dodatkowo są źródłem żelaza, magnezu, witamin z grupy B oraz potasu.

Czy wiesz, że...

jedna porcja gotowanej fasoli białej dostarcza więcej żelaza niż porcja piersi z kurczaka? Dlatego suche nasiona roślin strączkowych mogą z powodzeniem stanowić wartościowy zamiennik mięsa w posiłkach roślinnych. Warto podawać je w towarzystwie produktów bogatych w witaminę C (np. papryka, zielonolistne warzywa, pomidory) czy też produktów fermentowanych np. kiszzonek, dla lepszego przyswajania żelaza pochodzenia roślinnego.



Dlaczego powinniśmy jeść więcej nasion roślin strączkowych?

Przeciętny sposób żywienia społeczeństwa w Polsce charakteryzuje się stosunkowo niskim spożyciem nasion roślin strączkowych w porównaniu ze średnim spożyciem w krajach Unii Europejskiej. Jednocześnie wyniki badań wskazują na rosnącą popularność tej grupy produktów. Według niektórych danych blisko 50% ankietowanych osób deklarowało chęć ograniczenia produktów pochodzenia zwierzęcego i zastępowania ich nasionami roślin strączkowych.

Regularne spożywanie nasion roślin strączkowych korzystnie wpływa na zdrowie, zarówno w kontekście profilaktyki, jak i leczenia chorób dietozależnych. Uwzględnianie w codziennych posiłkach produktów będących źródłem białka roślinnego to dobry krok w stronę profilaktyki chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, otyłości czy niektórych nowotworów. W obszernych badaniach m.in. *Nurses Health Study* oraz *Health Professionals Follow-up Study* zaobserwowano niższy odsetek zgonów ze wszystkich przyczyn wśród uczestników regularnie spożywających białko pochodzenia roślinnego w porównaniu do uczestników spożywających białko z mięsa, głównie przetworzonego mięsa czerwonego.



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH – KORZYŚCI DLA ZDROWIA

- ▶ wspomagają procesy trawienne i funkcjonowanie układu pokarmowego
- ▶ redukują ryzyko chorób związanych z nieprawidłowym stylem życia m.in. chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2, zaburzeń lipidowych
- ▶ mają wysoki indeks sytości – zaspokajają głód na dłużej i są pomocne w utrzymaniu prawidłowej masy ciała
- ▶ są ważnym elementem diety dzieci i młodzieży – wsparcie prawidłowego wzrostu i rozwoju



NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH – KORZYŚCI DLA ŚRODOWISKA

Ograniczenie spożycia mięsa na rzecz nasion roślin strączkowych to nie tylko korzyści dla zdrowia, ale także dla środowiska naturalnego. Eksperci podkreślają, że dieta oparta głównie na produktach roślinnych, w tym nasionach roślin strączkowych, warzywach, owocach, pełnoziarnistych produktach zbożowych, a także orzechach i nasionach minimalizuje niekorzystny wpływ produkcji żywności na naszą planetę. O jakich różnicach mowa? Wyprodukowanie wołowiny w ilości dostarczającej 100 g białka generuje ponad 62 razy więcej gazów cieplarnianych w porównaniu do nasion roślin strączkowych. Podobne zależności zaobserwowano w zużyciu wody - najmniej wody pochłania produkcja nasion roślin strączkowych, a najwięcej mięsa.



Praktyczne sposoby na włączenie nasion roślin strączkowych do jadłospisu

Spożywanie nasion roślin strączkowych jest niezwykle korzystne dla zdrowia, jednak ich włączenie do codziennej diety na początku może stanowić wyzwanie, szczególnie w przypadku dzieci czy osób nieprzyzwyczajonych do ich smaku i konsystencji. Właściwa obróbka kulinarna i odpowiednie formy podania mogą znacząco ułatwić ich akceptację i zwiększenie spożycia w codziennym jadłospisie.

- ▶ Nasiona roślin strączkowych należy wprowadzać do diety stopniowo. Warto przynajmniej dwa razy w tygodniu przygotowywać dania na ich bazie. Należy zaczynać od małych porcji i stopniowo je zwiększać, tak aby układ pokarmowy mógł się do nich przyzwycząić.
- ▶ Warto wprowadzać je do diety jako nowy dodatek do dobrze znanych i lubianych potraw, np. do zup, gulaszów czy sałatek. Dobrym rozwiązaniem może być np. dodanie czerwonej soczewicy do porcji warzywnej zupy lub sosu pomidorowego, posmarowanie kanapki pastą warzywną na bazie roślin strączkowych (np. pastą z fasoli) lub wykorzystanie kilku plasterków tofu do sałatki.
- ▶ Eksperymentowanie z różnymi rodzajami strączków pomaga znaleźć te, które będą najbardziej atrakcyjne.
- ▶ Dodatek aromatycznych ziół wzbogaci smak i ułatwi trawienie.
- ▶ Należy podawać je w różnorodny sposób: gotowane, pieczone, w formie past, kotletów, zup kremów, deserów, jako dodatek do sałatek czy przekąsek w formie „finger food”.
- ▶ Gotowanie większych ilości nasion roślin strączkowych pozwoli zaoszczędzić czas. Dodatkowe porcje ugotowanych strączków warto zamrozić na później. W tym celu należy przepłukać nasiona pod zimną wodą, odcedzić i osuszyć, rozkładając np. na ściereczce lub ręczniku papierowym. Następnie podzielić na porcje i zamknąć w szczelnym opakowaniu do zamrożenia. Przygotowując danie na bazie strączków wystarczy wyjąć je z zamrażarki i użyć zgodnie z przepisem.
- ▶ Dzieci mogą początkowo mieć trudności z akceptacją smaku i konsystencji strączków. Warto wówczas próbować różnych form ich podania – potraw zmiksowanych jako dodatek do sosów, zup kremów czy koktajli, a także pieczonych np. w formie kotletów z nasion roślin strączkowych.
- ▶ Angażowanie dzieci w przygotowywanie potraw ze strączków – wspólne gotowanie może zwiększyć ich otwartość na nowe smaki i produkty.
- ▶ Czerpanie inspiracji z kuchni regionalnej i kuchni świata, w której strączki pełnią ważną rolę np. w jarskich daniach polskich, daniach kuchni indyjskiej, meksykańskiej czy bliskowschodniej.



JAK PRZYGOTOWAĆ STRĄCZKI, ABY UNIKNĄĆ WZDĘC?

KROK 1. NAMACZANIE

Proporcja wody do nasion to 4:1. Czas namaczania w zimnej wodzie: 8–12 godzin (najlepiej przez całą noc). Czas namaczania we wrzątku: 2–3 godziny – wypłukanie większej ilości substancji wzdymających, ale większe straty białka. Soczewica i groch w połówkach nie wymagają namaczania, jednak ten proces przyspieszy gotowanie.

KROK 2. GOTOWANIE

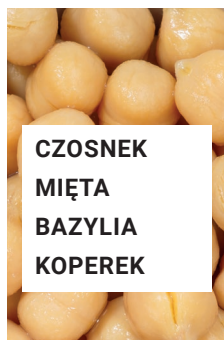
Opłukać przed gotowaniem. Gotować w świeżej wodzie. Pierwsze 10 minut gotować bez przykrycia i na dużej mocy palnika. Dalsze gotowanie pod częściowym przykryciem na mniejszej mocy palnika. W razie potrzeby uzupełnić wodę. Czas gotowania jest uzależniony m.in. od gatunku nasion roślin strączkowych, długości namaczania. Podczas zakupów warto zwrócić uwagę czy nasiona nie są pomarszczone, szczególnie te dostępne luzem na wagę – taki wygląd świadczy o ich długim przechowywaniu.

RODZAJ	PRZYBLIŻONY CZAS GOTOWANIA
Soja	2 h
Ciecierzycza	1–2 h
Fasola biała	50 min
Groch	50 min
Soczewica zielona	30 min
Soczewica czarna	30 min
Soczewica czerwona	15 min

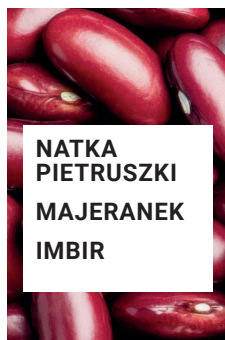
KROK 3. PRZYPRAWIANIE ZIOŁAMI

Warto dodać przyprawy, które ułatwiają trawienie i zmniejszają właściwości wzdymające: kmin rzymski, kminek, bazylia, goździki, cynamon, kardamon, majeranek, liść laurowy, imbir, rozmaryn, szalwia, koper, anyż, oregano, tymianek, natka pietruszki, kurkuma, kolendra, mięta.

CIECIERZYCA



FASOLA



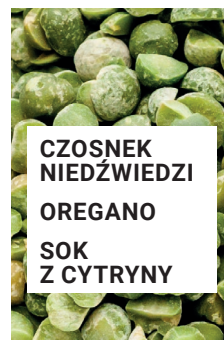
SOCZEWICA



SOJA



GROCH



KROK 4. DODATKOWO: MIKSOWANIE, ROZDRABNIANIE

Rozdrabnianie, miksowanie strączków na pasty, puree, pasztety czy kotlety pomaga w ich trawieniu.

Gotowe produkty z nasion roślin strączkowych

W ostatnich latach można zaobserwować coraz większy asortyment roślinnych zamienników produktów odzwierzęcych. W sklepach spożywczych dostępne są roślinne alternatywy m.in. dla mięsa i produktów mlecznych. **Warto zwracać uwagę na ich skład i wartość odżywczą, aby wybrać produkt o jak najwyższej jakości.** Producenci żywności mają obowiązek umieszczania na etykiecie informacji, z jakich surowców został wytworzony ich produkt. Składniki są podawane w kolejności malejącej - oznacza to, że na początku jest wymieniony ten, którego w produkcie jest najwięcej. Warto zwracać uwagę na długość składu i wybierać żywność, w których jest on jak najkrótszy. Kupując produkty z nasion roślin strączkowych warto zdecydować się na te, w składzie których strączki znajdują się na pierwszym miejscu. Na etykiecie zamieszczona jest także informacja o wartości odżywczej produktu, ilości kilokalorii oraz wybranych składników w odniesieniu do 100 g lub 100 ml produktu. Wskazane jest porównywanie składów i wybieranie produktów z mniejszą ilością soli, cukrów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych.

Nasiona roślin strączkowych, szczególnie soja, mają szerokie zastosowanie w przetwórstwie spożywczym. Z suchych nasion produkuje się mąkę, płatki, makaron, napoje, jogurty, tofu, miso, natto, tempeh, a nawet „wędliny”.

Tofu to rodzaj twarożku pozyskiwanego w procesie koagulacji napoju sojowego. W wersji naturalnej posiada neutralny smak, przez co może być wykorzystywane na wiele sposobów. Można wyróżnić jego dwa rodzaje różniące się konsystencją:

- ▶ tofu miękkie – dobrze sprawdza się jako dodatek do zup, sosów, past kanapkowych czy deserów,
- ▶ tofu twarde – nadaje się do gotowania, pieczenia i smażenia (najlepiej bez dodatku tłuszczu), dzięki czemu stanowi świetny dodatek do dań jednogarnkowych czy bazę do kotletów roślinnych. Może być również spożywane na surowo, np. jako składnik sałatek lub kanapek.



Naturalne tofu twarde warto zamarynować w ziołach, słodkiej lub wędzonej papryce, sosie sojowym czy pesto, dzięki czemu nabierze określonego smaku i aromatu.

Tempeh to produkt pozyskiwany z fermentowanych ziaren soi. W dietach roślinnych stosowany jest jako zamiennik mięsa oraz nabiału ze względu na wysoką zawartość białka. Tempeh najlepiej sprawdzi się w daniach wytrawnych w formie pieczonej, grillowanej lub smażonej na niewielkiej ilości tłuszczu. Fermentowane produkty sojowe zawierają mniej substancji antyodżywczych i wzdymających oraz odznaczają się lepszą strawnością.





PRZYKŁADY GOTOWYCH PRODUKTÓW O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ, KTÓRE UŁATWIAJĄ ROŚLINNE GOTOWANIE

- ▶ Napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę B₁₂, bez dodatku cukru (np. sojowe)
- ▶ Nasiona roślin strączkowych w słoiku lub puszcze – produkty bez dodatku cukru i dodatków do żywności np. substancji konserwujących. Wykorzystując gotowe nasiona roślin strączkowych należy przepłukać je przed spożyciem pod bieżącą wodą w celu pozbycia się nadmiaru soli. W warunkach domowych produkt po wyjęciu z puszki najlepiej przechowywać w innym naczyniu.
- ▶ Mrożone nasiona, np. edamame, bobu
- ▶ Tofu
- ▶ Tempeh
- ▶ Pasta 100% z orzechów, pestek, nasion np. pasty orzechowe z orzeszków ziemnych, migdałów, tahini
- ▶ Passaty pomidorowe
- ▶ Makarony z nasion roślin strączkowych
- ▶ Mąki z nasion roślin strączkowych np. z ciecierzycy

Suche nasiona roślin strączkowych oraz ich wersje w słoiku czy puszcze można kupić w wielu popularnych sklepach spożywczych w przystępnej cenie. Gotowanie roślinne może być tańszą alternatywą dla mięsa. Porcje dań roślinnych na bazie nasion roślin strączkowych mogą być kilkakrotnie tańsze niż dania mięsne. Dodatkową zaletą jest to, że suche i konserwowe nasiona mają długi termin przydatności i generują mniejsze straty technologiczne w porównaniu do mięsa. **W żywieniu zbiorowym jedzenie strączków jako zamiennika dla mięsa jest nie tylko odżywcze, ale także stosunkowo tańsze i korzystniejsze dla środowiska.**

KOTLETY MIELONE



Skład na 1 porcję:

- ◆ 150 g mięsa mielonego
- ◆ bułka, cebula, jajko, przyprawy

Obliczenia:

- ◆ mięso: 0,15 kg × 13 zł = 1,95 zł
- ◆ dodatki: 0,60 zł

Łączny koszt: ~2,55 zł

KOTLETY Z FASOLI



Skład na 1 porcję:

- ◆ 80 g suchej fasoli (po ugotowaniu ~180–200 g masy)
- ◆ cebula, bułka tarta, przyprawy

Obliczenia:

- ◆ fasola: 0,08 kg × 10 zł = 0,80 zł
- ◆ dodatki: 0,60 zł

Łączny koszt: ~1,40 zł

Kotlety z fasoli są około 45% tańsze od tradycyjnych kotletów mielonych z wieprzowiny.





Żywienie w jednostkach systemu oświaty¹ w świetle rozporządzenia Ministra Zdrowia z 2026 r.

Wprowadzenie

Dzieci i młodzież spędzają w przedszkolu, szkole znaczną część dnia, dlatego żywienie zgodne z rekomendacjami oferowane w tych placówkach ma znaczenie. Środowisko rówieśnicze oraz organizacja posiłków w placówce wpływają na wybory żywieniowe – dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie innych. Jeśli w placówkach serwowane są zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki, dzieci nie tylko dostają to, czego potrzebuje ich organizm, ale też uczą się, jak powinno wyglądać dobre odżywianie. W ten sposób szkoła i przedszkole stają się miejscem, które wspiera zdrowie dzieci nie tylko „na teraz”, ale także „na przyszłość”. Jakość żywienia, w tym w szkołach i przedszkolach, stanowi więc rodzaj inwestycji w ich długoterminowy dobrostan.

Posiłki planowane w przedszkolach i szkołach powinny być zgodne z zasadami zdrowego żywienia dzieci i młodzieży i przepisami prawnymi. **Od 1 września 2026 r. obowiązuje rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197), które zastąpiło rozporządzenie z 2016 r.** Zasadniczym celem nowelizacji zapisów było wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci i młodzieży poprzez ograniczenie

¹ Przedszkola, inne formy wychowania przedszkolnego, szkoły, z wyłączeniem szkół dla dorosłych, branżowych szkół II stopnia oraz szkół policealnych, a także w placówkach systemu oświaty, o których mowa w art. 2 pkt 3, 7 i 8 ustawy Prawo oświatowe z dnia 14 grudnia 2016 r.

dostępu w jednostkach systemu oświaty do produktów zawierających znaczne ilości cukrów i substancji słodzących, soli oraz tłuszczu, a także wskazanie zasad, którymi należy się kierować przy komponowaniu posiłków w ramach żywienia zbiorowego w tych jednostkach. W §1 rozporządzenia przedstawiono listę produktów/grup produktów dopuszczonych do sprzedaży w sklepikach szkolnych i automatach vendingowych. Zapisy rozporządzenia zawierają m. in. wymagania co do zawartości cukrów, tłuszczu i soli w określonych grupach środków spożywczych. W §2 tego rozporządzenia określono wymagania jakościowe dla posiłków oferowanych dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty. **Nowe przepisy kładą większy nacisk na realizację w żywieniu przedszkolnym czy stołówce szkolnej, zasad tzw. diety planetarnej – modelu żywienia, który łączy troskę o zdrowie i środowisko, podkreślając większy udział w tym żywieniu produktów pochodzenia roślinnego, w tym nasion roślin strączkowych.** Żywienie zbiorowe w placówce powinno również spełniać aktualne normy żywienia. Normy żywienia oraz zasady racjonalnego żywienia dla różnych grup ludności, w tym dla dzieci i młodzieży, opracowuje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy – jednostka badawczo-rozwojowa podległa i nadzorowana przez Ministra Zdrowia. Kontrolę nad spełnieniem warunków realizacji żywienia zbiorowego w jednostkach systemu oświaty pełnią organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Jadłospisy i informacja o alergenach

Realizatorzy żywienia zbiorowego powinni uwzględnić przepisy prawne dotyczące informacji o alergenach w żywieniu zbiorowym. Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, posiłki podawane w żywieniu zbiorowym w szkołach traktowane są jako żywność nieopakowana – dla każdej potrawy muszą zostać podane zawarte w niej alergeny. W jadłospisach przy poszczególnych posiłkach powinien być podany ich skład wraz z oznaczeniem składników zawierających alergeny. Sposób oznaczania alergenów jest dowolny (np. cyfry, piktogramy z wyjaśnieniem ich znaczenia w legendzie). Warunkiem koniecznym jest dostępność informacji dla konsumenta, czyli dla rodziców i uczniów np. w postaci informacji wywieszonej łącznie z jadłospisem.

Zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji to:

1. zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*
2. skorupiaki i produkty pochodne
3. jaja i produkty pochodne
4. ryby i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*
5. orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne
6. soja i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*
7. mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) z pewnymi wyjątkami*
8. orzechy i produkty pochodne z pewnymi wyjątkami*,
9. seler i produkty pochodne
10. gorczyca i produkty pochodne
11. nasiona sezamu i produkty pochodne
12. dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/litr
13. łubin i produkty pochodne
14. mięczaki i produkty pochodne

* produkty pochodne objęte wyjątkiem szczegółowo ujęto w rozporządzeniu



Do żywienia zbiorowego odnoszą się także zapisy w rozporządzeniu Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych. Według §19 ww. rozporządzenia, w jadłospisach z posiłkami powinien być uwzględniony wykaz składników poszczególnych potraw. W przypadku wykorzystania w potrawach półproduktów, skład tych półproduktów można podać np. w segregatorze dostępnym dla konsumenta finalnego.

Znakowanie posiłków przedszkolnych i szkolnych (czyli żywności nieopakowanej), wartością odżywczą, np. na menu udostępnianym uczniom/rodzicom, nie jest obowiązkowe.

Wymagania odnośnie do żywienia zbiorowego wynikające z rozporządzenia Ministra Zdrowia



NORMY ŻYWIENIA

Normy określają, jakie ilości energii i składników odżywczych w ciągu doby są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych zdrowych osób. W przypadku dzieci i młodzieży zaleca się planowanie żywienia w oparciu o poziom normy RDA (zalecane dzienne spożycie) lub AI (wystarczające spożycie) jeśli dla danego składnika nie ma określonej normy RDA, a w przypadku zapotrzebowania energetycznego – na poziomie EER (średnie zapotrzebowanie).

Żywność realizowane w jednostkach systemu oświaty takich jak przedszkola i szkoły nie jest żywnościem całodziennym.

ŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU	OBIAD SZKOLNY DWUDANIOWY	OBIAD SZKOLNY JEDNODANIOWY TYPU DRUGIE DANIE
70–75%	30%	20%
całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym		

Posiłki serwowane w placówkach należy planować tak, aby pokrywały zapotrzebowanie na energię i podstawowe składniki odżywcze takie jak białko, węglowodany, tłuszcze.

Wskazane jest planowanie jadłospisów w systemie dekadowym tzn. na 10 dni. Układanie jadłospisów dla grup osób tak by każdego dnia w optymalnym stopniu pokrywały zgodnie z normami zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze może być nieco kłopotliwe, a planowanie jadłospisów w ujęciu dekadowym ułatwia ich bilansowanie. Takie podejście do planowania jadłospisów pozwala też bardziej racjonalnie zaplanować zakupy, a także lepiej ocenić czy zaplanowane żywienie nie jest monotonne pod względem doboru produktów, potraw, technik kulinarnych, czy jest odpowiednio urozmaicone i uwzględnia wszystkie grupy produktów oraz odpowiednie proporcje między nimi (niektóre produkty, nie muszą być spożywane codziennie np. ryby czy jaja).



ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE. KTÓRY POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (PAL) WYBRAĆ?

Zapotrzebowanie energetyczne różni się w zależności od wieku, płci, masy ciała i wzrostu, oraz poziomu aktywności fizycznej. Poziom aktywności fizycznej można dobierać w zależności od potrzeb danej grupy żywionych, jeśli są one znane. **Na potrzeby planowania żywienia w jednostkach systemu oświaty można przyjąć najniższy poziom zapotrzebowania energetycznego tj. dla dzieci w wieku do 9 lat – współczynnik aktywności fizycznej (PAL) 1.4, a dla młodzieży w wieku 10–18 lat – współczynnik 1.6.** Takie podejście wynika z aktualnych danych dotyczących aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w Polsce, wskazujących, że większość z nich cechuje się małą aktywnością fizyczną w porównaniu z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia. W klasach sportowych, dla dzieci i młodzieży o dużej aktywności fizycznej, można przyjąć wyższe wartości PAL.



ORIENTACYJNA WARTOŚĆ ENERGETYCZNA ŻYWIENIA W PRZEDSZKOLU I OBIADU SZKOLNEGO

Przykład wyliczeń na podstawie norm

ŻYWIENIE W PRZEDSZKOLU

70–75% zapotrzebowania całodziennego



Wiek **3–6 lat**
uśrednione całodienne
zapotrzebowanie energetyczne:
1244 kcal

Wartość energetyczna posiłków
w przedszkolu:



OBIAD W SZKOLE PODSTAWOWEJ

Jedno danie – **20%** zapotrzebowania całodziennego
Dwa dania – **30%** zapotrzebowania całodziennego



Wiek **7–14 lat**
uśrednione całodienne
zapotrzebowanie energetyczne: **1904 kcal**

Wartość energetyczna:
obiadu jednodaniowego

obiadu dwudaniowego



NORMA ŚREDNIOWAŻONA

Z uwagi na to, że dzieci i młodzież uczęszczające do przedszkola, szkoły nie są grupą jednorodną pod względem wieku i płci, przy planowaniu żywienia w tych placówkach **wskazane jest wyliczenie normy średnioważonej** według odpowiedniego wzoru. Wzór ten uwzględnia dodatkowo strukturę żywioną w placówce grupy. **Wartość normy średnioważonej wyliczonej na podstawie wzoru jest więc indywidualna dla danej placówki.**

$$Z = (S1U1) + (S2 U2) + \dots (Sx Ux)$$

gdzie:

Z – średnioważona norma na energię lub wybrany składnik odżywczy w przeliczeniu na 1 osobę

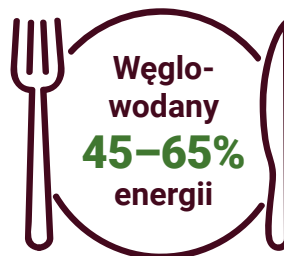
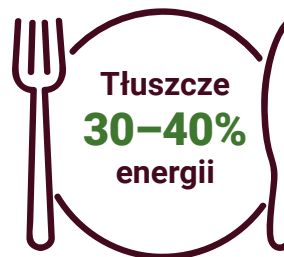
S1, S2, ...Sx – norma na energię lub wybrany składnik odżywczy

U1, U2, ...Ux – udział (struktura) poszczególnych podgrup osób żywionych, dla których norma na energię lub wybrany składnik odżywczy jest taka sama

ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO, TŁUSZCZ, WĘGLOWODANY

W praktyce do celów wyliczenia zapotrzebowania na podstawowe składniki odżywcze tj. białko, tłuszcz, węglowodany można przyjąć procentowy udział tych składników w zapotrzebowaniu energetycznym danej grupy żywionych.

Warto zwrócić uwagę na tłuszcze nasycone i cukry wolne. Zgodnie z normami spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych powinno być tak małe, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą, nie powinny one jednak dostarczać więcej niż 10% energii, zaś cukry wolne – nie więcej niż 5% energii.



PRZYKŁAD

Wyliczona norma średnioważona na energię w przedszkolu X wynosi 930 kcal.

1 g białka dostarcza 4 kcal, 1 g węglowodanów dostarcza 4 kcal, 1 g tłuszczu dostarcza 9 kcal.

Białko: 10–20% energii to 93–186 kcal, czyli 23–46 g białka.

Tłuszcz: 30–40% energii to 279–372 kcal, czyli 31–41 g tłuszczu.

Węglowodany: 45–65% energii to 418–604 kcal, czyli 104–151 g węglowodanów.

Praktyczne porady żywieniowe wynikające z obowiązujących przepisów

W §2 rozporządzenia zawarte są wytyczne co do odpowiedniego doboru i częstotliwości podaży poszczególnych grup produktów w posiłkach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży. Rekomendacje co do posiłków zakładają m. in. uwzględnienie większej ilości warzyw, uwzględnianie produktów zbożowych pełnoziarnistych, uwzględnienie raz w tygodniu obowiązkowego dla wszystkich obiadu na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych, czy zmniejszenie ilości cukru dodawanego do napojów i preferowanie wody jako napoju. Zapisy rozporządzenia powinny być interpretowane w odniesieniu do zasad zdrowego żywienia.

- ▶ Planując jadłospis należy uwzględnić urozmaicenie w doborze produktów spożywczych. Posiłki powinny zawierać produkty z różnych grup, czyli: warzywa, owoce, produkty zbożowe lub ziemniaki, mleko lub produkty mleczne lub napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych, produkty takie jak mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona (w szczególności: maku, słonecznika, sezamu, siemienia lnianego, dyni), tłuszcze.
- ▶ Przy planowaniu i komponowaniu posiłków większą uwagę trzeba zwrócić na dobór produktów z grup takich jak: produkty zbożowe tradycyjne i bezglutenowe, szczególnie śniadaniowe (np. płatki śniadaniowe), produkty mleczne (w tym bezlaktozowe), napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych oraz pieczywo cukiernicze i półcukiernicze. Produkty te powinny spełniać określone kryteria dotyczące zawartości cukru, soli i tłuszczu. Nie mogą też zawierać dodatku substancji słodzących zdefiniowanych w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008² tj. sorbitolu, ksylitolu, erytrytolu, maltitolu, mannitolu, acesulfamu K, aspartamu, cyklamianów, izomaltu, sacharyny, sukralozy, taumatyny, neohesperydyny DC, glikozydów stewiolowych, neotamu, soli aspartamu i acesulfamu, syropu poliglicytolowego, laktitolu, adwantamu.

KRYTERIA DOTYCZĄCE ZAWARTOŚCI CUKRU, SOLI I TŁUSZCZU WE WSKAZANYCH GRUPACH PRODUKTÓW (100 g lub 100 ml produktu)

Produkty zbożowe, w tym śniadaniowe Produkty zbożowe bezglutenowe	max. 10 g cukrów max. 10 g tłuszczu max. 1 g soli
Produkty mleczne, w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym asortymenty bezlaktozowe	max. 10 g cukrów
Napoje roślinne i roślinne alternatywy produktów mlecznych wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12, w tym na bazie zbóż, soi, ryżu, orzechów, migdałów i nasion roślin strączkowych	max. 10 g cukrów
Pieczywo półcukiernicze i cukiernicze	max. 13,5 g cukrów max. 10 g tłuszczów max. 1,2 g soli

² Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1333/2008 z dnia 16 grudnia 2008 r. w sprawie dodatków do żywności (Dz. Urz. UE L 354 z 31.12.2008, str. 16, z późn. zm.)



- ▶ Jak najczęściej należy wykorzystywać produkty jak najmniej przetworzone. Zupy, sosy oraz potrawy powinny być sporządzane z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.
- ▶ Zupy przygotowywane na wywarach warzywnych należy uwzględniać w jadłospisie co najmniej dwa razy w tygodniu.
- ▶ Od poniedziałku do piątku potrawy smażone powinny być podawane maksymalnie dwa razy, a olejami wskazanymi do smażenia są rafinowane olej rzepakowy i oliwa z oliwek.
- ▶ Napojem preferowanym do podawania dzieciom jest woda. W przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kompotów, herbaty, naparów owocowych, lemoniady, kakao) należy zadbać o to by nie zawierały więcej niż 5 g cukrów dodanych/250 ml produktu gotowego do spożycia.

Smak i wygląd wody można urozmaicać dodatkiem owoców, warzyw bądź świeżych ziół. W menu przedszkolnym i szkolnym można uwzględniać też inne napoje, pod warunkiem ograniczenia dodatku cukru. Ze względów zdrowotnych oraz w celu kształtowania prawidłowych nawyków żywieniowych, zwłaszcza wśród najmłodszych dzieci, powinno się ograniczać lub unikać dosładzania potraw i napojów. Soki owocowe 100%, zgodnie z wymaganiami prawa żywnościowego, nie mogą zawierać dodatku cukru. Takie soki czy soki owocowo-warzywne w ograniczonej ilości (nie więcej niż szklanka dziennie) mogą być elementem diety dzieci i młodzieży pod warunkiem właściwego jej zbilansowania.

NATURALNE WODY SMAKOWE INSPIRACJE



NA ZIMNO

- 1 garść pokrojonych truskawek + kilka liści mięty + ½ limonki w plastrach
- 2 2 plastry arbuza, zblendowane + garść pokrojonych borówek + kilka liści mięty
- 3 sok z 1 pomarańczy + starta częśćka melona + kilka liści bazylii
- 4 garść pokrojonych truskawek + kilka plasterków ogórka + kilka liści mięty + sok z ½ limonki

NA CIEPŁO

- 5 ½ korzenia imbiru + sok z 1 cytryny + goździki
- 6 sok z 1 pomarańczy + laska cynamonu
- 7 sok z 1 pomarańczy + 1 łyżeczka kurkumy + szczypta kardamonu

- ▶ Planując posiłki warto uwzględniać w nich produkty dostępne sezonowo oraz jeżeli to możliwe, wykorzystywać produkty pochodzenia lokalnego lub ekologiczne.

PLANUJĄC POSIŁKI, NALEŻY PAMIĘTAĆ, BY KAŻDEGO DNIA:

- ▶ **Stosować zasadę urozmaicenia w doborze produktów** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).
Stosowanie różnorodnych produktów pomaga dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. W praktyce oznacza to włączanie do jadłospisu warzyw, owoców, produktów zbożowych, różnych źródeł białka oraz jako dodatku, niewielkich ilości tłuszczów. Urozmaicenie sprzyja kształtowaniu prawidłowych nawyków żywieniowych i zapobiega monotonii posiłków. Dzięki temu posiłki są bardziej wartościowe i zbilansowane.
- ▶ **Uwzględniać co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, przy czym obie porcje mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych** (*przedszkole, żywienie całodienne*).
Należy wybierać produkty mleczne, które zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g produktu oraz bez substancji słodzących. Preferowane są naturalne produkty mleczne. W przypadku wykorzystania napojów roślinnych lub roślinnych alternatyw produktów mlecznych należy wybierać te wzbogacane co najmniej w wapń i witaminę B₁₂, zawierające nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu oraz bez substancji słodzących. Napoje roślinne wzbogacane warto przed użyciem wstrząsnąć w celu równomiernego rozprowadzenia składników w napoju.
- ▶ **Uwzględniać co najmniej jedną porcję z grupy: mięso, ryby, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa, w tym produkty na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż** (*przedszkole, żywienie całodienne*).
Mięso nie zawsze musi być składnikiem posiłku. Źródłem białka oprócz mięsa są również inne produkty, np. jaja, nasiona roślin strączkowych, ryby, orzechy. Nasiona roślin strączkowych są wartościowym produktem, dlatego warto uwzględnić różne potrawy z fasoli, soczewicy, ciecierzycy czy grochu jako samodzielnie dania lub jako zamiennik części mięsa w potrawach z jego udziałem.
- ▶ **Uwzględniać warzywa lub owoce w każdym posiłku, przy czym udział warzyw musi być większy niż udział owoców** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).
Warzywa i owoce różnią się między sobą składem i wartością odżywczą. Barwa warzyw i owoców wiąże się z zawartością określonych, różnorodnych substancji, które mają wpływ na ich właściwości zdrowotne. Komponując posiłki należy więc uwzględnić różnokolorowe warzywa i owoce. Warto wybierać sezonowe warzywa i owoce, a w okresie zimy i wczesnej wiosny można stosować warzywa kiszone oraz mrożonki.
- ▶ **W posiłkach głównych (śniadanie, obiad, a w żywieniu całodziennym również kolacja) uwzględniać co najmniej jedną porcję produktów zbożowych, w tym pełnoziarnistych** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).
Najlepszym wyborem będą np. pieczywo razowe, graham, naturalne płatki zbożowe, makarony pełnoziarniste, grube kasze, ryż brązowy. Produkty zbożowe śniadaniowe, np. płatki śniadaniowe należy dobierać tak by zawierały max. 10 g cukrów, 10 g tłuszczu i 1 g soli/100 g produktu. W przypadku obiadu, jedna porcja produktów zbożowych może



być zastąpiona porcją ziemniaków. Jeśli więc w obiedzie dwudaniowym, w zupie będą uwzględnione ziemniaki, wówczas w drugim daniu warto uwzględnić kaszę, ryż, makaron. W przypadku obiadów jednodaniowych typu drugie danie warto zamiennie stosować ziemniaki i produkty zbożowe, z preferencją tych pełnoziarnistych.

- **Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu należy podawać porcję ryby** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).

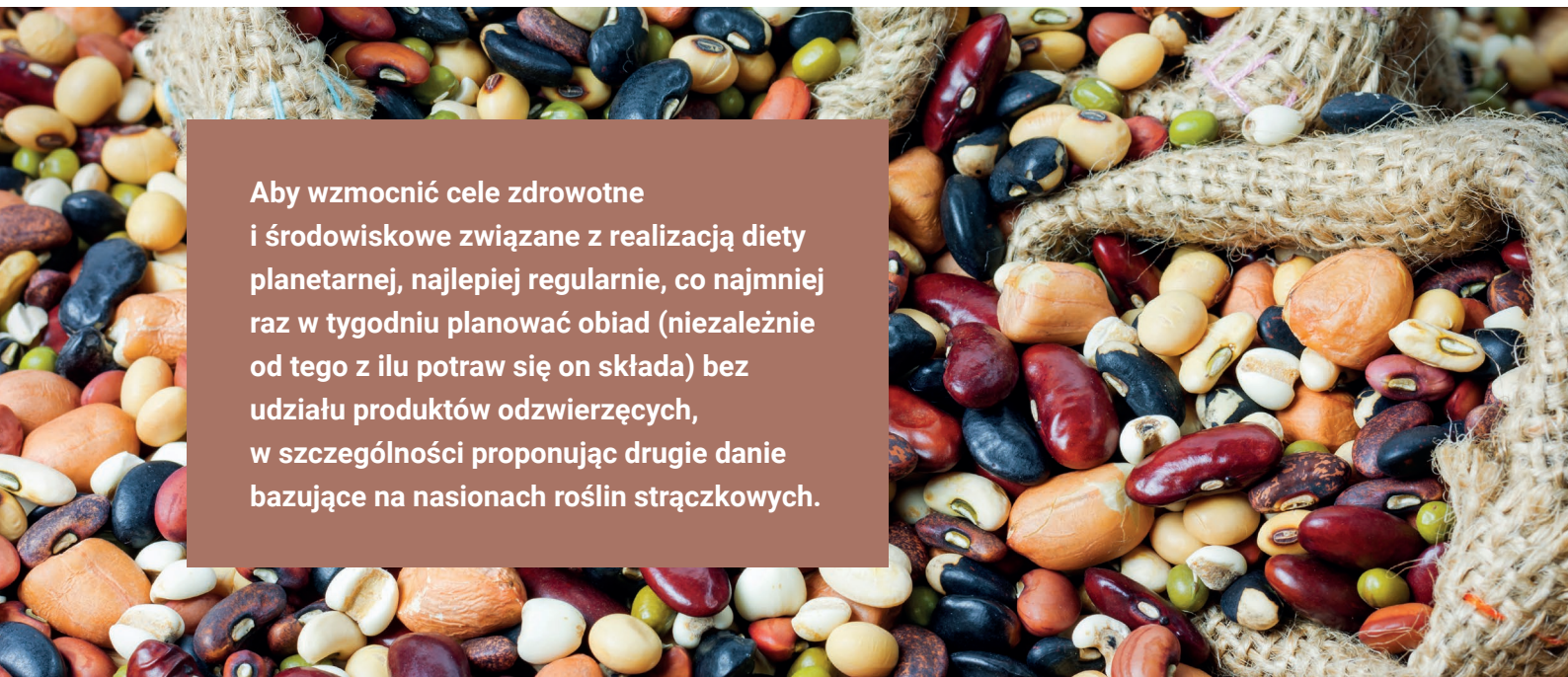
Warto wybierać tłuste ryby morskie ze względu na zawartość korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych omega-3. Ze względów bezpieczeństwa, korzystnym wyborem będą filety pozbawione ości.

- **Co najmniej raz w tygodniu w ramach obiadu podawać potrawę przygotowaną na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych** (*przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodienne*).

W ramach obiadu jednodaniowego zawsze musi być podana potrawa przygotowana na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych. W przypadku obiadu dwudaniowego możliwe jest podanie tylko zupy lub tylko drugiego dania na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych, tj. bez uwzględniania w nich mięsa, ryb, mleka i przetworów mlecznych, jaj i miodu. Wówczas druga potrawa/ danie uwzględnione w obiedzie może, ale nie musi, zawierać produkty odzwierzęce.

Należy pamiętać, że w przypadku zaplanowania drugiego dania mięsnego, będzie to jeden z dwóch obiadów z porcją mięsa uwzględniony w rozporządzeniu. Zasadne jest jednak planowanie w drugim daniu, potraw bezmięsnych, a także potraw w ogóle bez udziału produktów odzwierzęcych, bazujących na nasionach roślin strączkowych.

Takie podejście do planowania posiłków zwiększa ich różnorodność i udział produktów pochodzenia roślinnego w codziennej diecie co w większym stopniu pozwala realizować zasady diety planetarnej.



Aby wzmocnić cele zdrowotne i środowiskowe związane z realizacją diety planetarnej, najlepiej regularnie, co najmniej raz w tygodniu planować obiad (niezależnie od tego z ilu potraw się on składa) bez udziału produktów odzwierzęcych, w szczególności proponując drugie danie bazujące na nasionach roślin strączkowych.

- **Dwa razy w tygodniu w ramach obiadu należy podawać porcję mięsa, przygotowaną z mięsa świeżego** (przedszkole, obiad szkolny, żywienie całodzienne).

W przypadku obiadu mięsnego danie powinno być przygotowane z mięsa świeżego. Zgodnie z definicją świeże mięso to mięso, mięso mielone i surowe wyroby mięsne, w tym pakowane próżniowo lub pakowane w atmosferze kontrolowanej, które nie zostały poddane żadnemu procesowi konserwującemu innemu niż schładzanie, mrożenie. Oznacza to brak możliwości wykorzystywania mięsa tzw. garmażeryjnego, a także mięsa wysokoprzetworzonego jako głównego „białkowego” składnika posiłku (np. kotletów z mortadeli, smażonej/pieczonej kielbasy). W przypadku mięsa warto częściej wybierać chude gatunki, częściej mięso białe (np. indyk, kurczak) niż czerwone (np. wieprzowina, wołowina).

PRZYKŁADOWY ROZKŁAD POSIŁKÓW OBIADOWYCH W PRZEDSZKOLU I SZKOLE W UJĘCIU DRUGICH DAŃ

1 dzień	2 dzień	3 dzień	4 dzień	5 dzień
Danie mięsne	Danie na bazie nasion roślin strączkowych bez udziału produktów odzwierzęcych	Danie mięsne	Danie bezmięsne np. mączne, rybne, roślinne	Danie rybne



UWZGLĘDNIENIE POTRZEB OSÓB, KTÓRE NIE SPOŻYWAJĄ PRODUKTÓW ODZWIERZĘCYCH

W rozporządzeniu uwzględniono potrzeby osób, które nie spożywają produktów odzwierzęcych. Dla takich osób, w dni, kiedy w ramach obiadu podawana jest potrawa mięsna lub ryba lub potrawa z udziałem produktów odzwierzęcych, powinna być dostępna alternatywna potrawa roślinna, w szczególności na bazie nasion roślin strączkowych.

Wśród osób stosujących diety roślinne i nie spożywających produktów odzwierzęcych mogą być takie, które nie jedzą tylko mięsa i przetworów mięsnych (laktowegetarianie, owowegetarianie, laktoowowegetarianie) oraz takie, które w ogóle nie jedzą produktów odzwierzęcych tj. mięsa i jego przetworów, ryb, mleka i jego przetworów, jaj, miodu (weganie). Alternatywna potrawa roślinna powinna być zatem dopasowana do potrzeb. U osób deklarujących się jako weganie nie powinna ona zawierać żadnych produktów pochodzenia zwierzęcego. W przypadku wegetarian może zawierać dodatek jaj, mleka lub przetworów mlecznych, miód w zależności od zadeklarowanego typu.





LISTY WSPOMAGAJĄCE OCENĘ ŻYWIENIA POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA

Propozycją narzędzia pomocnego w planowaniu i ocenie jadłospisów zgodnie z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia mogą być listy opracowane na podstawie §2 tego rozporządzenia i zasad zdrowego żywienia. Lista ta pozwala sprawdzić czy uwzględniono w zaplanowanym jadłospisie założenia rozporządzenia dotyczące doboru produktów oraz co wymaga jeszcze dopracowania.

LISTA WSPOMAGAJĄCA OCENĘ ŻYWIENIA W PRZEDSZKOLU POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA*

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych?		
◆ produkty zbożowe (pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż) lub ziemniaki	☐	☐
◆ warzywa, owoce	☐	☐
◆ mleko lub produkty mleczne lub napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych	☐	☐
◆ mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona	☐	☐
◆ tłuszcze	☐	☐
Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników?	☐	☐
Czy zupy przygotowywane na wywarach warzywnych uwzględniane są w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu?	☐	☐
Czy od poniedziałku do piątku potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy?	☐	☐
Czy do smażenia używany jest rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek?	☐	☐
Czy napoje przygotowywane na miejscu nie zawierają więcej niż 5 g cukrów w 250 ml?	☐	☐
Czy woda jest napojem preferowanym?	☐	☐
Czy w posiłkach uwzględniane są sezonowe warzywa i owoce? Warunkowo: czy wykorzystywane produkty są pochodzenia lokalnego lub ekologiczne?	☐	☐



WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy każdego dnia są podawane:		
◆ co najmniej dwie porcje mleka lub produktów mlecznych, które mogą być zastąpione napojami roślinnymi lub roślinnymi alternatywami produktów mlecznych	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja z grupy mięso, jaja, orzechy, nasiona roślin strączkowych, alternatywy roślinne dla mięsa (w tym na bazie nasion roślin strączkowych lub zbóż)	☐	☐
◆ warzywa lub owoce w każdym posiłku	☐	☐
◇ co najmniej w dwóch posiłkach porcja warzyw	☐	☐
◇ co najmniej dwie porcje warzyw	☐	☐
◇ co najmniej jedna porcja owoców	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja produktów zbożowych w każdym z głównych posiłków (śniadanie, obiad) – preferowane są produkty pełnoziarniste	☐	☐
Czy w obiedzie ziemniaki i produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, są stosowane zamiennie?	☐	☐
Czy uwzględnione w jadłospisie poniższe grupy produktów uwzględniają określone w rozporządzeniu kryteria dotyczące zawartości cukrów, tłuszczu, soli?		
◆ produkty mleczne (w szczególności: jogurt, napój jogurtowy, kefir, maślanka, mleko zsiadłe, mleko acidofilne, mleko smakowe, serwatka, ser twarogowy, serek homogenizowany, w tym produkty bezlaktozowe) zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐
◆ napoje roślinne lub roślinne alternatywy produktów mlecznych są wzbogacone co najmniej w wapń i witaminę B12 oraz zawierają nie więcej niż 10 g cukrów/100 g lub ml produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐
◆ zbożowe produkty śniadaniowe typu płatki śniadaniowe zawierają nie więcej niż 10 g cukrów, 10 g tłuszczu, 1 g soli/100 g produktu i nie zawierają substancji słodzących*?	☐	☐
◆ pieczywo półcukiernicze i cukiernicze zawiera nie więcej niż 13,5 g cukrów, 10 g tłuszczu, 1,2 g soli/100 g produktu i nie zawiera substancji słodzących*?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu podawana jest porcja ryby?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, dwa razy w tygodniu podawana jest jako drugie danie porcja mięsa przygotowana z mięsa świeżego?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu, podawana jest jako drugie danie potrawa na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych?	☐	☐
Czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię, białko, tłuszcz i węglowodany? (należy brać pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów)	☐	☐
Czy dla osób, które nie jedzą produktów odzwierzęcych zapewniona jest alternatywna potrawa roślinna? (wegetariańska lub wegańska w zależności od deklaracji)	☐	☐

* Substancje słodzące zdefiniowane w rozporządzeniu (WE) nr 1333/2008 tj. sorbitol, ksylitol, erytrytol, maltitol, mannitol, acesulfam K, aspartam, cyklaminy, izomalt, sacharyna, sukraloza, taumatyna, neohesperydyna DC, glikozydy stewiolowe, neotam, sole aspartamu i acesulfamu, syrop poliglucitolowy, laktitol, adwantam



LISTA WSPOMAGAJĄCA OCENĘ ŻYWIENIA W SZKOLE (OBIAD SZKOLNY) POD KĄTEM SPEŁNIENIA WYMAGAŃ ZAWARTYCH W ROZPORZĄDZENIU MINISTRA ZDROWIA

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

WYMAGANIA	TAK	NIE
Czy jadłospisy zawierają produkty spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych?	☐	☐
◆ produkty zbożowe (pieczywo, naturalne płatki zbożowe, kasze, makaron, ryż) lub ziemniaki	☐	☐
◆ warzywa, owoce	☐	☐
◆ mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych, orzechy, inne nasiona	☐	☐
◆ tłuszcze	☐	☐
Czy zupy, sosy oraz potrawy są sporządzone z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników?	☐	☐
Czy zupy przygotowywane na wywarach warzywnych uwzględniane są w jadłospisie co najmniej 2 razy w tygodniu?	☐	☐
Czy od poniedziałku do piątku potrawy smażone podawane są nie częściej niż dwa razy?	☐	☐
Czy do smażenia używany jest rafinowany olej rzepakowy lub oliwa z oliwek ?	☐	☐
Czy napoje przygotowywane na miejscu nie zawierają więcej niż 5 g cukrów w 250 ml?	☐	☐
Czy woda jest napojem preferowanym?	☐	☐
Czy w obiedzie uwzględniane są sezonowe warzywa i owoce? Warunkowo: czy wykorzystywane produkty są pochodzenia lokalnego lub ekologiczne?	☐	☐
Czy każdego dnia są podawane:	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja warzyw	☐	☐
◆ opcjonalnie co najmniej jedna porcja owoców	☐	☐
◆ co najmniej jedna porcja produktów zbożowych (preferowane są produkty pełnoziarniste) lub ziemniaki	☐	☐
Czy w obiedzie ziemniaki i produkty zbożowe, w tym pełnoziarniste, są stosowane zamiennie?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu podawana jest porcja ryby?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, dwa razy w tygodniu podawana jest jako drugie danie porcja mięsa przygotowana z mięsa świeżego?	☐	☐
Czy w ramach obiadu, co najmniej raz w tygodniu, podawana jest jako drugie danie potrawa na bazie nasion roślin strączkowych bez dodatku produktów odzwierzęcych?	☐	☐
Czy jadłospisy spełniają normy żywienia na energię, białko, tłuszcz i węglowodany? (należy brać pod uwagę średnie wartości z 10 jadłospisów)	☐	☐
Czy dla osób, które nie jedzą produktów odzwierzęcych zapewniona jest alternatywna potrawa roślinna? (wegetariańska lub wegańska w zależności od deklaracji)	☐	☐



DODATKOWA LISTA POMOCNA W OCENIE INNYCH ASPEKTÓW ŻYWIENIA W PLACÓWCE*

Przeczytaj i zaznacz, które z wymagań zostały zrealizowane.

ZAŁOŻENIA	TAK	NIE
1. Czy jedzenie na talerzu wygląda apetycznie, jest zróżnicowane kolorystycznie?	☐	☐
2. Czy oferowane posiłki są urozmaicone smakowo, zróżnicowane pod względem tekstury?	☐	☐
3. Czy Rodzice mają możliwość wglądu do menu (tablica informacyjna, strona internetowa placówki)?	☐	☐
4. Czy dzieci wymagające specjalnego traktowania dietetycznego, np. dzieci z alergią pokarmową, mają zapewnione odpowiednie posiłki?	☐	☐
5. Czy osoba odpowiedzialna za zagadnienia związane z żywnością i żywieniem w przedszkolu została przeszkolona w zakresie zasad zdrowego żywienia dzieci i młodzieży oraz obowiązujących przepisów związanych z organizacją żywienia w placówkach oświatowych?	☐	☐
6. Czy wskazówki dotyczące bezpieczeństwa żywności są przestrzegane na każdym etapie zakupu, przechowywania produktów żywnościowych i przygotowywania posiłków?	☐	☐
7. Czy placówka umożliwia dostęp do informacji o składzie poszczególnych potraw i produktów uwzględnionych w menu?	☐	☐
8. Czy w jadłospisie poszczególne posiłki zawierają wykaz produktów wraz z wyróżnieniem tych zawierających alergeny?	☐	☐
9. Czy w jadłospisie dekadowym unika się powtarzania potraw?	☐	☐
10. Czy osoba odpowiedzialna za planowanie żywienia w placówce weryfikuje opracowany jadłospis pod kątem zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia, białko, tłuszcz, węglowodany)? – dotyczy placówek przygotowujących posiłki na miejscu	☐	☐
11. Czy egzekwuje się względem firmy cateringowej dostarczającej posiłki do placówki wymagania dotyczące zgodności z aktualnymi normami żywienia (energia, białko, tłuszcz, węglowodany)? – dotyczy żywienia w systemie cateringowym	☐	☐

Przedstawione listy mają charakter przykładowy. Każda placówka, uwzględniając własne potrzeby i doświadczenia, może je skorygować, dostosować i opracować własną listę kontrolną uwzględniającą elementy istotne z jej perspektywy.

* Opracowano na podstawie: Wolnicka K., Taraszewska A., Jaczewska-Schuetz J. i wsp.: Żywienie w przedszkolu w praktyce. NIZP PZH-PIB, 2021





CO JESZCZE MOŻNA ZROBIĆ?

- Dobrym rozwiązaniem może być wprowadzenie takiej formy posiłków, w której dzieci i młodzież sami decydują, jakie warzywa i w jakiej ilości chcą nałożyć sobie z dostępnego bufetu.
- Aby dzieci częściej sięgały po wodę, warto zadbać o to, by miały do niej łatwy dostęp przez cały dzień, a nie tylko w czasie posiłków.
- Nadanie ciekawych nazw nowym potrawom może zwiększyć chęć dzieci, zwłaszcza młodszych, do ich spróbowania.
- Warty rozważenia pomysłem jest zaangażowanie dzieci i młodzieży szkolnej w planowanie menu – na przykład pozwalając im co jakiś czas wybrać wspólnie zaplanowany posiłek obiadowy. Dobrym pomysłem są również degustacje nowych potraw i wspólne ich ocenianie, co może zachęcić uczniów do próbowania nowych smaków.
- Ważna jest współpraca z rodzicami. Otwarta i jasna komunikacja na temat żywienia w placówce pomaga skuteczniej dbać o dobre nawyki dzieci. W praktyce oznacza to m.in. informowanie, jak wyglądają posiłki w placówce, na jakich zasadach są przygotowywane, jakie są korzyści ze wspólnego jedzenia, a także udostępnianie jadłospisów i dzielenie się wiedzą o zdrowym odżywianiu.
- Istotna jest edukacja dzieci – zarówno w zakresie zdrowego żywienia i jego wpływu na zdrowie, rozwój, samopoczucie, jak i niemarnowania żywności. Zajęcia prowadzone w ciekawy i angażujący sposób mogą wpłynąć na ich codzienne wybory oraz ograniczyć wyrzucanie jedzenia.



OGRANICZENIE MARNOWANIA DOBRE PRAKTYKI W SZKOLE

Problem marnowania żywności w szkołach jest problemem złożonym i wymaga podjęcia szeregu działań zarówno przez bezpośrednich realizatorów żywienia zbiorowego (agenci, intendenci, pracownicy kuchni, zaopatrzeniowcy) ale także przez dyrektorów, nauczycieli oraz rodziców. Pomocne mogą być:

- ▶ Odpowiednio długa przerwa obiadowa, podczas której uczeń będzie mógł spokojnie zjeść posiłek – trudno wymagać od ucznia, aby zjadł cały obiad, kiedy nie ma na to wystarczająco czasu.
- ▶ Przerwa śniadaniowa trwająca co najmniej 15 minut – najlepiej w klasie, w spokojnej atmosferze. Warunki, w których uczeń spożywa posiłek są tak samo ważne jak to, co ma w śniadaniówce.
- ▶ Estetyka podawania posiłków na stołówce, ich atrakcyjność smakowa i wizualna.
- ▶ Dobrą praktyką jest umożliwienie uczniom samodzielnego nalewania zupy i napojów, udostępnienie warzyw oraz owoców w formie bufetu z możliwością wyboru czy zapewnienie wyboru formy podania posiłku (np. z sosem lub bez sosu, ziemniaki lub kasza).
- ▶ Zróżnicowanie wielkości porcji.
- ▶ Uczniowie mają wpływ na jadłospis – kuchnia daje możliwość wyboru np. poprzez głosowanie na wybraną potrawę raz w tygodniu. Ponadto w jadłospisach można uwzględniać dni regionalne z propozycją potraw charakterystycznych dla różnych regionów.
- ▶ Działania związane z edukacją uczniów i rodziców w szkole w aspekcie diety planetarnej ze szczególnym uwzględnieniem niemarnowania żywności, także w obszarze implementowania zasad tej diety w środowisku domowym.
- ▶ Szkolenia dla kadry pracowniczej w zakresie diety planetarnej, kształtowania nawyków żywieniowych i innych działań z zakresu prawidłowego żywienia.

Inspiracje i przepisy

Nasiona roślin strączkowych oprócz licznych korzyści dla zdrowia, posiadają także bardzo duże walory smakowe i kulinarne – można wykorzystywać je zarówno do dań wytrawnych, jak i słodkich.

WEGAŃSKIE I WEGETARIAŃSKIE POTRAWY NA BAZIE NASION ROŚLIN STRĄCZKOWYCH DO WYKORZYSTANIA W WARUNKACH DOMOWYCH ORAZ JAKO INSPIRACJA DLA MENU PRZEDSZKOLNEGO I SZKOLNEGO.



WYWAR WARZYWNY



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
ok. 2-2,5 godziny



**IŁOŚĆ
WYWARU**
ok. 1600 ml



**DANIE
WEGAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ **marchew**, 3 średnie sztuki (135 g)
- ♦ **cebula**, ½ dużej sztuki (80 g)
- ♦ **korzeń pietruszki**, 1 średnia sztuka (70 g)
- ♦ **korzeń selera**, ¼ średniej sztuki (80 g)
- ♦ **por**, biała część (50 g)
- ♦ **natka pietruszki**, ½ pęczka (20 g)
- ♦ **czosnek**, 3-4 ząbki (15-20 g)
- ♦ **seler naciowy**, 3 łodygi (135 g)
- ♦ **suszone grzyby**, kilka sztuk (10 g)
- ♦ **woda**, 8 szklanek (2000 ml)
- ♦ **przyprawy**: liście laurowe, ziarna ziela angielskiego, ziarna czarnego pieprzu – wedle uznania, sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć. Marchew, korzeń pietruszki oraz seler obrać, pokroić na mniejsze części, umieścić w garnku. Dodać natkę pietruszki, obraną cebulę, kawałek pora, pokrojone na mniejsze kawałki łodygi selera naciowego, ząbki czosnku i suszone grzyby. Dodać przyprawy, wodę, doprowadzić do zagotowania, a następnie zmniejszyć moc palnika i gotować na wolnym ogniu przez ok. 2 godziny. Wywar przecedzić, aby uzyskać klarowny bulion. Warzywa z wywaru można wykorzystać do innych celów, np. jako dodatek do zupy czy składnik kotletów na bazie nasion roślin strączkowych. Można przygotować więcej bulionu i zamrozić do wykorzystania w innym terminie.

Zupy

ZUPA KREM Z DYNI Z GRZANKAMI



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
25 minut



**LICZBA
PORCJI**
4



**DANIE
WEGAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ **dynia hokkaido**, 1 sztuka (ok. 850 g)
Wskazówka: Dynię hokkaido do zupy wykorzystujemy razem ze skórką.
- ♦ **ciecierzyca** konserwowa odsączona z zalewy, 1 szklanka (170 g)
- ♦ **bataty**, 2 średnie sztuki (ok. 400 g)
- ♦ **marchew**, 4 średnie sztuki (ok. 180 g)
- ♦ **cebula**, 1 średnia sztuka (110 g)
- ♦ **czosnek**, 4 ząbki (20 g)
- ♦ **olej rzepakowy**, 4 łyżki (40 g)
- ♦ **przyprawy**: po ½ łyżeczki ostrej papryki, kurkumy, sproszkowanego imbiru, rozmarynu i cynamonu, po ¼ łyżeczki pieprzu zieleni i soli
- ♦ **woda**, 4 szklanki (1000 ml)
- ♦ **chleb żytni razowy**, 4 kromki (120 g)
- ♦ **pestki dyni**, 4 łyżeczki (20 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bataty i marchewki umyć, obrać i pokroić na mniejsze kawałki. Dynię umyć i pokroić w ćwiartki. Warzywa przełożyć do naczynia żaroodpornego, polać łyżką oleju, posypać solą, pieprzem, cynamonem, słodką papryką i rozmarynem. Całość wymieszać, aby warzywa były dokładnie obtoczone w przyprawach. Piec przez ok. 15 minut w temperaturze 180°C. Cebulę i czosnek obrać, następnie włożyć do garnka i wraz z ciecierzycą, imbirem podduśić na oleju przez ok. 3-4 minuty. Upieczone warzywa dodać do garnka, zalać wrzątkiem i gotować przez ok. 10 minut na małym ogniu. Całość zblendować. Pieczywo pokroić w kostkę i zrumienić na rozgrzanej, suchej patelni lub w piekarniku. Krem podawać z grzankami i pestkami dyni.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 428 kcal • Białko: 11,3 g • Tłuszcz: 14,8 g • Węglowodany: 68 g
Błonnik pokarmowy: 16,4 g • Wapń: 215 mg • Żelazo: 4,5 mg



ZUPA JARZYNOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
40 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ brokuł, 1 sztuka (ok. 500 g)
- ♦ marchew, 2 średnie sztuki (90 g)
- ♦ ziemniaki, 3 duże sztuki (270 g)
- ♦ seler naciowy, 3 łodygi (135 g)
- ♦ kasza jęczmienna, sucha, 6 łyżek (72 g)
- ♦ czosnek, 2 ząbki (10 g)
- ♦ cebula, 1 duża sztuka (160 g)
- ♦ soczewica czerwona, suche nasiona, 8 łyżek (96 g)
- ♦ wywar warzywny, 4 szklanki (1000 ml)
- ♦ woda, 2 szklanki (500 ml)
- ♦ olej rzepakowy, 4 łyżki (40 g)
- ♦ napój sojowy bez dodatku cukru, z wapniem i witaminami, ½ szklanki (125 ml)
- ♦ sok z cytryny, 2 łyżki (12 g)
- ♦ przyprawy: po 1 łyżeczce curry i słodkiej papryki, po ¼ łyżeczki czarnego mielonego pieprzu i soli
- ♦ natka pietruszki, ¼ pęczka (ok. 15 g)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć. Marchew i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Brokuł podzielić na mniejsze różyczki, a nożkę zetrzeć na tarce. Seler naciowego i cebulę pokroić drobno. Czosnek przecisnąć przez praskę. Do głębokiego garnka wlać olej i podsmażyć na niej czosnek, cebulę, curry i słodką paprykę. Dodać warzywa i kaszę, zalać bulionem i wodą. Gotować 25 minut, w połowie gotowania dodać nasiona soczewicy i gotować jeszcze przez 10 minut. Pod koniec gotowania dodać napój sojowy, sok z cytryny, sól, pieprz. Zupę podać z posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 384 kcal • Białko: 16,5 g • Tłuszcz: 12,8 g • Węglowodany: 55,2 g
Błonnik pokarmowy: 10,3 g • Wapń: 164 mg • Żelazo: 4,4 mg

ZUPA BURACZKOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
40 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ burak, 4 sztuki (420 g)
- ♦ biała drobna fasola pinto, 1 puszka (400g)
- ♦ marchew, 1 średnia sztuka (45 g)
- ♦ korzeń pietruszki, 1 średnia sztuka (70 g)
- ♦ seler korzeniowy, ½ dużej sztuki (150 g)
- ♦ ziemniaki, 4 średnie sztuki (300 g)
- ♦ cebula, 1 średnia sztuka (110 g)
- ♦ czosnek, 1 ząbek (5 g)
- ♦ sok z cytryny, 1 łyżka (10 g)
- ♦ słodkie jabłko, ½ średniej sztuki (75 g)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
- ♦ wywar warzywny, 5 szklanek (1250 ml)
- ♦ koperek, 1 pęczek (40 g)
- ♦ przyprawy: 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, po ½ łyżeczki soli i czarnego mielonego pieprzu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew, pietruszkę, seler umyć, obrać i pokroić w drobną kostkę. Cebulę, czosnek obrać i posiekać. W dużym garnku rozgrzać olej rzepakowy, a następnie podduś pokrojone warzywa z przyprawami przez około 5 minut, co jakiś czas mieszając. Buraki umyć, obrać i pokroić w drobne, cienkie słupki. Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę. Buraki dodać do garnka i dusić przez 8 minut. Następnie wlać bulion, dodać ćwiartkę jabłka w całości, ziemniaki w kostce i gotować na małym ogniu przez około 25 minut aż buraki i ziemniaki będą miękkie. Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą na sitku. Dodać na 5 minut przed końcem gotowania do zupy buraczkowej. Zupę podawać z posiekanym koperkiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 315 kcal • Białko: 13 g • Tłuszcz: 6 g • Węglowodany: 55,6 g
Błonnik pokarmowy: 12,1g • Wapń: 147 mg • Żelazo: 4,9 mg



ZUPA KREM Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ I GRZANKAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
25 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE/
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ czerwona soczewica, suche nasiona, 1 szklanka (180 g)
- ♦ marchew, 1 średnia sztuka (45 g)
- ♦ korzeń pietruszki, 1 średnia sztuka (70 g)
- ♦ ziemniaki, 3 średnie sztuki (225 g)
- ♦ seler korzeniowy, ½ dużej sztuki (150g)
- ♦ cebula, 1 średnia sztuka (110 g)
- ♦ czosnek, 2 ząbki (10 g)
- ♦ passata pomidorowa, 2 szklanki (500 ml)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
- ♦ gorąca woda, 3 szklanki (750 ml)
- ♦ przyprawy: 2 liście laurowe, 3 ziele angielskie, ¼ łyżeczki suszonego lubczyku, ½ łyżeczki suszonego oregano, szczypta wędzonej papryki, soli i czarnego mielonego pieprzu

Dodatki

- ♦ chleb żytni razowy, 4 kromki (120 g)
- ♦ jogurt naturalny/roślinna alternatywa jogurtu (sojowa), 8 łyżek (200 g)
- ♦ natka pietruszki, ¼ pęczka (ok. 15 g) lub kilka listków świeżej bazylii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć i obrać. Marchew, pietruszkę, selera i ziemniaka pokroić w kostkę. Cebulę pokroić w pióra, czosnek przecisnąć przez praskę. Do garnka wlać olej, dodać liście laurowe, ziele angielskie, oregano, cebulę i czosnek, całość podsmażyć. Następnie dodać pokrojone warzywa, zalać gorącą wodą i gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie. Dodać soczewicę i gotować na małym ogniu przez ok. 10-12 minut. Wyjąć liście laurowe, wlać passatę pomidorową doprowadzić zupę do wrzenia. Garnek zdjęć z palnika, zblendować do uzyskania konsystencji kremu i doprawić lubczykiem. Chleb pokroić w kostkę i podprażyć na suchej rozgrzanej patelni. Gotową zupę podawać z razowymi grzankami, łyżką jogurtu i posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 419 kcal • Białko: 18,9 g • Tłuszcz: 8,9 g • Węglowodany: g
Błonnik pokarmowy: 71,9 g • Wapń: 184 mg • Żelazo: 7,1 mg

ZUPA SOCZEWICOWA Z PIECZARKAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
45 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ czerwona soczewica, suche nasiona, 1 szklanka (180 g)
- ♦ jogurt typu greckiego, 1 niepełna szklanka (200 g)
- ♦ pieczarki (300 g)
- ♦ cebula, ½ dużej sztuki (70 g)
- ♦ czosnek, 2 ząbki (10 g)
- ♦ wywar warzywny, 2 szklanki (500 ml)
- ♦ koncentrat pomidorowy, 1 łyżka (ok. 20 g)
- ♦ wywar warzywny, 1 i 1/3 szklanki (350 ml)
- ♦ oliwa z oliwek, 2 łyżki (30 g)
- ♦ przyprawy: 1 łyżeczka curry, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, ½ łyżeczki soli

Dodatki

- ♦ natki pietruszki do posypania, ½ pęczka (ok. 20 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez praskę. Pieczarki pokroić na plasterki. Na patelni rozgrzać olej, poddusić pieczarki do zrumienienia. Dodać rozdrobnioną cebulę z czosnkiem i dusić około 3 minuty. W dużym garnku zagotować wodę, dodać bulion warzywny, przepłukaną w wodzie soczewicę, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy: curry, pieprz, sól. Całość gotować na małym ogniu około 20 min. Dodać jogurt, gotować na małym ogniu 5 minut. Zupę podawać z posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 347 kcal • Białko: 23,6 g • Tłuszcz: 9,9 g • Węglowodany: 44,5 g
Błonnik pokarmowy: 7,8 g • Wapń: 109 mg • Żelazo: 4,9 mg



Dania główne

MAKARON Z GROCHU W SOSIE POMIDOROWYM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
20 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ makaron z grochu, suchy (250 g)
- ♦ pomidory z puszki (400 g)
- ♦ passata pomidorowa, 2 szklanki (500 ml)
- ♦ cukinia, 1 sztuka (600 g)
- ♦ cebula czerwona, 1 średnia sztuka (110 g)
- ♦ czosnek, 2 ząbki (10 g)
- ♦ olej rzepakowy, 3 łyżki (30 g)
- ♦ przyprawy: po 1 łyżce suszonej bazylii i ziół prowansalskich, po ¼ łyżeczki soli i czarnego pieprzu mielonego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnku rozgrzać olej i zeszklić pokrojoną w kostkę cebulę, drobno posiekany czosnek i startą na tarce cukinię. Dodać pomidory i passatę, gotować na małym ogniu przez 10 minut. Pod koniec gotowania dodać przyprawy. W międzyczasie ugotować makaron z grochu do miękkości (około 7-8 minut). Makaron podawać z sosem pomidorowym.

Wskazówka: Makaron warto podawać z surówką ze świeżych warzyw.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 391 kcal • Białko: 17,9 g • Tłuszcz: 9,1 g • Węglowodany: 59,6 g
Błonnik pokarmowy: 11,8 g • Wapń: 74 mg • Żelazo: 3,2 mg

MAKARON SPAGHETTI Z KLOPSIKAMI Z TOFU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

Klopsy:

- ♦ tofu naturalne, 2 kostki (360 g)
- ♦ bułka tarta, 2 łyżki (20 g)
- ♦ marchew, 1 średnia sztuka (45 g)
- ♦ cebula, ½ średniej sztuki (55 g)
- ♦ po ½ łyżeczki przypraw: pieprz czarny mielony, suszony czosnek niedźwiedzi, suszone oregano
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)

Sos i dodatki:

- ♦ passata pomidorowa, 3 szklanki (750 ml)
- ♦ papryka czerwona, 2 sztuki (ok. 400 g)
- ♦ seler naciowy, 5 łodyg (225 g)
- ♦ po ½ łyżeczki przypraw: pieprz czarny mielony, suszone oregano, suszona bazylia
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)
- ♦ makaron spaghetti pełnoziarnisty, ½ opakowania (250 g)
- ♦ rukola, 4 garście (80 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Klopsiki: Marchew umyć, obrać ze skórki i zetrzeć na tarce. Cebulę obrać i posiekać. Na rozgrzanej patelni z dodatkiem oleju, podsmażyć warzywa, doprawić oregano. Tofu roznieść. Do miski wrzucić tofu, przestudzone warzywa, bułkę tartą i przyprawy. Wymieszać. Dłonie zwilżyć olejem i uformować klopsiki. Klopsiki piec w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut.

Sos pomidorowo-paprykowy: Paprykę i selera umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozgrzać olej, dodać warzywa, smażyć przez około 2 minuty. Następnie zalać passatą i dusić do momentu aż warzywa będą miękkie. Doprawić.

Makaron: Makaron ugotować al dente, mieszając co jakiś czas. Danie podać z klopsikami i sosem, posypać rukolą.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 502 kcal • Białko: 26,6 g • Tłuszcz: 15,2 g • Węglowodany: 70,5 g
Błonnik pokarmowy: 12,8 g • Wapń: 315 mg • Żelazo: 6,5 mg

FASZEROWANE CUKINIE



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**

50 minut
+1h moczenie nasion



**LICZBA
PORCJI**

4



**DANIE
WEGETARIAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ **ryż biały**, suchy, 1 szklanka (200 g)
- ♦ **cukinia**, 2 średnie sztuki (1200 g)
- ♦ **soczewica zielona**, suche nasiona, 1 szklanka (200 g)
- ♦ **passata pomidorowa**, 1 szklanka (250 ml)
- ♦ **pesto czerwone**, 2 łyżki (30 g)
- ♦ **czosnek**, 1 ząbek (5 g)
- ♦ **mozzarella**, 1 kulka (120 g)
- ♦ **olej rzepakowy**, 1 łyżka (10 g)
- ♦ **świeża bazylia**, 1 garść (3 g)
- ♦ **przyprawy**: ½ łyżeczki słodkiej papryki, ½ łyżeczki ziół prowansalskich, szczypta soli

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI

Energia: 548 kcal • Białko: 27 g • Tłuszcz: 12 g
Węglowodany: 88 g • Błonnik pokarmowy: 11 g
Wapń: 80 mg • Żelazo: 6 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę zieloną namoczyć w zimnej wodzie przez około godzinę. Nasiona ugotować do miękkości (około 25 minut). Cukinie umyć, przekroić na pół i wydrążyć z każdej połówki środek przy pomocy łyżki. Miąższ cukinii posiekać na mniejsze części. Na patelni rozgrzać olej, dodać soczewicę, miąższ z cukinii, czosnek, passatę, pesto, przyprawy i dusić całość pod przykryciem przez 5 minut. Wydrążone połówki cukinii wypełnić gotowym farszem i piec przez 25 minut w 180°C (z termoobiegiem). Na 5 minut przed końcem pieczenia położyć na wierzch każdej połówki pokrojoną w cienkie plasterki mozzarellę. Faszzerowaną cukinię podawać z porcją gotowanego ryżu i listkami świeżej bazylii.

Wskazówka: Dania na bazie strączkowych, pojawiające się regularnie w domu, pomagają dzieciom oswoić się z ich smakiem, konsystencją i teksturą. Ten przepis można łatwo zmodyfikować jeżeli smak soczewicy jest dla dziecka nieznanym – wystarczy wymieszać ugotowaną soczewicę pół na pół z porcją podduszonego, chudego mięsa mielonego, np. z kurczaka. Warto pamiętać, że dzieci chętniej poznają nowe smaki, gdy są one podawane w towarzystwie produktów, które dobrze znają i lubią.

CIASTO NA NALEŚNIKI Z SOCZEWICY CZERWONEJ



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**

15 minut
+ 3h moczenia nasion



**LICZBA
PORCJI**

4



**DANIE
WEGAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ **soczewica czerwona**, suche nasiona, 1 szklanka (180-200 g)
- ♦ **woda**, 2 szklanki (500 ml)
- ♦ **sól**, ¼ łyżeczki (1,2 g)
- ♦ **sok z cytryny**, 1 łyżka (6 g)
- ♦ **olej rzepakowy**, 1 łyżka (10 g)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 204 kcal • Białko: 13,2 g • Tłuszcz: 4 g
Węglowodany: 31,2 g • Błonnik pokarmowy: 5 g
Wapń: 33 mg • Żelazo: 3,3 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przepłukać soczewicę czerwoną pod bieżącą wodą. Przełożyć do miski z dużą ilością wody i namaczać przez około 3 godziny. Następnie wylać wodę z moczenia i ponownie przepłukać soczewicę. Do miski dodać 2 szklanki wody, sok z cytryny i sól. Blendować przez około 2 minuty aż masa będzie jednolita, bez grudek. Rozgrzać olej na patelni, zmniejszyć moc na średnią i smażyć naleśniki – po 1-2 minuty z obu stron. Ciasto może zgęstnieć gdy postoi więc może być potrzebne dodanie ponownie odrobiny wody w celu przywrócenia konsystencji ciasta naleśnikowego. Naleśniki podawać z farszem i świeżą surówką lub owocami.



MAKARON Z CIECIERZYCY Z BIAŁYM SOSEM



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
30 minut



**LICZBA
PORCJI**
4



**DANIE
WEGAŃSKIE/
WEGETARIAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ makaron z ciecierzycy, suchy, 3 i ½ szklanki (250 g)
- ♦ wędzone tofu, 1 kostka (180 g)
- ♦ brokuł, 1 sztuka (500 g)
- ♦ liście szpinaku, 1 opakowanie (200 g)
- ♦ cukinia, 1 sztuka (300 g)
- ♦ jogurt grecki/skyr sojowy, 1 małe opakowanie (200 g)
- ♦ płatki drożdżowe, 4 łyżki (20 g)
- ♦ tarty ser parmezan, 4 łyżki (32 g)/lub więcej płatków drożdżowych
- ♦ nasiona słonecznika, 4 łyżki (40 g)
- ♦ woda, ¾ szklanki (ok. 150 ml)
- ♦ przyprawy: 1 łyżeczka sosu sojowego (5 g), ½ łyżeczki papryki słodkiej, ¼ łyżeczki płatków chilli
- ♦ natka pietruszki, 1 pęczek (40 g)
- ♦ oliwa z oliwek, 1 łyżka (10 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Warzywa umyć pod bieżącą wodą. Szparagi pozbawić twardych końcówek i pokroić na 3 cm kawałki. Cukinię i tofu pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, wrzucić szpinak, cukinię oraz szparagi i smażyć przez 5 minut, następnie dodać 150 ml wody i dusić kolejne 5 minut. Dodać tofu, makaron, przyprawy, jogurt i dusić przez ok. 10 minut. Wymieszać z płatkami drożdżowymi, parmezanem. Podawać z posiekaną natką pietruszki i surówką ze świeżych warzyw.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 527 kcal • Białko: 37 g • Tłuszcz: 21 g • Węglowodany: 53 g
Błonnik pokarmowy: 13 g • Wapń: 396 mg • Żelazo: 5,3 mg

PIECZONE KOTLECICKI Z TOFU I BURAKA



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
30 minut



**LICZBA
PORCJI**
4



**DANIE
WEGAŃSKIE**



SKŁADNIKI

- ♦ tofu naturalne, 2 kostki (360 g)
 - ♦ ugotowany burak, 1 sztuka (120 g)
- Wskazówka: Do tego przepisu można wykorzystać gotowy produkt – ugotowane buraki pakowane próżniowo.*
- ♦ cebula, 1 średnia sztuka (110 g)
 - ♦ czosnek, 1 ząbek (10 g)
 - ♦ mąka pszenna typ 550, 2 łyżki (25 g)
 - ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
 - ♦ przyprawy: po ½ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego, kminu rzymskiego, szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Buraka pokroić na mniejsze części. Do miski dodać buraka, tofu, przyprawy i mąkę. Składniki zblendować, a następnie masę wymieszać z cebulką i czosnkiem. Dłonią zwilżoną olejem uformować kotleciki. Kotlety piec w temperaturze 180°C przez 20 minut.

Wskazówka: Kotlety na bazie roślin należy podawać z surówką oraz kaszą, ryżem lub ziemniakami. Połączenie nasion roślin strączkowych z produktem zbożowym oraz orzechami, nasionami zapewni pełnowartościowy posiłek z jakościową porcją białka roślinnego.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (2 KOTLECICKI):

Energia: 216 kcal • Białko: 15 g • Tłuszcz: 12,9 g • Węglowodany: 10,2 g
Błonnik pokarmowy: 1,2 g • Wapń: 207 mg • Żelazo: 0,66 mg



KLOPSIKI Z CIECIERZYCY Z KUKURYDZĄ I GROSZKIEM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut



LICZBA
PORCJI
5



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ ciecierzycza konserwowa odsączona z zalewy (400 g)
- ♦ kukurydza i groszek konserwowy odsączone z zalewy (140 g)
- ♦ mąka z ciecierzycy, 2 łyżki (25 g)
- ♦ płatki drożdżowe, 2 łyżki (10 g)
- ♦ nasiona słonecznika, 3 łyżki (30 g)
- ♦ natka pietruszki, ½ pęczka (20 g)
- ♦ koncentrat pomidorowy, 1 łyżeczka (15 g)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (10 g)
- ♦ przyprawy: ½ łyżeczki czosnku granulowanego, 1 łyżeczka słodkiej papryki, ¼ łyżeczki pieprzu czarnego mielonego, 1 łyżeczka oregano



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciecierzycę zblendować na gładką masę. Natkę pietruszki posiekać na drobno. Do masy dodać: kukurydzę, groszek, natkę, mąkę, płatki drożdżowe, nasiona, olej, koncentrat, przyprawy i połączyć w jednolitą masę na kotlety. Uformować 15 kulek i położyć na blaszce do pieczenia. Piec przez 25 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem. W połowie pieczenia można przekręcić kotleczki na drugą stronę, aby równomiernie się zarumieniły.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (3 KOTLECICKI):

Energia: 245 kcal • Białko: 10,7 g • Tłuszcz: 9,5 g • Węglowodany: 31 g
Błonnik pokarmowy: 8,3 g • Wapń: 67 mg • Żelazo: 2,2 mg

PIECZONE KOTLETY JAJECZNE Z SOCZEWICĄ CZERWONĄ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ jajka ugotowane na twardo, 6 sztuk (300 g)
- ♦ soczewica czerwona, suche nasiona, ½ szklanki (80 g)
- ♦ cebula, ½ średniej sztuki (60 g)
- ♦ jajko, 1 sztuka (50 g)
- ♦ ser sałatkowy, 2 plastry (60 g)
- ♦ natka pietruszki, ¼ pęczka (20 g)
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)
- ♦ płatki owsiane błyskawiczne, 2 łyżki (20 g)
- ♦ bułka tarta do obtoczenia, około 2 łyżki (16 g)
- ♦ przyprawy: ½ łyżeczki słodkiej papryki, ¼ łyżeczki czarnego mielonego pieprzu, szczypta soli



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotowane jajka zetrzeć na tarce lub przecisnąć przez praskę do rozdrabniania jajek. Soczewicę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą, a następnie gotować przez 7 minut. Cebulę obrać i razem z natką pietruszki drobno posiekać. Ser sałatkowy pokroić w drobną kostkę. W misce wymieszać składniki do uzyskania jednolitej masy, połączyć: starte jajka, soczewicę, natkę, cebulę, surowe jajko, ser sałatkowy, płatki owsiane i przyprawy. Dłonie zwilżyć olejem, uformować 8 małych kotleczków, obtoczyć w bułce i ułożyć na blaszce do pieczenia wyłożonej papierem. Piec przez 25 minut w temperaturze 180°C z termoobiegiem. W połowie pieczenia można przekręcić kotleczki na drugą stronę, aby równomiernie się zarumieniły.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (2 KOTLECICKI):

Energia: 328 kcal • Białko: 22 g • Tłuszcz: 16 g • Węglowodany: 24,5g
Błonnik pokarmowy: 3g • Wapń: 255 mg • Żelazo: 11 mg



KOTLETY Z SOCZEWICY I PIECZAREK



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
30 minut



**LICZBA
PORCJI**
5



**DANIE
WEGAŃSKIE**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę zieloną namoczyć w zimnej wodzie przez około godzinę. Następnie nasiona przepłukać na sicie pod bieżącą wodą i ugotować do miękkości w osolonej wodzie (przez około 25 minut). W tym czasie umyć pieczarki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Cebulę obrać i posiekać. Na patelni rozgrzać olej, dodać pieczarki, cebulę i dusić przez 5 minut. Przystudzić. W misce połączyć ugotowaną soczewicę, podsuszane pieczarki z cebulą, posiekaną natkę pietruszki, bułkę tartą, pestki dyni i przyprawy. Błazkę do pieczenia wyłożyć papierem. Dłonie zwilżyć olejem, a następnie uformować 8 kotletów i ułożyć na blaszce. Piec w temperaturze 180°C przez 15 minut.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (2 KOTLECICKI):

Energia: 243 kcal • Białko: 13,3 g • Tłuszcz: 6,6 g • Węglowodany: 34,6 g
Błonnik pokarmowy: 6,5 g • Wapń: 34 mg • Żelazo: 4,2 mg

POTRAWKA Z SOCZEWICY I SZPINAKU



**CZAS
PRZYGOTOWANIA**
50 minut



**LICZBA
PORCJI**
6



**DANIE
WEGETARIAŃSKIE**



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cebulę drobno pokroić, czosnek przecisnąć przez prasę. Pieczarki pokroić na plasterki. Na patelni rozgrzać olej, podsusić pieczarki do zrumienienia. Dodać rozdrobnioną cebulę z czosnkiem i dusić około 3 minuty. W dużym garnku zagotować wodę, dodać bulion warzywny, przepłukaną w wodzie soczewicę, koncentrat pomidorowy oraz przyprawy: curry, pieprz, sól. Całość gotować na małym ogniu około 20 min. Dodać jogurt, gotować na małym ogniu 5 minut. Potrawkę podawać posypaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 283 kcal • Białko: 16,8 g • Tłuszcz: 8,9 g • Węglowodany: 37,1 g
Błonnik pokarmowy: 5,8 g • Wapń: 137 mg • Żelazo: 3,8 mg

SKŁADNIKI

- ♦ **soczewica czerwona**, suche nasiona, 1 szklanka (180 g)
- ♦ **kremowy jogurt** (np. typu greckiego), duże opakowanie (400 g)
- ♦ **pomidory z puszki** (400 g)
- ♦ **cebula**, średnia sztuka (110 g)
- ♦ **szpinak świeży**, 5 garści (120 g)
- ♦ **czosnek**, 3 ząbki (15 g)
- ♦ **rodzynki**, 4 łyżki (60 g)
- ♦ **oliwa z oliwek**, 2,5 łyżki (25 g)
- ♦ **imbir świeży**, kawałek (25 g)
- ♦ **przyprawy**: 2 łyżeczki kuminu, 2 łyżeczki gorczycy, 2 łyżeczki kurkumy, 1 i ½ łyżeczki papryki słodkiej mielonej, 1 łyżeczka soli, ¼ łyżeczki pieprzu

Dodatki:

- ♦ **posiekana natka pietruszki**, ½ pęczka (20 g)

PLACKI Z FASOLI I SERKA Z WARZYWAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
25 minut



LICZBA
PORCJI
2



DANIE
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ ugotowana biała fasola, ½ szklanki (80 g)
- ♦ serek ziarnisty, 1 opakowanie (200 g)
- ♦ jajko, 1 sztuka (50 g)
- ♦ mąka orkiszowa, 4 łyżki (40 g)
- ♦ natka pietruszki, ½ pęczka (20 g)
- ♦ kukurydza konserwowa odsączona z zalewy, 2 łyżki (30 g)
- ♦ czerwona cebula, ¼ sztuki (25 g)
- ♦ papryka żółta, ¼ dużej sztuki (120 g)
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)
- ♦ proszek do pieczenia, ¼ łyżeczki (3 g)
- ♦ przyprawy: po ¼ łyżeczki oregano, słodkiej papryki, mielonego czarnego pieprzu i szczypta soli

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę zblendować na gładką masę z jajkiem, serem, mąką, proszkiem do pieczenia. Kukurydzę przepłukać z zalewy pod bieżącą wodą na sitku. Paprykę i natkę umyć, cebulę obrać ze skórki. Paprykę, cebulę pokroić w drobną kostkę, natkę posiekać, a następnie wszystkie warzywa dodać do masy i wymieszać z przyprawami. Na patelni naleśnikowej rozgrzać olej rzepakowy, przy pomocy łyżki wyłożyć małe placuszki. Smażyć z obu stron na rumiany kolor. Warto podawać ze świeżymi warzywami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 348 kcal • Białko: 23 g • Tłuszcz: 12 g • Węglowodany: 34 g Błonnik pokarmowy: 6 g • Wapń: 150 mg • Żelazo: 3,2 mg

POTRAWKA PIECZARKOWA Z CIECIERZYCĄ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 minut



LICZBA
PORCJI
2



DANIE
WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ ciecierzycza konserwowa odsączona z zalewy, 1 szklanka (170 g)
- ♦ pieczarki, ½ opakowania (250 g)
- ♦ szpinak, ½ opakowania (70 g)
- ♦ cukinia, ½ małej sztuki (200 g)
- ♦ cebula, 1 sztuka (110 g)
- ♦ natka pietruszki, 1 pęczek (40 g)
- ♦ nasiona słonecznika, 4 łyżki (40 g)
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)
- ♦ „mleczko” kokosowe o obniżonej zawartości tłuszczu, ½ szklanki (125 ml)
- ♦ przyprawy: ½ łyżeczki czosnku granulowanego, 1 łyżeczka sosu sojowego, 1 łyżeczka suszonej bazylii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa i pieczarki umyć. Szpinak, pieczarki, cukinię pokroić na drobne kawałki. Cebulę posiekać. Na głębokiej patelni rozgrzać olej i dodać pokrojone warzywa i pieczarki. Dusić przez 5 minut pod przykryciem, następnie odkryć i dusić jeszcze przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać ciecierzycę, mleczko, przyprawy, nasiona słonecznika i gotować przez kolejne 5 minut. Podawać z posiekaną natką pietruszki, porcją ryżu, kaszy lub ziemniaków oraz surówką ze świeżych warzyw.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 405 kcal • Białko: 18 g • Tłuszcz: 22 g • Węglowodany: 38 g Błonnik pokarmowy: 13 g • Wapń: 177 mg • Żelazo: 5,6 mg



KLUSKI LENIWE Z TOFU W DWÓCH WERSJACH



LICZBA
PORCJI

4



DANIE
WEGAŃSKIE

BAZA – KLUSKI Z TOFU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 minut



SKŁADNIKI

- ♦ **tofu naturalne**, 2 kostki (360 g)
- ♦ **mąka pszenna pełnoziarnista typ 1850**, 4 łyżki (60 g) + mąka pszenna do podsypywania
- ♦ **skrobia ziemniaczana**, 2 łyżki (50 g)
- ♦ **sok z cytryny**, 6 łyżek (36 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tofu odcisnąć z zalewy, zblendować z sokiem z cytryny. Dodać mąkę, skrobię i wyrobić ciasto. W garnku zagotować wodę. Ciasto wyrobić na blacie podsypanym mąką, uformować wałek i pokroić na małe kluseczki. Wrzucić na wrzątek i gotować przez około 3-5 minut (aż wypłyną na powierzchnię).

WERSJA WYTRAWNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
20 minut

SKŁADNIKI

- ♦ **pieczarki** (500 g)
- ♦ **marchew**, 2 średnie sztuki (90 g)
- ♦ **korzeń pietruszki**, 1 średnia sztuka (70 g)
- ♦ **cebula**, ½ średniej sztuki (55 g)
- ♦ **olej rzepakowy**, 3 łyżki (30 g)
- ♦ **natka pietruszki**, 1 pęczek (40 g)
- ♦ **napój sojowy** bez dodatku cukru, wzbogaconego w wapń i witaminy, 1 szklanka (250 ml)

Wskazówka: napoje roślinne powinny być wzbogacane co najmniej w wapń i witaminę B12, o zawartości cukru do 10 g/100 ml

- ♦ **bulion warzywny**, ½ szklanki (125 g) *Wskazówka: można wykorzystać wywar warzywny z zupy.*
- ♦ **mąka pszenna typ 550**, 1 łyżka (12 g)
- ♦ **przyprawy**: 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, po ¼ łyżeczki czarnego mielonego pieprzu i soli

WERSJA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 minut

SKŁADNIKI

- ♦ **słodkie jabłka**, 2 średnie sztuki (300 g)
- ♦ **roślinna alternatywa jogurtu** (np. sojowa), duże opakowanie (400 g)
- ♦ **nasiona słonecznika**, 4 łyżki (40 g)
- ♦ **cynamon**, ½ łyżeczki (2 g)

Do podania: 4 garście świeżych, sezonowych owoców jagodowych np. truskawki, maliny, borówki (ok. 300 g). Poza sezonem warto wykorzystać wersję mrożoną.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłka umyć, pokroić w kostkę i wymieszać z cynamonem. Następnie udusić z kilkoma łyżkami wody w rondelku, aż powstanie mus (około 10 minut). Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Owoce jagodowe umyć i pokroić na mniejsze części. Kluski z tofu podawać z musem z jabłek, nasionami, kleksem z jogurtu i owocami jagodowymi.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (KLUSKI Z SOSEM):

Energia: 403 kcal • Białko: 25,5 g • Tłuszcz: 16,2 g • Węglowodany: 40,1 g
Błonnik pokarmowy: 7,4 g • Wapń: 370 mg • Żelazo: 2,6 mg

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew, pietruszkę i cebulę obrać, umyć a następnie pokroić w drobną kostkę. Pieczarki umyć i pokroić na plasterki. Do garnka dodać olej, 4 łyżki wody oraz pokrojone warzywa, pieczarki, przyprawy. Dusić przez około 10 minut. Następnie dodać napój sojowy, bulion i mąkę. Intensywnie mieszać przez chwilę i gotować do momentu zgęstnienia sosu (około 5 minut). Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

Wskazówka: Kluski należy podać z surówką np. z buraczków lub kapusty czerwonej.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (KLUSKI Z SOSEM):

Energia: 379 kcal • Białko: 23,7 g • Tłuszcz: 17,5 g • Węglowodany: 34,5 g
Błonnik pokarmowy: 8,4 g • Wapń: 353 mg • Żelazo: 3,9 mg



Farsze, pasty na bazie strączków

Wskazówka: Farsze na bazie nasion roślin strączkowych stanowią niskotłuszczowy zamiennik farszy mięsnych. Mogą być wykorzystywane zarówno do dań mącznych jako wypełniacz oraz jako alternatywa dla wędlin, serów na kanapki.

Z FASOLĄ BIAŁĄ I ZIEMNIAKAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
10 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ fasola biała konserwowa odsączona z zalewy, 2 i ½ szklanki (400 g)
- ♦ ugotowane ziemniaki, 3 sztuki (250 g)
- ♦ jabłko, 1 średnia sztuka (150 g)
- ♦ olej rzepakowy, 3 łyżki (30 g)
- ♦ natka pietruszki, 1 pęczek (40 g)
- ♦ cebula, 1 sztuka (110 g)
- ♦ przyprawy: 1 łyżka majeranku, 2 liście laurowe, 2 ziela angielskie, ½ łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę przepłukać pod bieżącą zimną wodą. Cebulkę obrać i posiekać. Jabłko umyć, zetrzeć na tarce. Na patelni rozgrzać olej, dodać cebulkę, jabłko i przyprawy. Poddusić przez 5 minut na złoty kolor. Fasolę zblendować z ziemniakami i połączyć przy pomocy łyżki z jabłkiem, cebulą i posiekaną natką pietruszki.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 264 kcal • Białko: 9,8 g • Tłuszcz: 8,3 g • Węglowodany: 39,8 g
Błonnik pokarmowy: 8,2 g • Wapń: 97 mg • Żelazo: 3,2 mg

Z TWAROGIEM I SOCZEWICĄ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut
+ 1h moczenia nasion



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ soczewica zielona, suche nasiona, ½ szklanki (100 g)
- ♦ twaróg półtłusty, ½ opakowania (125 g)
- ♦ cebula, 1 sztuka (110 g)
- ♦ marchew, 1 sztuka (45 g)
- ♦ nasiona słonecznika, 4 łyżki (40 g)
- ♦ suszone pomidory w oleju, odsączone, 4 plastry, (60 g)
- ♦ natka pietruszki, ½ pęczka (20 g)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
- ♦ przyprawy: 2 liście laurowe, po 1 łyżeczce suszonego majeranku, tymianku, cząbrku i czosnku niedźwiedziego, po ½ łyżeczki soli i czarnego mielonego pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę namoczyć (ok. 1 godzina), a następnie ugotować do miękkości (ok. 25 minut). Cebulkę obrać i drobno posiekać, marchew obrać i zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy, dodać warzywa. Dusić z przyprawami przez około 5 minut, aż zmiękną. Wyjąć liście laurowe. Na suchej patelni podprażyć nasiona słonecznika. Natkę oraz suszone pomidory drobno posiekać. Do dużej miski przełożyć podprażone warzywa, ugotowaną soczewicę, twaróg, podprażone nasiona, posiekane zioła i suszone pomidory. Całość ubić ubijaczką do ziemniaków i doprawić do smaku.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 278 kcal • Białko: 16 g • Tłuszcz: 13 g • Węglowodany: 26,1 g
Błonnik pokarmowy: 5,2 g • Wapń: 80 mg • Żelazo: 3 mg



Z TOFU I SUSZONYMI POMIDORAMI



CZAS
PRZYGOTOWANIA
10 minut



LICZBA
PORCJI
2



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ tofu naturalne, 1 kostka (180 g)
- ♦ czosnek, 1 ząbek (5 g)
- ♦ suszone pomidory w oleju, odsączone, 4 plastry, (60g)
- ♦ sok z cytryny, 1 łyżka (6 g)
- ♦ przyprawy: po ½ łyżeczki soli i pieprzu czarnego mielonego, po 1 łyżce suszonej bazylii i ziół prowansalskich



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tofu wyjąć z opakowania i wrzucić do kielicha blendera. Dodać sok z cytryny, czosnek, suszone pomidory, przyprawy. Wszystko zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 221 kcal • Białko: 16,1 g • Tłuszcz: 11,9 g • Węglowodany: 14,4 g
Błonnik pokarmowy: 3 g • Wapń: 225 mg • Żelazo: 1,7 mg

Z BOBEM I NASIONAMI SŁONECZNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ bób, 3 garście (250 g)
- ♦ nasiona słonecznika, 4 łyżki (40 g)
- ♦ sok z cytryny, 2 łyżki (12 g)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
- ♦ zimna woda, 2 łyżki (20 g)
- ♦ czosnek, 2 ząbki (10 g)
- ♦ przyprawy: po ½ łyżeczki soli, mielonego pieprzu czarnego, po 1 łyżeczce suszonej bazylii, ziół prowansalskich



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bób przepłukać. Zagotować wodę w garnku, dodać bób, sól i gotować do miękkości (młody ok. 6 minut). Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Czosnek obrać. Bób ostudzić i obrać z łupinek. W kielichu blendera umieścić bób, nasiona słonecznika, sok z cytryny, czosnek, olej, przyprawy i zblendować. Pod koniec dodać 2 łyżki zimnej wody i ponownie zmiksować na gładką masę.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 165 kcal • Białko: 7,5 g • Tłuszcz: 9,7 g • Węglowodany: 14,6 g
Błonnik pokarmowy: 4,9 g • Wapń: 62 mg • Żelazo: 2,1 mg

POMIDOROWA PASTA Z FASOLI CZERWONEJ



CZAS
PRZYGOTOWANIA
10 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ czerwona fasola konserwowa, 1 puszka (400g)
- ♦ olej rzepakowy, 2 łyżki (20 g)
- ♦ koncentrat pomidorowy, 1 łyżka (25 g)
- ♦ słodka papryka, 1 łyżeczka (4 g)
- ♦ sól i czarny mielony pieprz, po ¼ łyżeczki



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą na sitku i odsączyć. Do kielicha blendera dodać fasolę, olej, koncentrat i przyprawy. Zmiksować na gładką pastę.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 143 kcal • Białko: 6 g • Tłuszcz: 5,5 g • Węglowodany: 18,3 g
Błonnik pokarmowy: 5 g • Wapń: 43 mg • Żelazo: 1,8 mg



Podwieczorki i desery

CIASTKA Z CIECIERZYCY


CZAS PRZYGOTOWANIA
30 minut


LICZBA PORCJI
12 ciasteczek


DANIE WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ **konserwowa ciecierzycy** odsączona z zalewy, 2 szklanki (340 g)
- ♦ **dojrzały banan**, 1 duża sztuka (170 g)
- ♦ **płatki owsiane górskie**, 4 łyżki (40 g)
- ♦ **suszone morele**, 1 szklanka (200 g)
- ♦ **płatki migdałowe**, 5 łyżek (50 g)
- ♦ **gorzka czekolada**, 4 kostki (20 g)
- ♦ **borówki**, 1 szklanka (140 g)
- ♦ **proszek do pieczenia**, ½ łyżeczki (2 g)
- ♦ **cynamon**, ½ łyżeczki (2 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Suszone morele namoczyć w gorącej wodzie przez 5 minut. Ciecierzycę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą. Do kielicha blendera wrzucić ciecierzycę, morele, banana, płatki owsiane i zblendować do uzyskania jednolitej masy. Czekoladę posiekać, borówki umyć. Do masy z ciecierzycy dodać płatki migdałowe, czekoladę, borówki, proszek do pieczenia i cynamon i wymieszać. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia nakładać łyżką porcje masy i formować ciasteczka. Piec przez ok. 10-12 minut w temperaturze 180°C w trybie pieczenia góra-dół.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 CIASTKA:

Energia: 133 kcal • Białko: 4,2 g • Tłuszcz: 3,4 g • Węglowodany: 22,7 g
Błonnik pokarmowy: 4 g • Wapń: 40 mg • Żelazo: 1,1 mg

BUDYŃ JAGLANY Z OWOCAMI


CZAS PRZYGOTOWANIA
10 minut


LICZBA PORCJI
1


DANIE WEGAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ **płatki jaglane**, 3 łyżki (30 g)
- ♦ **napój sojowy** bez dodatku cukru, wzbogacanego w wapń i witaminy, ½ szklanki (125 g)
- ♦ **jabłko**, ½ sztuki (75 g)
- ♦ **brzoskwinia**, ½ sztuki (40 g)
- ♦ **migdały**, 1 łyżka (15 g)
- ♦ **suszone daktyle bez pestek**, 2 sztuki (10 g)
- ♦ **cynamon**, szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki jaglane zalać napojem i gotować na małym ogniu do miękkości (ok. 5 minut). Jabłko umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić w kostkę. Płatki zblendować razem z pokrojonym jabłkiem i daktylami. Brzoskwinie umyć, osuszyć i pokroić w drobną kostkę. Migdały drobno posiekać. Do miseczki nałożyć budyń jaglany, na wierzch położyć brzoskwinie, posypać migdałami i cynamonem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 379 kcal • Białko: 12,3 g • Tłuszcz: 11,5 g • Węglowodany: 59,5 g
Błonnik pokarmowy: 9,2 g • Wapń: 241 mg • Żelazo: 2,8 mg



TOSTY Z CZEKOLADOWYM KREMEM Z CIECIERZYCY



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 minut



LICZBA
PORCJI
5



DANIE
WEGAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ **konserwowa ciecierzycy** odsączona z zalewy, 2 szklanki (340 g)
- ♦ **kakao**, 4 łyżki (40 g)
- ♦ **pastą orzechową 100%**, 3 łyżki (60 g)
- ♦ **daktyl bez pestek**, 1 szklanka (130 g)
- ♦ **napój owsiany** wzbogacony w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, ½ szklanki (125 ml)

Dodatki: pieczywo tostowe graham, 10 kromek (300 g), różnokolorowe, owoce np. banan, brzoskwinia, jabłko, gruszka (500 g)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Daktyl zalać wrzątkiem i zostawić na 10 minut. W naczyniu blendera umieścić wszystkie składniki i zmiksować na gładką masę. Chleb tostowy upiec w tosterze lub na suchej patelni/ w piekarniku. Tosty posmarować pastą. Podawać z pokrojonymi świeżymi owocami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (2 KROMKI PIECZYWA + 2 ŁYŻKI PASTY + 100 G OWOCÓW):

Energia: 368 kcal • Białko: 13 g • Tłuszcz: 13,9 g • Węglowodany: 51,6 g
Błonnik pokarmowy: 10 g • Wapń: 109 mg • Żelazo: 2,8 mg

MOCNO CZEKOLADOWE BABECZKI FASOŁOWE



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut



LICZBA
PORCJI
4



DANIE
WEGETARIAŃSKIE

SKŁADNIKI

- ♦ **fasola czerwona**, 1 puszka (400 g)
- ♦ **banan**, 1 dojrzały (ok. 120 g)
- ♦ **kakao**, 2 łyżki (20 g)
- ♦ **jaja**, 2 sztuki (100-120 g)
- ♦ **olej rzepakowy**, 1,5 łyżki (15 g)
- ♦ **proszek do pieczenia**, 1 łyżeczka (4 g)
- ♦ **czekolada gorzka**, ½ tabliczki (50 g)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotować blachę z pieczenia babeczek i wyłożyć je papierowymi foremkami, do których następnie należy przełożyć gotowe ciasto. Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą, zblendować z bananem na gładką masę. Dodać jajka, kakao, proszek do pieczenia, olej, całość wymieszać. Czekoladę pokroić na mniejsze kawałki dodać do masy i wymieszać. Rozłożyć ciasto równomiernie do foremek. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 25 minut do wyrośnięcia.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 276 kcal • Białko: 10,8 g • Tłuszcz: 12,3 g • Węglowodany: 31,9 g
Błonnik pokarmowy: 5,3 g • Wapń: 115 mg • Żelazo: 2,9 mg



GRANOLA SOCZEWICOWO- OWSIANA Z OWOCAMI I JOGURTEM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 minut



LICZBA
PORCJI
3



DANIE
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ płatki owsiane, 6 łyżek (60 g)
- ♦ soczewica czerwona, suche nasiona, 5 łyżek (60 g)
- ♦ orzechy laskowe, 2 łyżki (30 g)
- ♦ nasiona słonecznika, 2 łyżki (20 g)
- ♦ mus jabłkowy 100%, ½ szklanki (120 g)
- ♦ olej rzepakowy, 1 łyżka (10 g)
- ♦ miód, 1 łyżka (25 g)
- ♦ przyprawy: ½ łyżeczki cynamonu, 1/3 łyżeczki mielonego kardamonu i mielonej kurkumy

Dodatki:

- ♦ jogurt naturalny, 1 duże opakowanie (400 g)
- ♦ truskawki, 2 garście (150 g)
- ♦ borówki, 3 garście (150 g)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę przepłukać na sitku pod bieżącą wodą i ugotować do miękkości, ale tak aby ziarna nie rozpadły się (przez około 5 minut od momentu zagotowania wody). Orzechy pokroić na mniejsze części. W misce połączyć: płatki owsiane, soczewicę, orzechy, nasiona słonecznika, mus, olej, miód i przyprawy. Granolę prażyć w piekarniku na blaszce w temperaturze 180°C przez około 15-20 minut do całkowitego wyschnięcia. W trakcie pieczenia przemieszać granolę 2-3 razy. Truskawki i borówki umyć pod bieżącą wodą. Granolę podawać z jogurtem i owocami.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Energia: 466 kcal • Białko: 18 g • Tłuszcz: 18 g • Węglowodany: 62 g Błonnik pokarmowy: 7 g • Wapń: 293 mg • Żelazo: 3,5 mg

FASOŁOWE KULKI CZEKOŁADOWE Z MLEKIEM



CZAS
PRZYGOTOWANIA
25 minut



LICZBA
PORCJI
2



DANIE
WEGETARIAŃSKIE



SKŁADNIKI

- ♦ konserwowa fasola czerwona odsączona z zalewy, 4 łyżki (80 g)
- ♦ kakao, 2 łyżki (20 g)
- ♦ płatki owsiane górskie, 4 łyżki (40 g)
- ♦ pasta orzechowa 100% np. z orzechów ziemnych, 1 łyżka (30 g)
- ♦ daktyle duszone bez pestek, 4 sztuki (40 g)
- ♦ ekstrakt waniliowy, kilka kropel

Dodatki:

- ♦ mleko 2% tłuszczu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę przepłukać pod bieżącą wodą na sicie. Wszystkie składniki zblendować na jednolitą masę. Uformować małe kuleczki (ok. 2 cm średnicy). Kulki układać na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w piekarniku w 160°C do momentu uzyskania chrupkości kulek (przez około 10-15 minut). Kulki należy mieszać co kilka minut podczas pieczenia. Gotowe kuleczki podawać z mlekiem.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (PORCJA KULEK I 250ML MLEKA):

Energia: 429 kcal • Białko: 19 g • Tłuszcz: 15 g • Węglowodany: 55 g Błonnik pokarmowy: 6 g • Wapń: 358 mg • Żelazo: 3 mg



Piśmiennictwo

- Bondyra-Wiśniewska B., Kaczorek M., Pacyna S. i wsp.: Strączkowe są zdrowe! Praktyczny poradnik żywieniowy, jak zmniejszyć ilość mięsa w diecie na rzecz produktów pochodzenia roślinnego. NIZP PZH-PIB, 2021, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/12/E-book-Straczkowe-sa-zdrowe.pdf> [dostęp 16.04.2026]
- Bondyra-Wiśniewska B., Pawluk I., Kaczorek M. i wsp.: Wiem, że dobrze jem- Talerz Zdrowego Żywienia w praktyce. NIZP PZH-PIB, 2021, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf> [dostęp 16.04.2026]
- Colditz G.A., Manson J.E., Hankinson S.E.: The Nurses' Health Study: 20-year contribution to the understanding of health among women. J. Womens Health. 1997; 6(1): 49-62
- Desmond M.A.: Zasady żywienia dzieci na dietach wegetariańskich i wegańskich [w] Dietetyka pediatryczna (red. A. Czerwonogrodzka-Senczyna, M. Brzeziński), Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2025
- European Food Information Council (EUFIC). How bad is eating (red) meat for our health and the environment? <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/how-bad-is-eating-red-meat-for-our-health-and-the-environment> [dostęp 13.05.2026]
- Food Data Central, USDA's comprehensive source of food composition data with multiple distinct data types, <https://fdc.nal.usda.gov/> [dostęp 12.05.2026]
- Jaczevska-Schuetz J.: Dieta planetarna a żywienie zbiorowe w szkole. <https://ncez.pzh.gov.pl/zywienie-w-placowkach/dieta-planetarna-a-zywienie-zbiorowe-w-szkole/> [dostęp 15.04.2026]
- Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I. i wsp.: Tabele składu i wartości odżywczej żywności, PZWL, 2017
- Rachtan-Janicka J., Desmond M.: Dieta wegetariańska i wegańska [w] Żywność i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży (red. H. Szajewska, A. Horvath), Medycyna Praktyczna, Kraków, 2024
- Raport ProVeg „Evolving appetites: an in-depth look at European attitudes towards plant-based eating, Poland”, https://smartproteinproject.eu/wp-content/uploads/PL_ProVeg_Smart-Protein-Report_2024.pdf [dostęp 13.05.2026]
- Rockström J., Thilsted S., Willett W. i wsp.: The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems, The Lancet, 2025; 406, 1625-1700
- Rozporządzenie Delegowane Komisji (UE) 2020/692 z dnia 30 stycznia 2020 r. uzupełniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/429 w odniesieniu do przepisów dotyczących wprowadzenia do Unii przesyłek niektórych zwierząt, materiału biologicznego i produktów pochodzenia zwierzęcego oraz przemieszczania ich i postępowania z nimi po ich wprowadzeniu (Dz.U. L 174 z 3.6.2020)
- Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014 r. w sprawie znakowania poszczególnych rodzajów środków spożywczych (Dz.U. z 2015 r. poz. 29)
- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach (Dz.U. z 2026 r. poz. 197)
- Rozporządzenie parlamentu europejskiego i rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr 1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG, dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004 (Załącznik II)
- Rychlik E., Stoś K., Woźniak, Mojska H. (red.): Normy żywienia dla populacji Polski, NIZP PZH-PIB, 2024, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2025/02/Normy-spozycia-dla-populacji-polski-30-07.pdf> [dostęp 07.04.2026]
- Song M., Fung T.T., Hu F.B. i wsp.: Association of Animal and Plant Protein Intake With All-Cause and Cause-Specific Mortality. JAMA Intern. Med. 2016; 176(10): 1453–1463
- Willett W., Rockström J., Loken B. i wsp.: Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems, The Lancet, 2019; 393, 447-492
- Wolnicka K., Taraszevska A., Jaczevska-Schuetz J. i wsp.: Obiady szkolne. 60 propozycji zbilansowanych zestawów obiadowych dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym. NIZP PZH-PIB, 2020, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/obiady-szkolne-web-21-12-final-1.pdf> [dostęp 10.04.2026]
- Wolnicka K., Taraszevska A., Jaczevska-Schuetz J. i wsp.: Żywność w przedszkolu w praktyce. NIZP PZH-PIB, 2021, <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/02/E-book-Zywnosc-w-przedszkolach-w-praktyce.pdf> [dostęp 10.04.2026]





Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Odkryj MOC zdrowych nawyków

Z NARODOWYM
CENTRUM
EDUKACJI
ŻYWIENIOWEJ



[NCEZ.PZH.GOV.PL](https://ncez.pzh.gov.pl) »

Cytowanie i wykorzystanie danych empirycznych dozwolone za podaniem źródła.

ISBN 978-83-68793-00-0

Autorzy: Monika Kaczorek, Anna Krzemińska, Anna M. Taraszewska

Opracowanie graficzne i skład: Wiktoria Brzozowska

Wydawca: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Chocimska 24, 00-791 Warszawa tel. +48 22 54 21 262, +48 22 54 21 200, e-mail: wydawnictwo@pzh.gov.pl

Warszawa 2026

Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021–2026,
finansowane przez Ministra Zdrowia