

BEZPŁATNY MATERIAŁ DO PRACY Z JADŁOSPISEM

CHECKLISTA INTENDENTA PRZED 1 WRZEŚNIA 2026

15-minutowy mini-audyt jadłospisu

Sprawdź **12** kluczowych obszarów
i wyjdź z gotową listą **3** pierwszych zmian.

Nie musisz od razu układać wszystkiego od nowa.
Najpierw spokojnie sprawdź to, co już masz.

Do wydruku



szybki przegląd jadłospisu



najważniejsze wymagania
w jednym miejscu



miejsce na własne notatki



pierwsze kroki bez chaosu



Katarzyna Sadowska

autorka praktycznych materiałów dla przedszkoli i szkół

JAK KORZYSTAĆ Z MINI-AUDYTU

Spokojnie, krok po kroku

Przy każdym pytaniu zaznacz jedną odpowiedź. Nie szukaj perfekcji — celem jest szybkie wychwycenie obszarów, które są już uporządkowane oraz tych, od których najlepiej zacząć zmiany.

☐

JEST DOBRZE

☐

DO SPRAWDZENIA

☐

DO POPRAWY

Po każdej odpowiedzi przeczytaj krótką wskazówkę: co zrobić dalej, jeśli zaznaczyłaś „DO POPRAWY”.



1. Czy patrzysz na cały jadłospis, a nie tylko na pojedynczy dzień?

☐☐☐

Spójrz na pełną dekadę lub tydzień. To pomaga ocenić powtarzalność dań, częstotliwość wybranych produktów oraz realny rozkład zmian.

Jeśli do poprawy: przejrzyj całą dekadę i zaznacz, które dni są najłabsze.



2. Czy energia została zaplanowana odpowiednio do liczby posiłków?

☐☐☐

Sprawdź, czy rozkład posiłków i wielkość porcji są dopasowane do organizacji dnia w placówce oraz wieku dzieci.

Jeśli do poprawy: zacznij od oceny śniadania, obiadu i podwieczorku — to da najszybszy obraz sytuacji.



3. Czy warzywa lub owoce pojawiają się w każdym posiłku?

☐☐☐

Uwzględnij wszystkie posiłki w ciągu dnia: śniadanie, II śniadanie, obiad i podwieczorek. Nie oceniaj tylko obiadu.

Jeśli do poprawy: zacznij od śniadań i podwieczorków — tam najłatwiej wprowadzić pierwsze korekty.



4. Czy w ciągu dnia są co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych?

☐☐☐

Sprawdź cały dzień żywienia, a nie tylko jeden posiłek. Jeśli placówka korzysta z zamienników, warto dodatkowo zweryfikować ich skład.

Jeśli do poprawy: zapisz, w których posiłkach najłatwiej uzupełnić ten element bez dużej rewolucji.

Najpierw zobacz, co już działa.

Dopiero potem poprawiaj to, co naprawdę wymaga zmiany.

TERAZ SPÓJRZ NA OBIADY

Najważniejsze punkty w praktyce

Przy każdym pytaniu zaznacz jedną odpowiedź i zanotuj tylko te zmiany, które naprawdę są teraz potrzebne.

☐

JEST DOBRZE

☐

DO SPRAWDZENIA

☐

DO POPRAWY



5. Czy w każdym tygodniu pojawia się ryba?

☐☐☐

Nie wystarczy deklaracja. Sprawdź, czy ryba naprawdę jest wpisana do jadłospisu i czy pojawia się regularnie.

Jeśli do poprawy: zaznacz w dekadzie jeden konkretny obiad, który możesz zastąpić daniem rybnym.

Tydzień 1: _____ Tydzień 2: _____



6. Czy przynajmniej raz w tygodniu planujesz danie ze strączkami?

☐☐☐

Soczewica, ciecierzycyca, fasola lub groch mogą pojawić się w formie prostego, dobrze znanego dania.

Jeśli do poprawy: wybierz jedną potrawę testową i wpisz ją do kolejnej dekady.

Moja pierwsza potrawa: _____



7. Czy w dekadzie są nie więcej niż 2 obiady z mięsem świeżym?

☐☐☐

Sprawdź nie tylko nazwę potrawy, ale też produkty, które rzeczywiście kupujesz i wydajesz z magazynu.

Jeśli do poprawy: zaznacz, które danie mięsne najłatwiej zamienić na rybę lub strączki.



8. Czy ograniczasz potrawy smażone?

☐☐☐

Zwróć uwagę na technikę przygotowania. Często tę samą potrawę można podać w wersji pieczonej, gotowanej lub duszonej.

Jeśli do poprawy: wpisz jedno danie, które zamienisz na wersję pieczoną, gotowaną albo duszoną.

Pierwsza zamiana: _____

*Nie wszystko trzeba zmieniać od razu.
Najpierw wybierz 2–3 najmocniejsze ruchy.*

PRODUKTY, NAPOJE I ORGANIZACJA

To często robi największą różnicę

Te pytania pomagają wychwycić rzeczy, które najłatwiej przeoczyć, a które mocno wpływają na zgodność i codzienną praktykę kuchni.

☐

JEST DOBRZE

☐

DO SPRAWDZENIA

☐

DO POPRAWY

Po każdej odpowiedzi przeczytaj krótką wskazówkę: co zrobić dalej, jeśli zaznaczyłaś „DO POPRAWY”.



9. Czy w każdym tygodniu są co najmniej 2 zupy przygotowane na wywarze warzywnym?

☐☐☐

Sprawdź realny skład i sposób przygotowania.

To drobna zmiana, która może mieć duże znaczenie w całym jadłospisie.

Jeśli do poprawy: zaznacz dwa dni, w których najłatwiej wprowadzić zupę warzywną.

Zupa 1: _____ Zupa 2: _____



10. Czy sprawdziłaś ilość cukru dodawanego do napojów przygotowywanych w placówce?

☐☐☐

Sprawdź kompoty, lemoniady, kakao i inne napoje przygotowywane na miejscu. Limit: nie więcej niż 5 g cukrów dodanych w 250 ml gotowego napoju. Preferowana jest woda.

Jeśli do poprawy: zapisz jeden napój do weryfikacji i pierwszą korektę.

Nasz napój do sprawdzenia: _____

Pierwsza korekta: _____



11. Czy sprawdziłaś produkty, które zamawiasz – nie tylko nazwy potraw?

☐☐☐

Przyjrzyj się pieczywu, wędlinom, nabiałowi, napojom i gotowym dodatkom. To właśnie skład produktów często wymaga największej uwagi.

Jeśli do poprawy: wypisz 2–3 produkty, które chcesz sprawdzić jako pierwsze.

Do sprawdzenia u dostawców: _____



12. Czy Twoja kuchnia wie, co ma się zmienić?

☐☐☐

Nawet dobry jadłospis nie zadziała, jeśli zespół nie wie, co jest priorytetem i co warto przygotować inaczej niż dotąd.

Jeśli do poprawy: wybierz jedną rzecz, którą omówisz z kuchnią jeszcze w tym tygodniu.

Temat do rozmowy: _____

Małe doprecyzowanie organizacji często daje większy efekt niż wielka rewolucja.

MÓJ WYNIK MINI-AUDYTU

Zobacz, gdzie jesteś teraz

Policz zaznaczenia w każdej kolumnie.

Ten wynik nie ocenia placówki —
pomaga tylko ustalić priorytety działań.



JEST DOBRZE

/ 12



DO SPRAWDZENIA

/ 12



DO POPRAWY

/ 12



0–2 obszary do poprawy

Masz dobrą bazę. Dopracuj szczegóły
i skup się na utrzymaniu powtarzalności.



3–5 obszarów do poprawy

Wybierz 3 priorytety i wprowadzaj je kolejno
w następnej dekadzie. Nie poprawiaj wszystkiego naraz.



6 lub więcej obszarów do poprawy

Nie poprawiaj pojedynczych dań chaotycznie.
Najpierw uporządkuj cały sposób planowania jadłospisu
i ustal kolejność zmian.

*To nie jest ocena placówki ani wynik kontroli.
To narzędzie pomaga zobaczyć, od czego najlepiej zacząć.*

Mój najważniejszy wniosek



Największy spokój daje nie perfekcja, tylko jasny plan.



MOJE 3 PRIORYTETY

Teraz zamień wnioski w plan

Nie zapisuj wszystkiego. Wybierz tylko te zmiany, które naprawdę chcesz wprowadzić jako pierwsze.

PRIORYTET	CO KONKRETNIE ZMIENIĘ?	KIEDY?	Z KIM TO USTALĘ?
1			
2			
3			

PLAN NA NAJBLIŻSZE 7 DNI

Krok po kroku

	DZIEŃ 1 — Przejrzyj aktualną dekadę i wykonaj mini-audyt.
	DZIEŃ 2 — Sprawdź produkty u dostawców.
	DZIEŃ 3 — Wybierz 3 najważniejsze zmiany.
	DZIEŃ 4 — Porozmawiaj z kuchnią: co zostaje, co testujemy.
	DZIEŃ 5 — Wybierz jedną nową potrawę do sprawdzenia.
	DZIEŃ 6 — Wprowadź korekty do kolejnej dekady.
	DZIEŃ 7 — Sprawdź ponownie 12 punktów i oceń postęp.

*Nie musisz zrobić wszystkiego jednego dnia.
Masz już plan — teraz po prostu realizuj go krok po kroku.*

CO DALEJ?

Twój mini-audyt to dopiero początek

Ta checklista pomogła Ci odpowiedzieć na pytanie: gdzie jestem teraz?
Pełny podręcznik pomaga odpowiedzieć na kolejne pytania i spokojnie
przełożyć wymagania na codzienną praktykę placówki.



co dokładnie zmienić



w jakiej kolejności



jak przygotować kuchnię



co wpisać do jadłospisu



jak ułożyć dobrą dekadę



50 propozycji obiadów



checklisty i narzędzia intendenta

*Mini-audyt pokazuje punkt startu.
Podręcznik daje Ci cały proces krok po kroku.*

Nowe normy żywienia bez chaosu
Krok po kroku. Spokojnie. Bez chaosu.

Więcej informacji i zamówienie:

kobiecasilownia.pl

*Nie musisz robić rewolucji.
Wystarczy dobry plan i spokojne wdrażanie zmian.*