PRAKTYCZNY E-BOOK DLA PRZEDSZKOLI I SZKÓŁ

GRAMATURY bez chaosu 2026

Jak ustalać porcje i receptury w przedszkolu i szkole po zmianach od 1 września 2026 r.

Norma średnioważona • porcje • receptury • praktyczne przykłady

+ bonus: kalkulator Excel



Katarzyna Sadowska

Praktyczny przewodnik dla intendentów i placówek edukacyjnych

Wiedza, która ułatwia codzienność ♡

PRAWA AUTORSKIE
I WAŻNA INFORMACJA O PUBLIKACJI

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

Ten e-book jest moim autorskim opracowaniem, objętym ochroną prawa autorskiego. Wszystkie treści, materiały, tabele, schematy, grafiki i przykłady zostały przygotowane przeze mnie z najwyższą starannością.

Kopiowanie, powielanie, udostępnianie, rozpowszechnianie w całości lub we fragmentach bez mojej zgody jest zabronione.

DO UŻYTKU WYŁĄCZNIE W TWOJEJ PLACÓWCE

E-book został przygotowany z myślą o osobach pracujących w przedszkolach, szkołach i innych placówkach, które samodzielnie tworzą jadłospisy i ustalają gramatury. Możesz korzystać z niego w swojej pracy, drukować wybrane strony na potrzeby własne oraz wykorzystywać tabele i narzędzia w swojej placówce.

Nie udostępniaj tego pliku innym osobom ani placówkom.

CZEGO NIE WOLNO

- kopiować treści i grafik,
- udostępniać pliku innym osobom (również w wersji elektronicznej),
- zamieszczać fragmentów w internecie (strony www, media społecznościowe),
- wykorzystywać treści w celach komercyjnych,
- tworzyć na podstawie tego e-booka własnych materiałów do sprzedaży.

WAŻNA INFORMACJA MERYTORYCZNA

E-book został opracowany na podstawie aktualnie obowiązujących przepisów prawa, w szczególności rozporządzenia obowiązującego od 1 września 2026 r. w sprawie żywienia dzieci i młodzieży w przedszkolach, szkołach i innych placówkach oraz Norm żywienia dla populacji Polski 2024.

Materiał ma charakter praktycznego przewodnika i nie stanowi porady prawnej. Zawsze weryfikuj aktualność przepisów i dostosuj rozwiązania do specyfiki swojej placówki.

DZIĘKUJĘ, ŻE JESTEŚ TUTAJ!

Twoje zaufanie ma dla mnie ogromne znaczenie. Wierzę, że ten e-book będzie dla Ciebie realnym wsparciem w codziennej pracy i pomoże w spokojny sposób wdrożyć nowe wymagania.

Dziękuję ♡

KATARZYNA
DIETETYK | EKSPERT ŻYWIENIA ZBIOROWEGO



Lepsze żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

SPIS TREŚCI

Plan e-booka krok po kroku

WPROWADZENIE

4. Dlaczego powstał ten e-book 5
5. Dla kogo jest ten materiał i jak z niego korzystać 6

ROZDZIAŁ 1. GRAMATURA, PORCJA, NORMA — UPORZĄDKUJMY POJĘCIA

6. Czy nowe przepisy podają obowiązkowe gramatury? 7
7. Czym różni się gramatura od porcji i normy żywienia 8
8. Co jest przepisem prawa, co normą, a co dobrą praktyką 9
9. Najważniejsza zasada: nie istnieje jedna gramatura dla każdego dziecka 10

ROZDZIAŁ 2. CO ZMIENIŁO SIĘ OD 1 WRZEŚNIA 2026

10. Najważniejsze zmiany w jednym miejscu 11
11. Obiad jednodaniowy — co oznacza 20% energii 12
12. Obiad dwudaniowy — co oznacza 30% energii 13
13. Trzy posiłki w placówce — skąd 70–75% 14
14. Dlaczego wszystko oceniamy w ujęciu dekadowym 15

ROZDZIAŁ 3. NORMA ŚREDNIOWAŻONA BEZ STRESU

15. Co to właściwie jest norma średnioważona 16
16. Jakie informacje trzeba zebrać przed obliczeniem 17
17. Prosty wzór krok po kroku 18
18. Przykład dla przedszkola 19

Małe posiłki Wielkie możliwości ♡

ciąg dalszy spisu treści na następnej stronie →

SPIS TREŚCI

Dalsza część

Dobrze zaplanowane żywienie to lepsze jutro naszych dzieci

19. Przykład dla szkoły podstawowej 20
20. Przykład dla szkoły ponadpodstawowej 21
21. Co zrobić, gdy żywimy dzieci z kilku grup wiekowych 22

ROZDZIAŁ 4. OD NORMY DO TALERZA

22. Od czego zacząć ustalanie wielkości porcji 23
23. Norma dobowa → energia posiłku → receptura → porcja 24
24. Dlaczego same gramy nie mówią jeszcze, czy posiłek jest właściwy 25
25. Jak sprawdzić, czy receptura pasuje do założeń energetycznych 26

ROZDZIAŁ 5. PRZEDSZKOLE — JAK PATRZEĆ NA GRAMATURY W PRAKTYCE

26. Jak rozłożyć żywienie w ciągu dnia 27
27. Śniadanie — jak myśleć o porcji 28
28. Obiad — jak ustalać wielkość porcji 29
29. II śniadanie / podwieczorek → mały posiłek też się liczy 30
30. Jak kontrolować poziom 70–75% w ujęciu dekadowym 31

ROZDZIAŁ 6. SZKOŁA — GRAMATURY OBIADÓW

31. Szkoła z obiadem jednodaniowym 32
32. Szkoła z obiadem dwudaniowym 33
33. Jak rozdzielić energię między zupę i drugie danie 34
34. Co zrobić, gdy z obiadu korzystają uczniowie w różnym wieku 35

ROZDZIAŁ 7. GRAMATURA SUROWCA A PORCJA GOTOWA

35. Brutto, netto i masa po obróbce — prosto 36
26. Dlaczego 100 g produktu surowego nie oznacza 100 g na talerzu 37
37. Straty technologiczne i wydajność potrawy 38
38. Jak przeliczać recepturę na 10, 100 i 400 porcji 39
39. Co wpisujemy do receptury, a co kontrolujemy przy wydawaniu 40

ROZDZIAŁ 8. RYBA, MIĘSO, STRĄCZKI I INNE ŹRÓDŁA BIAŁKA

40. Porcja ryby — co mówi przepis, a czego nie mówi 41
41. Mięso świeże — częstotliwość a gramatura 42
42. Strączki — jak budować z nich realną porcję 43
43. Jaja, nabiał, tofu i inne zamienniki 44

ROZDZIAŁ 9. 8 PRZYKŁADÓW OD OBLICZENIA DO PORCJI

44. Zupa warzywna 45
45. Zupa krem 46
46. Obiad z mięsem 47
47. Obiad z rybą 48
48. Danie z soczewicą lub ciecierzycą 49
49. Danie makaronowe 50
50. Śniadanie przedszkolne 51
51. Podwieczorek / II śniadanie 52

ROZDZIAŁ 10. NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

52. 10 błędów przy ustalaniu gramatur 53

ROZDZIAŁ 11. GOTOWE NARZĘDZIA INTENDENTA

53. Karta „Moja grupa żywieniowa" 54
54. Karta „Od normy do porcji" 55
55. Checklista przed zatwierdzeniem gramatur i receptur 56

BONUS DO E-BOOKA — OSOBNY PLIK EXCEL

Kalkulator średnioważonej normy 2026

"Wpisujesz swoją grupę. Excel liczy za Ciebie."

Praktyczne narzędzia, które ułatwiają pracę

Małe posiłki Wielkie możliwości

Małe posiłki, wielkie możliwości

WPROWADZENIE

Dlaczego powstał ten e-book

Ustalanie gramatur w przedszkolu i szkole potrafi budzić więcej pytań niż odpowiedzi. Ile powinno znaleźć się na talerzu? Czy przepisy podają obowiązkową porcję? Jak ustalić gramaturę, gdy żywimy dzieci w różnym wieku?

Ten e-book powstał po to, aby uporządkować te kwestie i przełożyć normy oraz wymagania obowiązujące od 1 września 2026 r. na codzienną pracę intendenta i kuchni.

Nie będziemy szukać jednej „magicznej gramatury" dla każdego dziecka. Zamiast tego pokażę Ci, jak zacząć od grupy żywieniowej, policzyć normę średnioważoną, określić udział energii posiłku i dopiero na tej podstawie świadomie budować porcje i receptury.



Dobra gramatura nie zaczyna się od wagi kuchennej.
Zaczyna się od właściwie policzonej grupy.

DZIĘKI TEMU E-BOOKOWI:

- zrozumiesz, skąd naprawdę bierze się wielkość porcji
- nauczysz się pracować z normą średnioważoną
- łatwiej przełożysz obliczenia na recepturę i wydawanie posiłku

Nie chodzi o jedną idealną gramaturę.
Chodzi o porcję dopasowaną do Twojej grupy
i całego jadłospisu.

Dobre planowanie to lepsze żywienie naszych dzieci

DLA KOGO JEST TEN MATERIAŁ?
I jak z niego korzystać

Ten materiał został przygotowany z myślą o osobach, które układają jadłospisy, przygotowują receptury lub odpowiadają za żywienie dzieci i młodzieży w przedszkolu albo szkole.



Ten e-book jest dla Ciebie, jeśli...

- pracujesz jako intendentka / intendent w przedszkolu lub szkole,
- przeliczasz gramatury i receptury dla większej liczby porcji,
- żywisz dzieci z kilku grup wiekowych i potrzebujesz wspólnego punktu odniesienia,
- chcesz rozumieć, skąd bierze się porcja – zamiast kopiować cudze gramatury,
- potrzebujesz praktycznego schematu możliwego do zastosowania w realnej kuchni.

Jak korzystać z tego e-booka?
Najprościej: krok po kroku.

1 Ustal grupę
Zbierz liczbę żywionych dzieci i ich grupy wiekowe.

2 Policz normę
Wylicz średnioważoną normę dla swojej rzeczywistej grupy.

3 Określ udział posiłku
Sprawdź, jaką część dziennej energii ma dostarczyć posiłek.

4 Dopasuj porcję
Przełóż obliczenia na recepturę, wydawanie i realia kuchni.

Pamiętaj:

- nie kopiuj gramatur z innej placówki w ciemno,
- patrz na grupę i cały jadłospis,
- obserwuj wydawanie i koryguj porcję, gdy praktyka tego wymaga.

Najlepsza gramatura to taka, którą potrafisz uzasadnić normą, policzyć w recepturze i realnie wydać w swojej kuchni.

Dobre zrozumienie to lepsze żywienie naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 1

Czy nowe przepisy podają obowiązkowe gramatury?

Uporządkujmy to raz na zawsze

Wiedza daje spokój ♡

Krótka odpowiedź brzmi: nie. Nowe przepisy nie podają jednej obowiązkowej gramatury dla każdego dziecka, każdej zupy i każdego obiadu. Nie znajdziesz w rozporządzeniu tabeli z gotową porcją do wpisania do każdego jadłospisu.

Przepisy wyznaczają kierunek: mówią, jaki udział energii powinny mieć posiłki, jak oceniamy jadłospis, o jaką jakość żywienia trzeba zadbać i że żywienie ma być dostosowane do wieku dzieci oraz organizacji żywienia w placówce.

Co wynika z przepisów?

- udział energii w posiłkach,
- zasady oceny jadłospisu w ujęciu dekadowym,
- konieczność dopasowania żywienia do wieku,
- odpowiednia liczba i jakość posiłków,
- obowiązek patrzenia na całość jadłospisu, a nie tylko jeden talerz.

Przepisy tworzą ramy, Ty nadajesz im sens ♡

Co ustalasz w praktyce placówki?

- wielkość porcji dla swojej grupy,
- gramaturę poszczególnych elementów posiłku,
- recepturę i wydajność potrawy,
- sposób podziału energii między posiłki,
- dostosowanie do realiów kuchni i dzieci.

Te same przepisy, różne placówki, różne rozwiązania ♡



Dlatego właśnie tak ważna jest norma średnioważona.
To ona pomaga przejść od ogólnych wymagań do realnej porcji w Twojej placówce.

Przepisy nie dają jednej gotowej gramatury.
To placówka ustala ją świadomie – na podstawie norm, energii posiłku i swojej grupy.

Wiedza, która ułatwia codzienną pracę ♡

ROZDZIAŁ 1

Czym różni się gramatura od porcji i normy żywienia

Trzy pojęcia, które warto rozdzielić

W codziennej pracy te pojęcia często się mieszają, a przecież nie oznaczają tego samego. Gdy je dobrze rozdzielisz, dużo łatwiej ustalisz sensowną porcję i właściwą recepturę.

NORMA ŻYWIENIA

To punkt odniesienia dla grupy dzieci. Pokazuje, ile energii i składników odżywczych powinna dostarczać dieta w ciągu dnia.

PORCJA

To ilość gotowego posiłku lub jego elementu, którą planujesz wydać dziecku w ramach konkretnego śniadania, obiadu lub podwieczorku.

GRAMATURA

To konkretna masa produktu, surowca albo gotowego elementu dania – zapisana w gramach w recepturze, kalkulacji lub opisie porcji.

Najprostszy schemat pracy

NORMA ŻYWIENIA → UDZIAŁ ENERGII POSIŁKU → PORCJA → GRAMATURA / RECEPTURA

Najpierw ustalasz potrzeby grupy, potem energię posiłku, a dopiero później przekładasz to na porcję i konkretne gramy.

WAŻNE

- ta sama porcja nie zawsze oznacza tę samą gramaturę surowca,
- po obróbce masa potrawy może się zmienić,
- gramatura powinna wynikać z celu żywieniowego, a nie z przyzwyczajenia.

Nie zaczynaj od pytania: ile gramów wpisać?
Najpierw zapytaj: dla jakiej grupy, dla jakiego posiłku i z jakiego celu to wynika?

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 1
Co jest przepisem prawa, co normą, a co dobrą praktyką

Te trzy poziomy warto odróżniać

W pracy intendenta łatwo wrzucić wszystko do jednego worka. Tymczasem czym innym jest obowiązujący przepis, czym innym norma żywienia, a czym innym praktyczne rozwiązanie przyjęte w placówce.

PRZEPIS PRAWA

To to, co obowiązuje placówkę. Określa ramy żywienia dzieci i młodzieży oraz wymagania, których trzeba przestrzegać.

- ma charakter obowiązujący,
- wyznacza zasady ogólne,
- podlega kontroli.

NORMA ŻYWIENIA

To merytoryczny punkt odniesienia. Pomaga obliczyć potrzeby energetyczne i żywieniowe konkretnej grupy dzieci.

- służy do obliczeń,
- pomaga planować jadłospis,
- wspiera ustalanie porcji.

DOBRA PRAKTYKA

To sposób działania, który sprawdza się w Twojej placówce i pomaga przełożyć przepisy oraz normy na realne posiłki.

- organizacja wydawania posiłków,
- sposób zapisu receptur,
- wielkość naczyń i porcji,
- rozwiązania dopasowane do dzieci i kuchni.

Jak to połączyć?

Najbezpieczniej pracować w tej kolejności:
przepis prawa → norma żywienia → praktyka placówki.

Jeśli jakaś gramatura wynika tylko z przyzwyczajenia, ale nie potrafisz jej uzasadnić ani normą, ani energią posiłku – warto ją sprawdzić od nowa.

Dobra praktyka nie zastępuje przepisów.
Ale to właśnie ona pomaga wdrożyć je sensownie w codziennej pracy.

ROZDZIAŁ 1

Dobrze planowanie żywienia to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Najważniejsza zasada: nie istnieje jedna gramatura dla każdego dziecka

Myśl grupą, nie jednym przypadkiem

Jedna z najczęstszych pułapek w żywieniu zbiorowym polega na szukaniu jednej gotowej gramatury, która miałaby pasować wszystkim. Tak to nie działa – bo dzieci różnią się wiekiem, potrzebami i sposobem żywienia w placówce.

Różne dzieci różne potrzeby ten sam cel – zdrowe żywienie ♡

Od czego naprawdę zależy gramatura?

- od grupy wiekowej dzieci,
- od liczby posiłków w placówce,
- od udziału energii danego posiłku,
- od rodzaju dania i jego składu,
- od strat technologicznych i wydajności,
- od realiów wydawania oraz apetytu dzieci.



Ta sama potrawa – różne porcje

Zupa w przedszkolu nie musi mieć takiej samej gramatury jak w szkole. Obiad jednodaniowy będzie planowany inaczej niż obiad dwudaniowy. Inaczej spojrzysz też na porcję, gdy dzieci jedzą w placówce trzy posiłki, a inaczej, gdy tylko obiad.

Co to oznacza w praktyce?

- nie kopiuj ślepo cudzych gramatur,
- licz dla swojej grupy żywieniowej,
- patrz na cały jadłospis, nie tylko jeden dzień,
- korzystaj z normy średnioważonej jako punktu wyjścia.

Małe posiłki Wielkie możliwości ♡

Nie szukaj jednej uniwersalnej tabeli porcji dla wszystkich.
Szukaj logicznego uzasadnienia dla swojej grupy i swojego systemu żywienia.

Zdrowe dzieci szczęśliwa przyszłość ♡

> *Najlepsza gramatura to nie ta, którą ktoś kiedyś wpisał.*
> *Najlepsza gramatura to ta, którą potrafisz policzyć i obronić.*

Lepsze żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Dobre przepisy to spokojniejsza codzienność ♡

ROZDZIAŁ 2

Najważniejsze zmiany w jednym miejscu

Co naprawdę zmieniło się od 1 września 2026

Od 1 września 2026 r. sposób oceny żywienia w przedszkolach i szkołach opisany jest przez udział energii posiłków, dostosowanie do wieku dzieci oraz ocenę w ujęciu dekadowym. To podejście porządkuje planowanie jadłospisów i lepiej odpowiada na rzeczywiste potrzeby żywieniowe dzieci i młodzieży.

Ważne zmiany, które warto znać ♡

Najważniejsze zmiany

- jadłospis oceniamy w ujęciu dekadowym,
- patrzymy na udział energii poszczególnych posiłków,
- obiad jednodaniowy powinien dostarczać 20% energii,
- obiad dwudaniowy powinien dostarczać 30% energii,
- przy trzech posiłkach w placówce żywienie pokrywa 70–75% energii,
- sposób planowania trzeba dopasować do wieku dzieci i organizacji żywienia.

Te zmiany dają praktyczne wskazówki ♡

Co to oznacza w praktyce?

- nie szukasz jednej gotowej tabeli dla wszystkich,
- liczysz dla swojej grupy i swojego modelu żywienia,
- oceniasz cały jadłospis, a nie pojedynczy talerz,
- planujesz porcje w oparciu o normę i energię posiłku.

Warto to zapamiętać ♡

Zapamiętaj

Nowe przepisy dają kierunek i zasady oceny, a konkretną gramaturę placówka ustala świadomie na ich podstawie, z uwzględnieniem wieku dzieci, modelu żywienia i praktycznych możliwości.

> *Zmiana nie polega na wpisaniu jednej nowej gramatury. Polega na innym sposobie myślenia o posiłku. ♡*

Lepsze żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Liczy się energia, nie przypadkowa gramatura

ROZDZIAŁ 2

Obiad jednodaniowy – co oznacza 20% energii

Jak przełożyć przepis na realną porcję

W placówkach, w których obiad ma formę jednego dania, posiłek powinien dostarczać około 20% dziennej energii. To nie oznacza jednej gotowej gramatury dla wszystkich dzieci. Oznacza konieczność takiego zaplanowania porcji i receptury, aby rzeczywiście odpowiadały potrzebom danej grupy.



Jedno danie, ale dobrze policzone

Co oznacza 20% energii?

- obiad ma stanowić około jednej piątej dziennej energii,
- porcję ustalasz dla swojej grupy wiekowej,
- liczy się całe danie, a nie tylko jeden składnik,
- receptura i gramatura powinny do siebie pasować,
- punkt wyjścia stanowi norma żywienia i udział energii posiłku.



Jak myśleć praktycznie?

- zacznij od swojej grupy żywieniowej,
- określ energię, którą ma dostarczyć obiad,
- dopiero potem dobierz porcję i gramaturę receptury,
- sprawdź, czy porcja jest realna do wydania i zjedzenia.



Czego nie robić?

- nie kopiuj porcji z innej placówki bez sprawdzenia,
- nie zaczynaj od przypadkowej liczby gramów,
- nie oceniaj obiadu tylko po objętości talerza,
- nie pomijaj wieku dzieci i modelu żywienia.

> *20% energii to nie sztywna tabelka. To sposób planowania obiadu tak, by porcja miała sens.*

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci

Dwa dania, jeden wspólny cel ♡

ROZDZIAŁ 2

Obiad dwudaniowy — co oznacza 30% energii

Zupa i drugie danie w jednym założeniu

Jeżeli obiad składa się z dwóch dań, cały posiłek powinien dostarczać około 30% dziennej energii. Oznacza to, że zupa i drugie danie planujemy razem, a nie osobno. Najpierw ustalasz założenie energetyczne całego obiadu, a dopiero później rozdzielasz je na poszczególne elementy.



Zupa i drugie danie tworzą całość ♡

Jak patrzeć na obiad dwudaniowy?

- 30% energii dotyczy całego obiadu,
- zupa i drugie danie powinny się uzupełniać,
- nie każde danie musi mieć taką samą wagę objętościową,
- liczy się sensowny podział energii między części posiłku,
- porcja ma odpowiadać grupie dzieci i organizacji wydawania.



Praktyczny podział

- najpierw określ energię całego obiadu,
- potem zdecyduj, ile energii przeznaczasz na zupę,
- resztę zaplanuj w drugim daniu i dodatkach,
- sprawdź, czy całość pasuje do receptur i wydawania.

Nie dziel na oko — zaplanuj świadomie ♡



Warto pamiętać

- lekka zupa nie zastąpi zbyt małego drugiego dania,
- bardzo sycąca zupa zmienia sposób patrzenia na porcję,
- dodatki też wnoszą energię do całego obiadu,
- oceniamy cały posiłek, a nie tylko jedno danie.

> *W obiedzie dwudaniowym nie liczymy osobno sukcesu zupy i drugiego dania. Liczymy sensownie zaplanowaną całość.* ♡

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Cały dzień żywienia ma znaczenie ♡

ROZDZIAŁ 2

Trzy posiłki w placówce – skąd 70–75% energii

Jak rozumieć ten zakres w praktyce

W placówkach, które zapewniają dzieciom trzy posiłki, żywienie powinno pokrywać około 70–75% dziennej energii. To zakres dla całego modelu żywienia w placówce, a nie wymóg dla pojedynczego śniadania, obiadu czy podwieczorku osobno. Dlatego planowanie zawsze zaczyna się od całości, a dopiero potem przechodzi do poszczególnych posiłków.



Trzy posiłki to jedna całość ♡

Co oznacza 70–75%?

- to założenie dla wszystkich trzech posiłków razem,
- nie każdy posiłek musi mieć taki sam udział energii,
- ważny jest rozsądny podział energii w ciągu dnia,
- plan zależy od wieku dzieci i czasu pobytu w placówce,
- oceniasz model żywienia, a nie pojedynczy produkt.



Najpierw suma, potem szczegóły ♡

Jak to rozłożyć?

- ustal, jakie posiłki dziecko zjada w placówce,
- zdecyduj, jaki udział energii ma mieć każdy z nich,
- sprawdź, czy suma mieści się w zakresie 70–75%,
- dopasuj porcje do organizacji dnia i apetytu dzieci.



Różne dzieci różne potrzeby ♡

W praktyce placówki

- inne proporcje będą w przedszkolu, inne w szkole,
- znaczenie ma liczba godzin pobytu dzieci,
- śniadanie, obiad i podwieczorek tworzą wspólny system,
- porcje powinny wynikać z planu całodziennego.

> *70–75% energii nie jest zagadką.*
> *To po prostu sposób patrzenia na trzy posiłki jako jedną całość.*

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Spokojne planowanie to lepsze żywienie naszych dzieci



Dlaczego energię *oceniamy w ujęciu dekadowym?*

W rozporządzeniu, które obowiązuje od 1 września 2026 r., określono, że wartość energetyczną posiłków (20%, 30% oraz 70–75%) ocenia się w **ujęciu dekadowym**, czyli w ciągu 10 kolejnych dni żywieniowych. Oznacza to, że nie każdy pojedynczy dzień musi idealnie „trafić" w procent, ważne jest, aby średnia z całej dekady była zgodna z wymaganiami.

Co to oznacza w praktyce?

- W ciągu 10 dni wartość energetyczna posiłków powinna mieścić się w określonych w rozporządzeniu zakresach.
- Pojedynczy dzień może być trochę wyżej lub niżej, np. ze względu na rodzaj posiłku czy planowaną wycieczkę.
- Na koniec dekady obliczasz średnią i sprawdzasz, czy mieści się w normie.

Dlaczego właśnie dekada?

- Pozwala na większą elastyczność w planowaniu jadłospisu.
- Umożliwia lepsze zbilansowanie diety w dłuższym okresie.
- Daje przestrzeń na urozmaicenie posiłków i sezonowość produktów.
- Uwzględnia naturalne wahania apetytu dzieci i młodzieży.
- Jest zgodna z aktualnymi zaleceniami i praktyką żywienia zbiorowego.

Jakie wartości oceniamy w dekadzie?

PRZEDSZKOLE (trzy posiłki)	SZKOŁA (obiad jednodaniowy)	SZKOŁA (obiad dwudaniowy)
70–75% dziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym	**20%** dziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym	**30%** dziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym

Dekada daje większe możliwości – i lepsze, smaczniejsze i bardziej różnorodne jadłospisy!

Pamiętaj!

- Obliczaj średnią z 10 dni żywieniowych.
- Uwzględnij rzeczywiste posiłki wydane dzieciom/uczniom.
- Kontroluj na koniec dekady, a nie tylko „na bieżąco".
- Dokumentuj obliczenia – to ułatwi pracę i będzie wsparciem podczas kontroli.

To nie oznacza, że wszystko oceniamy w dekadzie!

W rozporządzeniu są również wymagania, które należy realizować:

- **każdego dnia** – np. warzywa lub owoce w każdym posiłku,
- **w skali tygodnia** – np. określona liczba porcji ryb, mięsa, produktów strączkowych.

Dlatego warto patrzeć na jadłospis kompleksowo – zarówno w ujęciu dziennym, tygodniowym, jak i dekadowym.



Dobrze zaplanowana dekada to zdrowsze i szczęśliwsze dzieci

Wniosek

Ocena energii w ujęciu dekadowym to narzędzie, które pomaga tworzyć smaczne, zbilansowane i atrakcyjne jadłospisy – zgodne z przepisami i potrzebami dzieci oraz uczniów.

Spokojne liczenie = lepsze decyzje ♡

ROZDZIAŁ 3

Co to właściwie jest norma średnioważona

Jeden wynik dla całej Twojej grupy

Gdy w placówce żywimy dzieci z różnych grup wiekowych, trudno pracować na jednej normie przypisanej do jednego wieku. Właśnie wtedy pomocna jest norma średnioważona — czyli średnia liczona z uwzględnieniem realnej liczby dzieci w Twojej placówce.

To nie jest nowa osobna norma z przepisów. To praktyczne narzędzie, które pomaga przełożyć obowiązujące normy dla poszczególnych grup na jeden wspólny punkt wyjścia do planowania jadłospisu i porcji.

Proste wyjaśnienie = wielka pomoc ♡

Najprościej mówiąc

Norma średnioważona to uśredniona norma energii i składników odżywczych dla całej grupy żywieniowej, obliczona na podstawie liczby dzieci w poszczególnych grupach wiekowych.

Większy porządek na co dzień ♡

Po co ją liczyć?

- ułatwia planowanie jadłospisu,
- pomaga ustalać porcje bardziej świadomie,
- porządkuje pracę przy grupach mieszanych,
- daje logiczny punkt wyjścia do receptur i energii posiłku.

Rzeczywiste dane mają znaczenie ♡

Co bierze pod uwagę?

- liczbę dzieci w każdej grupie wiekowej,
- normy dla tych grup,
- rzeczywistą strukturę żywionych dzieci,
- model żywienia w placówce.

Warto o tym pamiętać ♡

Ważne

Norma średnioważona nie zastępuje myślenia o grupie. Ona pomaga to myślenie uporządkować.

WAŻNE PRZY DOBORZE EER

Przy doborze EER dla energii uwzględnij płeć, ukończony wiek i właściwy PAL, zgodnie z aktualnymi Normami żywienia 2024.

Dobre dane to lepsze efekty ♡

Dobre żywienie to lepszy start naszych dzieci ♡

Nie liczysz dla jednego dziecka. Liczysz dla swojej rzeczywistej grupy. ♡

Im lepsze dane, tym łatwiejsze obliczenia ♡

ROZDZIAŁ 3

Jakie dane trzeba zebrać przed obliczeniem

Dobre dane = poprawne i spokojne liczenie

Zanim przystąpisz do obliczeń, zbierz wszystkie niezbędne informacje o grupach żywieniowych w Twojej placówce. Dzięki temu dobierzesz właściwe wartości EER, unikniesz pomyłek i sprawnie zaplanujesz jadłospis.

Dobre dane to pewny start ♡

ZBIERZ TE INFORMACJE

- liczbę dzieci / uczniów w każdej grupie,
- płeć,
- ukończony wiek,
- właściwy poziom aktywności fizycznej (PAL),
- wartość EER dobraną dla tych parametrów,
- model żywienia i liczbę posiłków realizowanych w placówce.

Wiedza to praktyce ♡

Pamiętaj

Przy doborze EER uwzględnij płeć, ukończony wiek i PAL — zgodnie z Normami żywienia 2024.

Każda grupa jest inna ♡

Dlaczego to ważne?

Różne grupy wiekowe mają odmienne potrzeby energetyczne, a poziom aktywności fizycznej wpływa na wartość EER. Dokładne dane pozwalają zaplanować jadłospis adekwatny do rzeczywistych potrzeb dzieci i uczniów.

Unikaj przypadkowych danych ♡

Na co uważać?

Nie korzystaj z uogólnień ani „średnich" danych dla całej placówki. Zawsze sprawdzaj aktualne informacje i dobieraj wartości EER osobno dla poszczególnych grup.

Dokładne dane dziś, spokój jutro. ♡

Dobre żywienie to lepszy start naszych dzieci ♡

Krok po kroku jest łatwiej ♡

ROZDZIAŁ 3

Prosty wzór krok po kroku

Bez stresu – naprawdę da się to policzyć

Sama idea normy średnioważonej jest prosta: każdą grupę mnożysz przez jej normę, sumujesz wyniki, a potem dzielisz przez łączną liczbę dzieci. Dzięki temu otrzymujesz jeden wspólny punkt odniesienia dla całej grupy żywieniowej.



To prostsze, niż wygląda ♡

Wzór

(liczba dzieci w grupie 1 × norma grupy 1 + liczba dzieci w grupie 2 × norma grupy 2 + ...) ÷ łączna liczba dzieci = **norma średnioważona**



Dobrze zacząć od listy ♡

Krok 1

Wypisz wszystkie grupy wiekowe, które żywisz, oraz liczbę dzieci w każdej z nich.



Właściwe dane to podstawa ♡

Krok 2

Dla każdej grupy wybierz właściwą wartość EER na podstawie płci, ukończonego wieku i właściwego PAL, zgodnie z aktualnymi Normami żywienia 2024. Następnie pomnóż EER przez liczbę dzieci / uczniów w tej grupie.



Krok bliżej do wyniku ♡

Krok 3

Zsumuj otrzymane wyniki i podziel przez łączną liczbę dzieci objętych obliczeniem.



Wynik to punkt wyjścia ♡

Krok 4

Otrzymany wynik wykorzystaj jako punkt wyjścia do dalszego planowania porcji, energii posiłku i receptur.



Warto to zapamiętać ♡

Pamiętaj

Najpierw liczysz grupę.
Potem planujesz posiłek.

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

> *Norma średnioważona porządkuje liczenie. Nie komplikuje go. ♡*

ROZDZIAŁ 3

Dobre żywienie to lepszy start na całe życie ♡

PRZYKŁAD DLA PRZEDSZKOLA

Norma średnioważona krok po kroku

Poniższy przykład pokazuje, jak policzyć średnioważoną normę energii dla rzeczywistej grupy przedszkolnej. W praktyce zawsze podstaw swoją liczbę dzieci, płeć, ukończony wiek i PAL.

DANE GRUPY

- 8 dziewczynek, 4 lata, PAL 1,6 → **1325 kcal**
- 7 chłopców, 4 lata, PAL 1,6 → **1414 kcal**
- 8 dziewczynek, 5 lat, PAL 1,6 → **1419 kcal**
- 7 chłopców, 5 lat, PAL 1,6 → **1525 kcal**

Razem: 30 dzieci

OBLICZENIE

$$(8\times1325 + 7\times1414 + 8\times1419 + 7\times1525) \div 30 = 1417{,}5 \text{ kcal}$$

↓

Średnioważona norma energii: 1418 kcal / dobę

W PRAKTYCE W PRZEDSZKOLU

3 posiłki dziennie = 70–75% energii w ujęciu dekadowym

- 70% = ok. **992 kcal**
- 75% = ok. **1063 kcal**

To jest zakres, do którego dążysz średnio w ciągu dekady.

PAMIĘTAJ

To przykład roboczy — w swojej placówce podstaw rzeczywistą liczbę dzieci, płeć, ukończony wiek i PAL.

Małe kroki. Wielkie efekty ♡

ROZDZIAŁ 3

PRZYKŁAD DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Norma średnioważona krok po kroku

Dobrze zaplanowane posiłki wspierają wielkie plany ♡

Poniższy przykład pokazuje, jak policzyć średnioważoną normę energii dla rzeczywistej grupy uczniów szkoły podstawowej. W praktyce zawsze podstaw swoją liczbę uczniów, płeć, ukończony wiek i PAL.

DANE GRUPY

• 12 dziewcząt, 9 lat, PAL 1,6	→	**1790 kcal**
• 10 chłopców, 9 lat, PAL 1,6	→	**1934 kcal**
• 12 dziewcząt, 10 lat, PAL 1,6	→	**1824 kcal**
• 10 chłopców, 10 lat, PAL 1,6	→	**1965 kcal**

Razem: 44 uczniów

OBLICZENIE

$$(12\times1790 + 10\times1934 + 12\times1824 + 10\times1965) \div 44 = \mathbf{1871{,}8\ kcal}$$

Średnioważona norma energii: 1872 kcal / dobę

W PRAKTYCE W SZKOLE

Obiad jednodaniowy = 20% energii
20% = ok. 374 kcal

Obiad dwudaniowy = 30% energii
30% = ok. 562 kcal

Te wartości oceniaj w ujęciu dekadowym.

To przykład roboczy — w swojej placówce podstaw rzeczywistą liczbę uczniów, płeć, ukończony wiek i PAL.

Małe kroki. Wielkie efekty ♡

ROZDZIAŁ 3

Dobre żywienie to lepsze jutro dzieci ♡

PRZYKŁAD DLA SZKOŁY PONADPODSTAWOWEJ

Norma średnioważona krok po kroku

Poniższy przykład pokazuje, jak policzyć średnioważoną normę energii dla rzeczywistej grupy uczniów szkoły ponadpodstawowej. W praktyce zawsze podstaw swoją liczbę uczniów, płeć, ukończony wiek i PAL.

DANE GRUPY

• 15 dziewcząt, 15 lat, PAL 1,6	→	**2220 kcal**
• 15 chłopców, 15 lat, PAL 1,6	→	**2712 kcal**
• 15 dziewcząt, 16 lat, PAL 1,6	→	**2244 kcal**
• 15 chłopców, 16 lat, PAL 1,6	→	**2834 kcal**

Razem: 60 uczniów

OBLICZENIE

$$(15 \times 2220 + 15 \times 2712 + 15 \times 2244 + 15 \times 2834) \div 60 = \mathbf{2502{,}5\ kcal}$$

Średnioważona norma energii: 2503 kcal / dobę

W PRAKTYCE W SZKOLE

Obiad jednodaniowy = 20% energii
20% = ok. 501 kcal

Obiad dwudaniowy = 30% energii
30% = ok. 751 kcal

Te wartości oceniaj w ujęciu dekadowym.



Dobrze zbilansowany posiłek to więcej energii do działania ♡

WAŻNA UWAGA

To przykład roboczy — w swojej placówce podstaw rzeczywistą liczbę uczniów, płeć, ukończony wiek i PAL.

Małe kroki. Wielkie efekty ♡

ROZDZIAŁ 3

Co zrobić, gdy żywimy dzieci z kilku grup wiekowych

Nie działaj na wyczucie — działaj na danych

W wielu placówkach to właśnie mieszana struktura wieku powoduje największy chaos przy planowaniu porcji. Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba tego rozwiązywać intuicją — wystarczy uporządkować dane i sposób liczenia.



Najpierw grupa, potem porcja

Najlepszy punkt wyjścia

Policz normę średnioważoną dla rzeczywistej grupy żywieniowej. To najprostszy sposób, aby uwzględnić różne potrzeby dzieci bez gubienia się w przypadkowych liczbach.



Nie zawsze jedna tabela wystarczy

Kiedy warto rozdzielić liczenie?

- gdy część dzieci korzysta z innych posiłków,
- gdy grupy mają wyraźnie odmienny model żywienia,
- gdy organizacja wydawania wymaga osobnego planowania,
- gdy tworzysz różne receptury dla różnych odbiorców.



Dobra praktyka daje spokój na co dzień

W praktyce

- aktualizuj liczbę dzieci,
- wracaj do obliczeń po większych zmianach,
- nie kopiuj cudzych gramatur bez sprawdzenia,
- pamiętaj, że porcja ma wynikać z grupy i celu posiłku.



Porządek w danych to mniej stresu

Najważniejsza zasada

Im bardziej zróżnicowana grupa, tym bardziej potrzebujesz porządku w danych — a nie jednej uniwersalnej liczby wpisywanej z przyzwyczajenia.

> *Gdy grupa jest mieszana, norma średnioważona pomaga myśleć jasno.*

Małe posiłki Wielkie możliwości

Porcja ma mieć sens ♡

ROZDZIAŁ 4

Od czego zacząć ustalanie wielkości porcji

Najpierw norma, potem energia, na koncu gramatura

Ustalanie wielkości porcji nie powinno zaczynać się od przypadkowej liczby gramów ani od przyzwyczajeń. Punktem wyjścia zawsze jest norma żywienia dla realnej grupy dzieci w Twojej placówce, następnie udział energetyczny posiłku, a dopiero na końcu przepis i możliwości jego podania w praktyce.



Dobra kolejność to podstawa ♡

Najlepsza kolejność

1. Zacznij od realnej grupy wiekowej i modelu żywienia w placówce.
2. Ustal właściwą normę żywienia.
3. Zdecyduj, jaką część dnia lub posiłek planujesz.
4. Dopiero wtedy przejdź do gramów i przepisu.



Unikaj najczęstszych błędów ♡

Czego nie robić?

- ✕ Nie zaczynaj od skopiowanych porcji z innej placówki.
- ✕ Nie zakładaj jednej gotowej liczby gramów dla każdego dziecka.
- ✕ Nie oceniaj porcji tylko na podstawie objętości talerza.
- ✕ Nie pomijaj wieku dzieci i organizacji żywienia w placówce.



Teoria działa w praktyce ♡

W praktyce

1. Najpierw określ cel posiłku (np. śniadanie, obiad, podwieczorek).
2. Połącz go z odpowiednim udziałem energetycznym.
3. Dopasuj wielkość porcji do realnych możliwości kuchni i dzieci w Twojej placówce.



Wiedza daje spokój ♡

Zapamiętaj

Dobra wielkość porcji to efekt procesu, a nie zgadywania.
Gramy są końcem planowania, a nie jego początkiem.

> *Najpierw liczysz potrzeby grupy.*
> *Dopiero potem ustalasz wielkość porcji. ♡*

Spokojne planowanie = mniej chaosu ♡

Każdy krok ma znaczenie ♡

ROZDZIAŁ 4

Norma dobowa - energia posiłku - receptura - porcja

To jest właściwa kolejność myślenia

W praktyce dobra gramatura powstaje dopiero wtedy, gdy połączysz kilka elementów: normę żywienia dla grupy, udział energii posiłku, recepturę i realną porcję do wydania. To nie są osobne światy – one powinny wynikać jeden z drugiego.



Porządek w liczeniu daje spokój ♡

Jak połączyć te elementy?

1. ustal normę dla swojej rzeczywistej grupy,
2. określ, ile energii ma dostarczyć cały dzień lub dany posiłek,
3. dopasuj do tego recepturę,
4. na końcu sprawdź, jaka porcja wynika z planu.



Nie od końca - tylko krok po kroku ♡

Co z czego wynika?

- ✓ norma wyznacza punkt odniesienia,
- ✓ energia posiłku pokazuje cel,
- ✓ receptura przekłada założenia na potrawę,
- ✓ porcja jest końcowym efektem planowania.



Same gramy to za mało ♡

Najczęstszy skrót myślowy

Błędem jest rozpoczynanie od liczby gramów bez sprawdzenia, czy za tą liczbą stoi odpowiednia energia i dobrze zaplanowana receptura. Sama gramatura nie daje jeszcze pewności, że posiłek jest właściwy.



Właściwa kolejność = lepsza decyzja ♡

Zapamiętaj

Najpierw liczysz normę i energię. Potem budujesz recepturę. Dopiero na końcu oceniasz porcję i gramaturę.

> *Norma pokazuje kierunek. Receptura i porcja zamieniają go w praktykę. ♡*

Liczba gramów to nie cała odpowiedź ♡

ROZDZIAŁ 4

Dlaczego same gramy nie mówią jeszcze, czy posiłek jest właściwy

Wielkość porcji to coś więcej niż liczba

Dwie porcje mogą ważyć tyle samo, a mimo to inaczej wspierać żywienie dzieci. O tym, czy posiłek jest dobrze zaplanowany, decyduje nie tylko gramatura, ale także jego skład, energia, udział poszczególnych produktów oraz miejsce tego posiłku w całym jadłospisie.



Porcja ma znaczenie, ale nie sama ♡

Co trzeba brać pod uwagę?

1. wartość energetyczną posiłku,
2. skład receptury,
3. udział białka, tłuszczu i węglowodanów,
4. rolę posiłku w ciągu dnia,
5. wiek dzieci i organizację żywienia.



Patrz szerzej niż na wagę ♡

Przykład myślenia

Talerz może wyglądać obficie, ale jeśli posiłek nie realizuje założonej energii albo jest źle zbilansowany, sama liczba gramów nie rozwiązuje problemu. Z drugiej strony mniejsza objętościowo porcja może być dobrze zaplanowana, jeśli odpowiada założeniom receptury i grupy.



Na oko łatwo się pomylić ♡

Czego nie oceniać tylko na oko?

- ✕ objętości talerza,
- ✕ samej wagi gotowego dania,
- ✕ porównania do innej placówki,
- ✕ przyzwyczajeń bez sprawdzenia danych.



Sens porcji rodzi się z całości ♡

Wniosek

Gramatura jest ważna, ale dopiero w połączeniu z normą, energią i recepturą daje sensowny obraz posiłku.

> *Nie pytaj tylko: ile gramów? Pytaj też: co ta porcja naprawdę wnosi? ♡*

Receptura też powinna mieć sens ♡

ROZDZIAŁ 4

Jak sprawdzić, czy receptura pasuje do założeń energetycznych

Nie zgaduj – porównuj dane z planem

Gotowa receptura powinna wspierać to, co wcześniej zostało zaplanowane. Warto więc sprawdzić, czy sklad, ilości surowców i przewidywana porcja rzeczywiście prowadzą do założonej energii oraz czy pasują do wieku dzieci i modelu żywienia w placówce.



Sprawdzanie oszczędza poprawki ♡

Co warto sprawdzić?

1. czy receptura odpowiada celowi posiłku,
2. czy energia porcji jest zbliżona do założenia,
3. czy ilość surowca daje realną porcję po obróbce,
4. czy potrawa jest możliwa do wydania w praktyce,
5. czy całość pasuje do grupy żywieniowej.



Kontrola to nie komplikacja ♡

Dobre pytania kontrolne

1. Czy porcja po ugotowaniu nadal ma sens?
2. Czy składniki nie zaburzają założonej energii?
3. Czy receptura jest realna dla naszej kuchni?
4. Czy dziecko faktycznie zje taką porcję?



Czasem poprawiasz przepis, nie tylko gramaturę ♡

W praktyce

Jeżeli receptura nie pasuje do założeń, nie poprawiaj od razu samej liczby gramów. Czasem trzeba zmienić proporcje składników, wydajność potrawy albo sposób podania, aby porcja była naprawdę trafna.



Plan i receptura muszą się spotkać ♡

Zapamiętaj

Dobra receptura nie żyje obok normy. Ona wynika z planowania żywienia i pomaga przełożyć je na realny posiłek.

> *Najlepsza porcja to taka, która pasuje do normy, energii i prawdziwej kuchni. ♡*

Dobre planowanie = lepsze posiłki ♡

Wiedza, która ułatwia codzienność ♡

ROZDZIAŁ 5

PRZEDSZKOLE — *jak rozłożyć żywienie w ciągu dnia*

Najpierw cały dzień, potem pojedyncza porcja

W przedszkolu, w którym podawane są trzy posiłki, żywienie w placówce powinno dostarczać łącznie 70–75% całodziennego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Punktem odniesienia jest średnioważona norma dla rzeczywistej grupy dzieci.

ZACZNIJ OD CAŁOŚCI

- policz średnioważoną normę dla swojej grupy,
- wyznacz zakres 70–75% energii dla żywienia w placówce,
- sprawdź, jakie trzy posiłki i w jakich godzinach są podawane.

Najpierw cały dzień ♡

ROZŁÓŻ ENERGIĘ MIĘDZY POSIŁKI

- rozporządzenie nie narzuca sztywnego procentu dla każdego z trzech posiłków,
- udział śniadania, obiadu i podwieczorku dopasuj do rytmu dnia i organizacji placówki.

Nie dziel na ślepo ♡

PATRZ NA PRAKTYKĘ

- uwzględnij przerwy między posiłkami, sytość i realny apetyt dzieci,
- obserwuj zwroty i to, czy porcje są rzeczywiście zjadane.

Plan musi działać ♡

DEKADA, NIE JEDEN DZIEŃ

Pojedynczy dzień może być lżejszy lub bardziej sycący.
Liczy się średnia i równowaga w całym ocenianym okresie.

Patrz szerzej ♡

> *„Najpierw planujesz cały dzień.
> Dopiero potem świadomie budujesz porcję."*

Mały posiłek, ważna rola ♡

ROZDZIAŁ 5

ŚNIADANIE — *jak myśleć o porcji*

Nie zaczynaj od gramów. Zacznij od roli śniadania w całym dniu

Przy modelu trzech posiłków przepisy nie wskazują sztywnego udziału energii dla śniadania. Jego wielkość ustalasz tak, aby razem z pozostałymi posiłkami cały dzień mieścił się w zakresie 70–75% energii w ujęciu dekadowym.



OD CZEGO ZACZĄĆ?

- o której godzinie dzieci jedzą śniadanie,
- ile czasu zostaje do kolejnego posiłku,
- jak wygląda cały jadłospis tego dnia i całej dekady.

Śniadanie ma swoją rolę ♡



CO BUDUJE SENSOWNĄ PORCJĘ?

- produkt zbożowy,
- źródło białka lub wapnia,
- warzywo lub owoc,
- napój dopasowany do jadłospisu.

Skład ma znaczenie ♡



NIE OCENIAJ TYLKO PO GRAMACH

Ta sama masa dwóch śniadań może oznaczać zupełnie inną energię i sytość. Porcję oceniaj razem ze składem receptury.

Waga to nie wszystko ♡



WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najpierw określ miejsce śniadania w całym dniu, potem sprawdź energię receptury, a dopiero na końcu dopasuj gramaturę.

Krok po kroku ♡



„Dobre śniadanie nie ma jednej uniwersalnej gramatury. Ma pasować do całego dnia."

Nie kopiuj na ślepo ♡

ROZDZIAŁ 5

OBIAD — *jak ustalać wielkość porcji*

W przedszkolu z trzema posiłkami patrzymy na cały model żywienia

Ważne rozróżnienie: wartości 20% energii dla obiadu jednodaniowego i 30% dla obiadu dwudaniowego dotyczą jednostek, w których podawany jest wyłącznie obiad. W przedszkolu z trzema posiłkami podstawą jest łączne 70–75% energii dla całego żywienia w placówce.

JAK USTALAĆ PORCJĘ OBIADU?

- zacznij od energii zaplanowanej dla całego dnia w placówce,
- określ rolę obiadu wśród trzech posiłków,
- sprawdź energię receptury i dopiero potem przejdź do gramatur.

Najpierw plan ♡

CO WPŁYWA NA WIELKOŚĆ PORCJI?

- czy obiad jest jedno- czy dwudaniowy,
- skład i gęstość energetyczna potraw,
- wiek dzieci, dodatki i napoje,
- rzeczywista wydajność po obróbce.

Obiad to całość ♡

NIE KOPIUJ SZKOLNYCH 20% LUB 30% W CIEMNO

Najpierw sprawdź, jaki model żywienia realizuje Twoja placówka. W przedszkolu z trzema posiłkami planujesz cały dzień jako jeden system.

Model ma znaczenie ♡

KONTROLA W PRAKTYCE

Po ugotowaniu sprawdź realną porcję, wydajność, zwroty i to, czy wielkość porcji odpowiada dzieciom — nie tylko zapisowi w recepturze.

Sprawdzaj wydawanie ♡

Obiad nie ma być „duży”.
Ma mieć sens w całym dziennym planie żywienia.

Mały, ale ważny ♡

ROZDZIAŁ 5

II ŚNIADANIE / PODWIECZOREK — *mały posiłek też się liczy*

Mniejsza porcja nie znaczy: mniej ważny posiłek

W modelu trzech posiłków II śniadanie lub podwieczorek także wchodzi do łącznej energii zapewnianej przez placówkę. Przepisy nie narzucają dla niego osobnego sztywnego procentu — jego wielkość wynika z całego planu dnia.



JAKA JEST JEGO ROLA?

- uzupełnia energię między głównymi posiłkami,
- pomaga utrzymać regularność żywienia,
- powinien pasować do śniadania i obiadu, a nie z nimi konkurować.

Mały, ale ważny ♡



JAK MYŚLEĆ O PORCJI?

- najpierw zobacz, ile energii zostało do zaplanowania w całym dniu,
- wybieraj prostą porcję możliwą do spokojnego zjedzenia,
- dopasuj ją do czasu między posiłkami.

Prosto znaczy dobrze ♡



UWAŻAJ NA NAJCZĘSTSZE PUŁAPKI

- zbyt duży podwieczorek przed odbiorem dziecka,
- powtarzanie słodkich produktów dzień po dniu,
- porcję, która odbiera apetyt na wcześniejszy lub kolejny posiłek.

Nie przeładuj małego posiłku ♡



W PRAKTYCE

Mały posiłek najlepiej planować jako element całej układanki: prosty, realny do wydania i policzony razem z pozostałymi posiłkami.

Cały dzień ma znaczenie ♡



„Podwieczorek nie jest dodatkiem „na oko”. To część energetycznego planu dnia.”

Dekada porządkuje ♡

ROZDZIAŁ 5

Jak kontrolować poziom 70–75% w ujęciu dekadowym

Jedna prosta kontrola daje dużo więcej spokoju

Przy trzech posiłkach w placówce sprawdzasz nie pojedynczy dzień, lecz średnią z całej dekady. Do obliczeń potrzebujesz średnioważonej normy energetycznej dla swojej grupy oraz wiarygodnie policzonej energii jadłospisu.

KROK PO KROKU

Krok po kroku ♡

- policz średnioważoną normę dobową dla swojej grupy,
- zsumuj energię wszystkich trzech posiłków w każdym dniu dekady,
- oblicz średnią dzienną energię żywienia z całej dekady,
- porównaj ją z normą średnioważoną.

WZÓR KONTROLNY

(średnia energia z 3 posiłków w dekadzie ÷ średnioważona norma dobowa) × 100%

WYNIK POWINIEN MIEŚCIĆ SIĘ W ZAKRESIE 70–75%

Sprawdź średnią ♡

- poniżej 70% — sprawdź, gdzie brakuje energii,
- powyżej 75% — sprawdź, które posiłki są zbyt obfite energetycznie,
- w zakresie 70–75% — założenie energetyczne jest spełnione.

NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Nie jeden dzień ♡

Ocenianie jednego dnia w oderwaniu od całej dekady. Jeden lżejszy lub bardziej sycący dzień nie przesądza o zgodności całego planu.

„Kontrolujesz dekadę, nie pojedynczy talerz. To właśnie daje właściwy obraz.”

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 6

SZKOŁA Z OBIADEM JEDNODANIOWYM

Jedno danie, ale nadal konkretna odpowiedzialność

W szkole, w której podawany jest wyłącznie obiad jednodaniowy, posiłek powinien dostarczać około 20% dobowego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. To punkt wyjścia do planowania porcji i receptury.

OD TEGO ZACZNIJ

- ustal średnioważoną normę dla grupy uczniów,
- oblicz 20% energii jako punkt odniesienia dla obiadu,
- sprawdź, czy receptura rzeczywiście mieści się w założeniu.

Najpierw liczby ♡

CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

- wielkość porcji zależy nie tylko od gramów, ale też od energii dania,
- ta sama masa potrawy może dawać inną sytość,
- porcja powinna być realna do zjedzenia przez uczniów.

Nie tylko waga ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- zbyt lekki obiad nie wypełni założenia energetycznego,
- zbyt ciężki może przekraczać plan,
- oceniaj recepturę razem z dodatkami i napojem, jeśli są częścią obiadu.

Patrz całościowo ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najpierw ustal energię, potem sprawdź recepturę, a dopiero na końcu dopasuj gramaturę i sposób wydawania.

Krok po kroku ♡

> *W obiedzie jednodaniowym liczy się nie tylko porcja na talerzu, ale cały sens energetyczny posiłku.*

Małe posiłki Wielkie możliwości ♡

Dobre żywienie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 6

SZKOŁA Z OBIADEM DWUDANIOWYM

Dwa elementy obiadu, ale jeden wspólny cel energetyczny

W szkole, w której podawany jest obiad dwudaniowy, cały posiłek powinien dostarczać około 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego w ujęciu dekadowym. Ten poziom odnosi się do całego obiadu, czyli zupy i drugiego dania razem.

OD TEGO ZACZNIJ

- ustal średnioważoną normę dla grupy uczniów,
- oblicz 30% energii jako punkt odniesienia dla obiadu,
- sprawdź energię zupy i drugiego dania łącznie.

Najpierw całość ♡

CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

- 30% dotyczy całego obiadu, a nie tylko drugiego dania,
- zupa też wnosi energię i wpływa na sytość,
- wielkość porcji oceniaj razem, nie w oderwaniu.

Liczy się suma ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- zbyt lekka zupa i zbyt ciężkie drugie danie mogą zaburzać plan,
- zbyt obfity cały obiad może przekraczać założenie,
- porównuj receptury z realnym wydawaniem posiłku.

Patrz całościowo ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najpierw policz energię całego obiadu, potem sprawdź udział zupy i drugiego dania, a na końcu dopasuj gramatury.

Krok po kroku ♡

W obiedzie dwudaniowym najważniejsza jest nie zupa osobno i nie drugie danie osobno, ale sens całego posiłku.

Małe decyzje Wielkie znaczenie ♡

Praktyka jest tak samo ważna jak liczby ♡

ROZDZIAŁ 6

JAK ROZDZIELIĆ ENERGIĘ MIĘDZY ZUPĘ I DRUGIE DANIE

Nie ma jednej sztywnej proporcji – liczy się rozsądek i cały obiad

Przepisy nie narzucają jednej obowiązkowej proporcji energii między zupę a drugie danie. To placówka ustala taki podział, który pozwala zrealizować założenia energetyczne, a jednocześnie pozostaje realny do przygotowania i zjedzenia przez uczniów.

OD CZEGO ZALEŻY PODZIAŁ?

- od rodzaju zupy i jej sytości,
- od wielkości oraz składu drugiego dania,
- od organizacji wydawania i czasu posiłku.

Nie ma automatu ♡

PRAKTYCZNA ZASADA

- zupa nie powinna być tylko dodatkiem bez wartości,
- drugie danie nie powinno przejmować całej energii,
- obie części obiadu powinny tworzyć spójną całość.

Liczy się równowaga ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- bardzo lekka zupa i bardzo ciężkie drugie danie mogą rozregulować plan,
- zbyt obfita zupa może ograniczać zjedzenie drugiego dania,
- zawsze sprawdzaj realny odbiór posiłku przez uczniów.

Patrz na talerz ucznia ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najpierw policz energię całego obiadu, potem świadomie zdecyduj, ile ma wnieść zupa, a ile drugie danie.
Nie kopiuj cudzych proporcji bez sprawdzenia własnej receptury.

Twoja kuchnia, Twoje dane ♡

> *Dobra proporcja między zupą i drugim daniem nie jest uniwersalna — ma działać w Twojej placówce.*

*Spokojne liczenie
Lepsze decyzje ♡*

Dobre decyzje zaczynają się od danych ♡

ROZDZIAŁ 6

CO ZROBIĆ, GDY Z OBIADU KORZYSTAJĄ UCZNIOWIE W RÓŻNYM WIEKU

Jedna kuchnia, różne grupy — i nadal można to policzyć spokojnie

Jeżeli z jednego obiadu korzystają uczniowie w różnym wieku, punktem wyjścia nie są osobne przypadkowe porcje, lecz dobrze policzona norma średnioważona dla rzeczywistej grupy korzystającej z posiłku. To ona porządkuje dalsze decyzje o recepturze i wydawaniu.

OD CZEGO ZACZĄĆ?

- ustal, jakie grupy wiekowe rzeczywiście korzystają z obiadu,
- policz średnioważoną normę dla tej zbiorowości,
- dopiero potem planuj energię i recepturę.

Najpierw grupa ♡

CO TO ZMIENIA W PRAKTYCE?

- porcja nie wynika z wieku jednego ucznia, tylko z grupy objętej żywieniem,
- łatwiej uzasadnić plan gramatur i energii,
- można spokojniej ocenić zgodność jadłospisu.

Spokojne liczenie ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- nie kopiuj porcji z innej szkoły bez policzenia własnej grupy,
- uwzględniaj realną liczbę korzystających uczniów,
- obserwuj, czy porcja jest możliwa do zjedzenia przez młodszych i starszych uczniów.

Nie zgaduj ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Średnioważona norma porządkuje planowanie, ale praktyka kuchni nadal ma znaczenie. Łącz obliczenia z obserwacją wydawania i zwrotów.

Licz i obserwuj ♡

> *Gdy z obiadu korzystają różne grupy wiekowe, najwięcej spokoju daje dobrze policzona norma średnioważona.*

Mniej chaosu
Więcej pewności ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 7

GRAMATURA SUROWCA A PORCJA GOTOWA

Od produktu do talerza – po drodze zawsze coś się zmienia

Między produktem surowym a gotową porcją zawsze pojawia się różnica. Inaczej zapisujemy surowiec w recepturze, a inaczej oceniamy to, co ostatecznie trafia na talerz ucznia lub dziecka. Dlatego warto od początku rozumieć pojęcia: brutto, netto i masa po obróbce.



OD CZEGO ZACZĄĆ?

- brutto to masa produktu przed obróbką i oczyszczeniem,
- netto to masa części jadalnej po oczyszczeniu,
- masa po obróbce to to, co zostaje po ugotowaniu, upieczeniu lub usmażeniu.

Nazwij to dobrze ♡



CO TO ZMIENIA W PRAKTYCE?

- ten sam surowiec może dać inną masę końcową po obróbce,
- porcja gotowa nie zawsze odpowiada masie wpisanej przy zakupie,
- przy planowaniu musisz wiedzieć, na jakim etapie liczysz gramaturę.

Patrz na etap ♡



NA CO UWAŻAĆ?

- nie myl masy surowca z porcją gotową do wydania,
- nie zakładaj, że każdy produkt zachowuje się tak samo podczas obróbki,
- sprawdzaj realną wydajność w swojej kuchni.

Nie zgaduj ♡



WSKAZÓWKA INTENDENTA

W recepturze zapisujesz surowiec i sposób jego przeliczenia. Przy wydawaniu kontrolujesz to, ile gotowej potrawy rzeczywiście trafia na porcję.

Dwa spojrzenia ♡



Dobra porcja zaczyna się od poprawnego rozumienia surowca i tego, co dzieje się z nim po drodze.

*Mniej chaosu
Więcej jasności ♡*

Patrz na drogę produktu ♡

ROZDZIAŁ 7

DLACZEGO 100 G PRODUKTU SUROWEGO NIE OZNACZA 100 G NA TALERZU

To, co kupujesz, nie zawsze jest tym, co ostatecznie wydajesz

Między produktem surowym a porcją gotową zachodzą zmiany. Część surowca bywa odrzucana podczas oczyszczania, a część masy zmienia się podczas gotowania, pieczenia lub smażenia. Dlatego 100 g produktu surowego nie musi oznaczać 100 g gotowej porcji na talerzu.

OD CZEGO TO ZALEŻY?

- od tego, czy produkt ma części niejadalne,
- od stopnia oczyszczenia przed obróbką,
- od zmian masy podczas gotowania lub pieczenia.

Każdy produkt inaczej ♡

PRZYKŁADY Z PRAKTYKI

- surowe mięso po obróbce zwykle traci część masy,
- ryż, kasza czy makaron po ugotowaniu zwiększają masę,
- warzywa po oczyszczeniu dają mniej niż masa przy zakupie.

Patrz na efekt ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- nie planuj porcji wyłącznie na podstawie masy zakupu,
- nie zakładaj, że wszystkie surowce zachowują się podobnie,
- sprawdzaj, co w Twojej kuchni jest masą netto, a co masą po obróbce.

Nie upraszczaj za bardzo ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Gdy planujesz gramaturę, zawsze doprecyzuj, czy mówisz o surowcu, części jadalnej czy gotowej porcji.
To porządkuje recepturę i ułatwia kontrolę wydawania.

Nazwij etap ♡

> *Jeśli nie odróżniasz surowca od gotowej porcji, łatwo pomylić się już na starcie.*

Mniej zgadywania Więcej porządku ♡

Mierz i obserwuj ♡

ROZDZIAŁ 7

STRATY TECHNOLOGICZNE I WYDAJNOŚĆ POTRAWY

Nie wszystko, co trafia do garnka, zostaje potem na talerzu

Podczas przygotowania potraw część masy może zostać utracona. To naturalny efekt obróbki technologicznej. Dlatego obok samej receptury ważna jest też wydajność potrawy, czyli to, ile gotowego produktu rzeczywiście otrzymujesz po zakończeniu przygotowania.

CO WARTO WIEDZIEĆ?

- straty technologiczne pojawiają się m.in. przy obieraniu, gotowaniu, pieczeniu i smażeniu,
- wydajność mówi, ile gotowej potrawy uzyskujesz po obróbce,
- ta sama receptura może dawać inny efekt, jeśli zmienia się technologia przygotowania.

Patrz na wynik ♡

CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

- nie wystarczy znać ilości surowca — trzeba znać także efekt końcowy,
- na podstawie wydajności łatwiej określić realną gramaturę porcji,
- bez tej wiedzy trudno ocenić, czy receptura odpowiada planowi.

Liczy się efekt końcowy ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- nie kopiuj wydajności z cudzej kuchni bez sprawdzenia własnej praktyki,
- uwzględniaj rodzaj urządzeń i sposób obróbki,
- sprawdzaj, czy gotowa ilość naprawdę odpowiada liczbie porcji.

Twoja kuchnia ma znaczenie ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najwięcej porządku daje regularne sprawdzanie realnej wydajności potraw. Dzięki temu łatwiej planować zakupy, recepturę i wielkość wydawanej porcji.

Sprawdzaj regularnie ♡

Dobra receptura to nie tylko lista surowców, ale też wiedza, ile gotowej potrawy naprawdę powstaje.

Spokojniejsze liczenie
Lepsze decyzje ♡

Najpierw baza ♡

ROZDZIAŁ 7

JAK PRZELICZAĆ RECEPTURĘ NA 10, 100 I 400 PORCJI

Skala się zmienia, ale zasada liczenia pozostaje ta sama

Przeliczanie receptury na różną liczbę porcji wymaga porządku i jasnego punktu wyjścia. Najłatwiej pracować na jednej dobrze sprawdzonej recepturze bazowej, a następnie proporcjonalnie przeliczać ilości wszystkich składników.

JAK ZACZĄĆ?

- ustal recepturę bazową i liczbę porcji wyjściowych,
- sprawdź masę surowców i planowaną wydajność,
- określ, na ile porcji chcesz przeliczyć recepturę.

Porządek ułatwia ♡

PROSTA ZASADA

- wszystkie składniki przeliczaj według tego samego współczynnika,
- nie zmieniaj samowolnie proporcji w trakcie liczenia,
- po przeliczeniu sprawdź, czy wynik nadal odpowiada planowanej technologii.

Jeden współczynnik ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- duża skala może wymagać korekty organizacyjnej, ale nie chaosu w liczeniu,
- kontroluj wydajność także po przeliczeniu,
- sprawdzaj, czy gotowa ilość rzeczywiście daje planowaną liczbę porcji.

Skala to nie przypadek ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najpierw licz na papierze lub w tabeli, a dopiero potem zatwierdzaj recepturę do produkcji. To oszczędza czas, surowiec i niepotrzebne poprawki.

Sprawdź zanim ugotujesz ♡

> *Dobrze przeliczona receptura daje spokój i przy 10 porcjach, i przy 400.*

Mniej chaosu
Więcej powtarzalności ♡

Dwie perspektywy ♡

ROZDZIAŁ 7

CO WPISUJEMY DO RECEPTURY, A CO KONTROLUJEMY PRZY WYDAWANIU

Receptura porządkuje plan, a wydawanie pokazuje rzeczywistość

Receptura i wydawanie to dwa powiązane, ale nieidentyczne obszary pracy, W recepturze zapisujesz założenia dotyczące surowców, technologii i planowanej wydajności.
Przy wydawaniu sprawdzasz, czy gotowa potrawa rzeczywiście trafia na talerz w zakładanej wielkości.



W RECEPTURZE ZAPISUJESZ

- surowce i ich ilości,
- etap liczenia gramatury: brutto, netto lub po obróbce,
- planowaną wydajność i liczbę porcji.

Plan na papierze ♡



PRZY WYDAWANIU KONTROLUJESZ

- masę gotowej potrawy po przygotowaniu,
- rzeczywistą wielkość porcji na talerzu,
- czy liczba porcji zgadza się z planem.

Praktyka w kuchni ♡



NA CO UWAŻAĆ?

- nie zakładaj, że zapis w recepturze sam z siebie gwarantuje właściwą porcję,
- nie pomijaj kontroli po ugotowaniu,
- zwracaj uwagę na różnice między założeniem a rzeczywistym wydaniem.

Sprawdzaj, nie tylko zapisuj ♡



WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najlepsze efekty daje połączenie uporządkowanej receptury z realną kontrolą wydawania. Dzięki temu gramatura jest nie tylko zapisana, ale też rzeczywiście realizowana.

Plan plus kontrola ♡



Porządek w recepturze jest ważny, ale dopiero wydawanie pokazuje, czy plan działa w praktyce.

Mniej domysłów Więcej pewności ♡

Zdrowe nawyki to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 8

PORCJA RYBY – CO MÓWI PRZEPIS, A CZEGO NIE MÓWI

Częstotliwość to nie wszystko – porcję trzeba jeszcze dobrze zaplanować

Przepisy mogą wskazywać na obecność ryby w jadłospisie i jej częstotliwość w planowaniu żywienia, ale nie podają jednej, sztywnej gramatury obowiązującej dla każdego dziecka. Porcję ryby trzeba zaplanować z uwzględnieniem grupy wiekowej, normy średnioważonej, całego posiłku oraz rzeczywistej części jadalnej ryby.



CO MÓWI PRZEPIS?

- ważna jest obecność ryby w planowaniu żywienia,
- przepis nie daje jednej obowiązkowej gramatury dla każdego dziecka,
- porcję ustalasz w odniesieniu do grupy i całego posiłku.

Obecność to podstawa ♡



CO TRZEBA UWZGLĘDNIĆ?

- czy liczysz filet surowy, część jadalną czy porcję po obróbce,
- rodzaj ryby i ewentualną panierkę lub dodatki,
- wiek dzieci i udział energii całego obiadu.

Spójrz szerzej ♡



NA CO UWAŻAĆ?

- nie kopiuj jednej gramatury do wszystkich grup wiekowych,
- nie myl masy zakupu z masą gotowej porcji,
- sprawdzaj, ile ryby rzeczywiście trafia na talerz.

Nie zgaduj ♡



WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najwięcej porządku daje zapisanie w recepturze, czy liczysz surowiec, część jadalną czy porcję po obróbce. Dzięki temu łatwiej kontrolować wydawanie i zgodność z planem.

Dobra organizacja ♡

Dobra porcja ryby zaczyna się nie od zgadywania gramów, ale od właściwego punktu odniesienia.

Mniej chaosu Więcej jasności ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 8

MIĘSO ŚWIEŻE — CZĘSTOTLIWOŚĆ A GRAMATURA

Nie wystarczy wiedzieć jak często – trzeba jeszcze mądrze ustalić porcję

Częstotliwość podawania mięsa w jadłospisie to jedno, ale prawdziwym wyzwaniem jest nadal zaplanowanie właściwej porcji. Gramatura mięsa zależy od grupy wiekowej, normy średnioważonej, roli mięsa w całym daniu oraz rzeczywistej wydajności po obróbce.

O CZYM PAMIĘTAĆ?

- częstotliwość nie jest tym samym co gotowa gramatura porcji,
- mięso planujesz w odniesieniu do całego obiadu,
- znaczenie ma także technologia przygotowania.

Nauka daje spokój ♡

CO WPŁYWA NA PORCJĘ?

- rodzaj mięsa i jego część kulinarna,
- masa po obróbce i rzeczywista wydajność,
- obecność zupy, dodatków skrobiowych i warzyw.

Patrz na całość ♡

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY

- kopiowanie tej samej ilości mięsa dla różnych grup wiekowych,
- planowanie tylko według masy surowca,
- brak kontroli, czy porcja po wydaniu odpowiada założeniu.

Nie zgaduj ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Jeśli mięso jest tylko jednym z elementów dania, oceniaj porcję razem z dodatkami i energią całego posiłku. To daje bardziej praktyczny i zgodny obraz porcji.

Dwa spojrzenia ♡

> *Gramatura mięsa ma sens dopiero wtedy, gdy widzisz ją w kontekście całego obiadu.*

Mniej chaosu Więcej jasności ♡

ROZDZIAŁ 8

STRĄCZKI — JAK BUDOWAĆ Z NICH REALNĄ PORCJĘ

Dobra porcja roślin strączkowych musi działać nie tylko na papierze, ale też na talerzu

Rośliny strączkowe mogą być wartościowym źródłem białka w diecie dzieci. Planując porcję, warto jednak pamiętać o różnicy między masą suchą a masą po ugotowaniu, o roli strączków w całym daniu, o ich akceptacji przez dzieci oraz o tym, jak komponuje się z nimi cały posiłek. Dzięki temu łatwiej zaplanować porcję, która będzie wartościowa, realistyczna i dobrze przyjmowana.

OD CZEGO ZACZĄĆ?

- ustal, czy liczysz strączki na sucho czy po ugotowaniu,
- zobacz, jaką rolę pełnią w całym posiłku,
- uwzględnij grupę wiekową i planowaną energię posiłku.

Zacznij od planu ♡

CO MA ZNACZENIE W PRAKTYCE?

- namaczanie i gotowanie zmieniają masę produktu,
- danie ze strączkami często łączysz z warzywami i produktami zbożowymi,
- realna porcja musi być możliwa do zjedzenia przez dziecko.

Liczy się cały posiłek ♡

NA CO UWAŻAĆ?

- nie przenoś bezmyślnie porcji z dań mięsnych,
- nie oceniaj porcji tylko po suchej masie produktu,
- obserwuj akceptację i zwroty w swojej placówce.

Nie zgaduj – sprawdzaj! ♡

WSKAZÓWKA INTENDENTA

Strączki najlepiej planować w recepturze razem z całym daniem. Wtedy łatwiej ocenić, czy porcja jest jednocześnie wartościowa, realna i dobrze przyjmowana przez dzieci.

Całość daje efekt ♡

Praktyczna porcja strączków to taka, którą da się policzyć, przygotować i spokojnie wydać.

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 8

JA JA, NABIAŁ, TOFU I INNE ZAMIENNIKI

Różne produkty, różna rola — ale zawsze potrzebny jest ten sam porządek myślenia

Jaja, nabiał, tofu i inne zamienniki mogą wszystkie pojawić się w planowaniu jadłospisu, jednak ich porcji nie należy kopiować mechanicznie. Powinna być ona zaplanowana zgodnie z rolą danego produktu w potrawie, grupą wiekową oraz całym bilansem posiłku.



CO ŁĄCZY TE PRODUKTY?

- są źródłem białka lub uzupełniają jego podaż,
- w różnych recepturach pełnią inną funkcję,
- ich porcja zawsze musi być odniesiona do całego posiłku.

Różne formy – ten sam cel ♡



CO WPŁYWA NA PORCJĘ?

- rodzaj produktu i jego konsystencja,
- to, czy jest dodatkiem czy głównym składnikiem dania,
- grupa wiekowa i założenia energetyczne posiłku.

Zawsze patrz na kontekst ♡



NA CO UWAŻAĆ?

- nie porównuj produktów wyłącznie wagą 1:1,
- sprawdzaj, co naprawdę wpisujesz do receptury: sztuki, gramy, część jadalna lub masa po obróbce,
- dbaj o spójność z całym jadłospisem.

Dokładność daje spokój ♡



WSKAZÓWKA INTENDENTA

Najwygodniej pracować tak samo przy każdym źródle białka: najpierw norma i cały posiłek, potem receptura, a na końcu praktyczna kontrola wielkości porcji.

Ten sam schemat zawsze działa ♡

> *Nie ma jednej uniwersalnej porcji dla każdego źródła białka — jest za to jeden porządny sposób myślenia.*

Mniej chaosu Więcej jasności ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 1

Zupa warzywna

Od obliczenia do gotowej porcji

Na tym przykładzie zobaczysz, jak krok po kroku przejść od receptury, przez obliczenie gramatur, aż po wydanie gotowej zupy dzieciom w przedszkolu.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- po ugotowaniu: 2,4 l zupy
- plan: 10 porcji
- **2,4 l ÷ 10 = 240 ml gotowej zupy na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

PRZED GOTOWANIEM

- ustal grupę i liczbę porcji,
- pracuj na konkretnej recepturze.

PO UGOTOWANIU

- zmierz rzeczywistą objętość lub masę,
- podziel przez faktyczną liczbę porcji.

WNIOSEK

Porcja wynika z receptury i wydajności. Jeśli efekt odbiega od planu, poprawiasz recepturę, a nie zgadujesz przy wydawaniu.

Porcja zupy zaczyna się w recepturze, a potwierdza dopiero po ugotowaniu.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 2

Zupa krem

Od obliczenia do gotowej porcji

W zupie krem ważna jest masa końcowa i konsystencja. Ta sama ilość surowców może dać inny uzysk gotowego kremu w zależności od ilości wody i stopnia odparowania podczas gotowania.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- po ugotowaniu: **3,0 kg** kremu
- plan: **12** porcji
- **3,0 kg ÷ 12 = 250 g gotowego kremu na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

CO ZAPISUJESZ

- masę surowców i ilość płynu,
- planowaną liczbę porcji.

CO KONTROLUJESZ

- masę gotowego kremu po obróbce,
- konsystencję i możliwość równego porcjowania.

WNIOSEK

Jeżeli krem jest wyraźnie gęstszy lub rzadszy niż zakładano, sama liczba gramów nie wystarczy. Sprawdź także recepturę i energię.

W kremie liczy się nie tylko ilość — liczy się także to, co naprawdę powstało w garnku.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 3

Obiad z mięsem

Od obliczenia do gotowej porcji



W przypadku dań mięsnych nie wystarczy podzielić wagi zakupionego surowca przez liczbę dzieci. Najpierw należy policzyć ilość surowca w recepturze, a potem zweryfikować wydajność po obróbce termicznej.

PRZYKŁAD ROBOCZY

- mięso surowe: **1,8 kg**
- po obróbce: **1,35 kg**
- **1,35 kg ÷ 15 = 90 g mięsa gotowego na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

NAJPIERW RECEPTURA

- określ ilość surowca i liczbę porcji,
- zapisz sposób obróbki.

POTEM WYDAJNOŚĆ

- zważ mięso po przygotowaniu,
- porównaj wynik z planem receptury.

PAMIĘTAJ

Mięso jest tylko jednym z elementów obiadu. Oceniaj jego porcję razem z dodatkami i energią całego posiłku.

Dobra porcja mięsa to nie masa z faktury.
To realna ilość gotowego produktu w całym obiedzie.

Małe kroki
Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 4

Obiad z rybą

Od obliczenia do gotowej porcji

W przypadku potraw z rybą ważne jest, aby dokładnie nazwać, czy podane gramy dotyczą ryby zakupionej, filetu, części jadalnej czy gotowej porcji po obróbce termicznej. Każdy z tych etapów daje inną wagę i może prowadzić do różnych wyników.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- filet przed obróbką: **1,6 kg**
- gotowa ryba: **1,28 kg**
- **1,28 kg ÷ 16 = 80 g gotowej ryby na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

NAZWIJ ETAP

- zapisz, czy gramatura dotyczy filetu surowego czy gotowej ryby,
- ustal liczbę porcji.

SPRAWDŹ EFEKT

- zważ gotową rybę po obróbce,
- uwzględnij panierkę lub dodatki, jeśli są częścią receptury.

WNIOSEK

Jedna liczba gramów bez informacji o etapie produktu łatwo prowadzi do błędnych porównań między placówkami.

Przy rybie najwięcej spokoju daje jasność: co ważysz i na jakim etapie.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 5

Soczewica / ciecierzyca

Od obliczenia do gotowej porcji



Strączki, takie jak soczewica czy ciecierzyca, po namoczeniu i ugotowaniu znacznie zwiększają swoją masę. Dlatego przy planowaniu gotowej potrawy nie należy po prostu dzielić suchej masy przez liczbę dzieci.

PRZYKŁAD ROBOCZY

- suchy produkt: **1,2 kg**
- po ugotowaniu: **2,8 kg**
- **2,8 kg ÷ 20 = 140 g ugotowanej bazy na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

CO LICZYSZ

- oddziel masę suchego produktu od masy po ugotowaniu,
- sprawdź, czy strączki są bazą dania czy dodatkiem.

CAŁE DANIE

- uwzględnij warzywa, sos i produkty zbożowe,
- kontroluj masę całej gotowej potrawy.

WNIOSEK

Porcja strączków powinna wynikać z roli produktu w recepturze, energii dania i realnej akceptacji dzieci.

Strączki liczymy od suchego produktu do gotowego dania — krok po kroku.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 6

Danie makaronowe

Od obliczenia do gotowej porcji

Ugotowany makaron waży więcej niż suchy makaron. Jeśli danie zawiera dodatkowo sos i warzywa, najlepiej kontrolować gramaturę całego gotowego dania.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- suchy makaron: 1,0 kg
- gotowe danie: 4,8 kg
- **4,8 kg ÷ 20 = 240 g gotowego dania na porcję**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

NAJPIERW SKŁADNIKI

- przelicz suchy makaron i pozostałe składniki,
- zapisz planowaną liczbę porcji.

POTEM GOTOWE DANIE

- zważ całość po połączeniu z sosem i dodatkami,
- podziel przez liczbę realnie wydawanych porcji.

WNIOSEK

Porcja dania makaronowego powinna odnosić się do gotowej potrawy, a nie wyłącznie do suchego makaronu.

W daniu makaronowym liczy się to, co finalnie trafia na talerz.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 7

Śniadanie przedszkolne

Od obliczenia do gotowej porcji

Porcja śniadania składa się zwykle z kilku elementów, które razem tworzą pełnowartościowy posiłek. Oceniaj ją jako cały zestaw, a nie tylko jedną łączną masę.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- część stała dla 18 dzieci: 2,16 kg
- 2,16 kg ÷ 18 = 120 g części stałej na dziecko
- napój liczysz osobno zgodnie z planem dnia

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

BUDUJ ZESTAW

- zapisz gramaturę każdego elementu osobno,
- sprawdź, czy skład śniadania ma sens żywieniowo.

NIE TYLKO SUMA GRAMÓW

- dwa zestawy o tej samej masie mogą mieć inną energię,
- liczy się skład i miejsce śniadania w całym dniu.

WNIOSEK

Gramatura śniadania ma pomagać w wydawaniu, ale decyzję o wielkości porcji podejmujesz na podstawie całego jadłospisu.

Śniadanie to zestaw. Porcja ma być policzona, wykonalna i dopasowana do całego dnia.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Małe posiłki to wielkie możliwości naszych dzieci ♡

ROZDZIAŁ 9

PRZYKŁAD 8

Podwieczorek / II śniadanie

Od obliczenia do gotowej porcji

Nawet niewielki posiłek warto zaplanować od jego roli w ciągu dnia, a następnie policzyć go krok po kroku — od receptury do rzeczywistej porcji.



PRZYKŁAD ROBOCZY

- gotowy podwieczorek: **1,8 kg**
- plan: 15 porcji
- **1,8 kg ÷ 15 = 120 g gotowej porcji**

Liczby pokazują sposób liczenia — nie są jedną obowiązkową gramaturą.

ROLA POSIŁKU

- sprawdź, ile czasu mija od poprzedniego posiłku,
- ustal, ile energii ma jeszcze uzupełnić cały dzień.

POLICZ RECEPTURĘ

- zsumuj składniki gotowego podwieczorku,
- po przygotowaniu sprawdź realną wydajność.

WNIOSEK

Mały posiłek nie powinien być przypadkowym dodatkiem.
Jego porcja wynika z planu dnia i rzeczywistej receptury.

Nawet mały posiłek warto policzyć tak samo porządnie jak obiad.

Dobre nawyki na każdy dzień ♡

Małe błędy duże konsekwencje

10 BŁĘDÓW
PRZY USTALANIU GRAMATUR

Lepiej zapobiegać niż poprawiać

Sprawdź, czy nie popełniasz tych błędów. Uniknij ich, a Twoje jadłospisy będą zgodne z normami, smaczne i dobrze zbilansowane.

1 KOPIOWANIE PORCJI Z INNYCH PLACÓWEK

Każda placówka ma inną strukturę wieku, płci i poziom aktywności dzieci. Nie kopiuj gramatur „na oko" – zawsze licz własną normę średnioważoną.



2 JEDNA PORCJA DLA WSZYSTKICH

Dzieci w różnym wieku mają różne zapotrzebowanie energetyczne. Stosowanie jednej gramatury dla wszystkich grup prowadzi do niedoborów lub nadmiarów.



3 MYLENIE SUROWCA Z PORCJĄ GOTOWĄ

Gramatura podana w normach dotyczy produktu gotowego do spożycia (jeśli nie zaznaczono inaczej). Pamiętaj o współczynnikach wydajności.



4 POMIJANIE NORMY ŚREDNIOWAŻONEJ

Nie ustalaj gramatur „na wyczucie". Zawsze obliczaj normę średnioważoną dla rzeczywiście żywionej grupy dzieci/uczniów.



5 BRAK KONTROLI W UJĘCIU DEKADOWYM

Wymagania 20%, 30% i 70–75% oceniamy w ujęciu dekadowym (10 dni żywienia). Nie analizuj pojedyńczych dni – może to prowadzić do błędnych wniosków.



6 BŁĘDNE STOSOWANIE 20% I 30% W SZKOLE

Nie każdy obiad to 30% energii. Obiad jednodaniowy = 20%, obiad dwudaniowy (np. zupa + drugie danie) = 30%. Dostosuj gramatury do rodzaju posiłku.



7 NIEUWZGLĘDNIANIE WYDAJNOŚCI

Produkty tracą na masie podczas obróbki (np. gotowanie, pieczenie). Zawsze korzystaj ze współczynników wydajności, aby prawidłowo obliczyć ilość surowca.



8 MECHANICZNE SKALOWANIE RECEPTURY

Przeliczanie „na ilość porcji" bez analizy składu i technologii może dać błędny wynik. Przy większych ilościach uwzględnij realne straty, wydajność i możliwości sprzętowe.



9 OCENIANIE TYLKO PO GRAMACH

Gramatura to nie wszystko. Ważna jest również wartość odżywcza, jakość produktów, różnorodność i sposób przygotowania potrawy.



10 BRAK KONTROLI WYDAWANIA POSIŁKÓW

Nawet najlepiej zaplanowane gramatury nie zadziałają, jeśli nie kontrolujesz, ile naprawdę trafia na talerz. Regularnie sprawdzaj wydawane porcje i szkol personel.



„Świadome ustalanie gramatur to mniej stresu, więcej pewności i zdrowsze dzieci każdego dnia.

Dobre planowanie to spokojna codzienność

KATARZYNA SADOWSKA
PRAKTYCZNY PRZEWODNIK DLA INTENDENTÓW

ROZDZIAŁ 11

GOTOWE narzędzia intendenta

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Karta „Moja grupa żywieniowa”

Ta karta porządkuje najważniejsze dane potrzebne do obliczenia normy średnioważonej dla rzeczywistej grupy dzieci lub uczniów korzystających z żywienia.

1. DANE PLACÓWKI I OKRESU

Nazwa placówki

Data / okres

2. SKŁAD GRUPY ŻYWIENIOWEJ

Grupa wiekowa	Liczba dzieci	Norma energii	Udział %

3. WYNIK

Wyliczona norma średnioważona: _____ kcal

4. CO UWZGLĘDNIAM PRZY PLANOWANIU?

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Najpierw poznaj swoją grupę. Dopiero potem licz porcję.

ROZDZIAŁ 11

GOTOWE narzędzia intendenta

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Karta „Od normy do porcji”

Ta karta prowadzi krok po kroku od wyliczonej normy dla grupy do porcji, którą rzeczywiście można przygotować i wydać w Twojej kuchni.

1. NORMA ŚREDNIOWAŻONA

Wpisz normę dla swojej rzeczywistej grupy.

_____ kcal

2. UDZIAŁ ENERGII POSIŁKU

Określ, jaką część energii ma zapewnić dany posiłek.

_____ %

3. CEL ENERGETYCZNY POSIŁKU

Przelicz procent na konkretną wartość energetyczną.

_____ kcal

4. RECEPTURA

Sprawdź składniki, liczbę porcji i przewidywaną wydajność.

_____ porcji

5. MASA GOTOWEJ POTRAWY

Po przygotowaniu zważ lub zmierz rzeczywistą ilość.

_____ g / ml

6. PORCJA GOTOWA

Podziel masę gotowej potrawy przez liczbę wydawanych porcji.

_____ g / ml

KONTROLA KOŃCOWA

- ☐ czy porcja pasuje do energii i receptury?
- ☐ czy da się ją realnie wydać w kuchni?
- ☐ czy dzieci rzeczywiście ją zjadają?

Małe kroki Wielkie efekty ♡

ROZDZIAŁ 11

GOTOWE narzędzia intendenta

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

Checklista przed zatwierdzeniem

Gramatur i receptur

Krótka kontrola przed zatwierdzeniem receptury pomaga wychwycić błąd, zanim pojawi się przy zakupach, produkcji lub wydawaniu posiłku.

- ☐ Znam rzeczywisty skład swojej grupy żywieniowej.
- ☐ Norma średnioważona została policzona dla tej grupy.
- ☐ Wiem, jaki udział energii ma zapewnić dany posiłek.
- ☐ Receptura ma jasno określoną liczbę porcji.
- ☐ Wiem, czy gramatura dotyczy brutto, netto czy masy po obróbce.
- ☐ Uwzględniam straty technologiczne i rzeczywistą wydajność potrawy.
- ☐ Po przeliczeniu na większą liczbę porcji zachowano właściwe proporcje.
- ☐ Energia receptury odpowiada założeniu dla posiłku.
- ☐ Porcja gotowa jest realna do przygotowania i wydania w mojej kuchni.
- ☐ Porcja jest dopasowana do wieku i możliwości dzieci.
- ☐ Sprawdziłam / sprawdziłem dodatki, napoje i cały posiłek, nie tylko główny składnik.
- ☐ Receptura i gramatura są możliwe do powtarzalnego zastosowania.

DECYZJA: ☐ zatwierdzam ☐ wymaga korekty

Data: _____ Podpis: _____

Małe kroki Wielkie efekty ♡

Dobre planowanie to lepsze jutro naszych dzieci ♡

DZIĘKUJĘ,
ŻE DOSZŁAŚ / DOSZEDŁEŚ ZE MNĄ AŻ TUTAJ

Teraz gramatura nie musi już być zgadywaniem ♡



Jeśli po przeczytaniu tego e-booka patrzysz dziś na gramaturę trochę inaczej niż wcześniej, to znaczy, że spełnił swoje zadanie.

Chciałam pokazać Ci przede wszystkim, że dobra porcja nie bierze się z jednej tabeli ani z liczby, którą ktoś kiedyś wpisał do receptury.

Zaczyna się od Twojej grupy.
Od normy.
Od energii posiłku.
Od dobrej receptury.
I dopiero na końcu dochodzimy do tego, co rzeczywiście trafia na talerz dziecka.

Mam nadzieję, że ten materiał da Ci nie tylko wiedzę, ale przede wszystkim więcej pewności w codziennych decyzjach intendenta.

> ***Dziękuję Ci za zaufanie i za to, że dbasz o żywienie dzieci każdego dnia. To realnie ma znaczenie. ♡***

Katarzyna Sadowska – ♡
dietetyk | ekspert żywienia zbiorowego

> *Nie chodzi o to, żeby liczyć więcej.*
> *Chodzi o to, żeby wiedzieć, co i dlaczego liczymy.*

Chcesz zostać ze mną na dłużej?
Na końcu znajdziesz jeszcze miejsce, w którym pokażę Ci, co robię dalej.

Małe kroki Wielkie efekty ♡

GRAMATURY BEZ CHAOSU 2026

MASZ WIEDZĘ, TERAZ CZAS UŻYĆ JEJ W PRAKTYCE

Małe zmiany duże znaczenie

Zostań ze mną i korzystaj z praktycznych materiałów na co dzień.

Praktyczne wsparcie na każdym etapie pracy

ZOBACZ INNE PRAKTYCZNE MATERIAŁY

Intendent bez chaosu | *Śniadania bez chaosu* | *Checklista intendenta* | *Nowe normy żywienia* | *Sanepid bez paniki*





DOŁĄCZ DO MOJEJ SPOŁECZNOŚCI NA FACEBOOKU

Nowe normy żywienia bez chaosu - Katarzyna Sadowska

To właśnie tam znajdziesz praktyczne wskazówki dla intendenta, aktualności i rozwiązania do codziennej pracy.

Wiedza Wsparcie Praktyka Razem łatwiej!

Obserwuj i dołącz →

Dziękuję, że działasz na rzecz zdrowia dzieci każdego dnia.

To ma wielkie znaczenie!

BONUS DO E-BOOKA

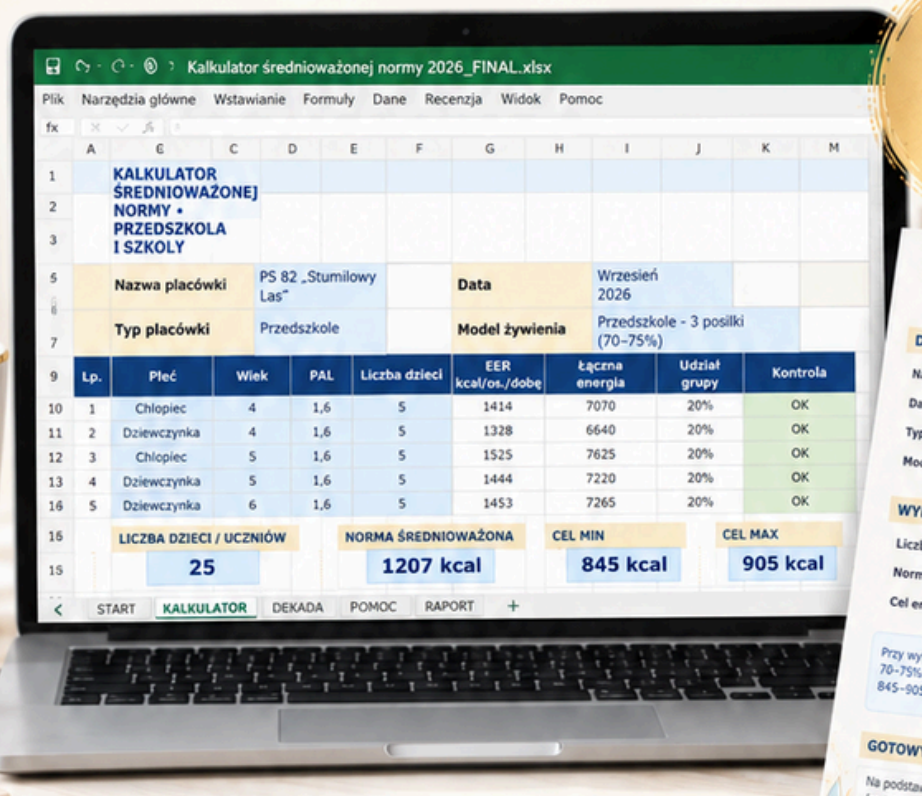
Narzędzie, które naprawdę ułatwia pracę

KALKULATOR ŚREDNIOWAŻONEJ NORMY 2026

praktyczny Excel dla przedszkoli i szkół

Planowanie bez chaosu

BONUS EXCEL





Dobre narzędzia to więcej czasu na to, co ważne

PLANUJ
KONTROLUJ
OSZCZĘDZAJ CZAS
DZIAŁAJ SPOKOJNIE

Wpisujesz swoją grupę. Excel liczy za Ciebie.

- dla przedszkoli i szkół
- automatyczne liczenie normy średnioważonej
- przeliczenia 20%, 30%, 70% i 75%
- kontrola dekady
- gotowy raport do dokumentacji

Jak zacząć?

1. Otwórz dołączony plik Excel.
2. Zacznij od zakładki START.
3. Wpisz swoją rzeczywistą grupę.
4. Korzystaj z wyniku w codziennej pracy intendenta.

Praktyczne wskazówki dla intendenta znajdziesz na Facebooku

Nowe normy żywienia bez chaosu - Katarzyna Sadowska

Obserwuj i korzystaj →

Wiedza
Wsparcie
Praktyka
Razem łatwiej!

Niech ten bonus ułatwia Ci codzienną pracę i daje więcej spokoju w planowaniu żywienia dzieci.