



## **UKŁADANIE RECEPTUR I JADŁOSPISÓW W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI I MŁODZIEŻY**

zgodnie z normami z 2024 r. i Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r.

**Szkolenie online**

TERMIN SZKOLENIA: 29 maja 2026 r. 08:00-14:00

CENA: 315 zł netto za uczestnika  
260 zł netto/os. przy zgłoszeniu przynajmniej dwóch osób

### **PROWADZĄCY:**

Od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii, ukończyła studia podyplomowe z zarządzania jakością, dietetyki i planowania żywienia. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych m.in.: Jadłospisy dla dzieci w wieku żłobkowym, Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym, Jadłospisy dla dzieci szkolnych, Żywienie osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia osób starszych. Od lat była związana z Inspekcją Sanitarną, pełnomocnik systemu bezpieczeństwa żywności w dużym zakładzie wytwarzającym żywność pochodzenia zwierzęcego, audytor systemów zarządzania, w tym systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności. Autor licznych publikacji poświęconych tematyce HACCP m.in.: HACCP w żłobku i przedszkolu, HACCP w szkole, HACCP dla zakładów żywienia zbiorowego.

### **MATERIAŁY SZKOLENIOWE BĘDĄ ZAWIERAĆ:**

1. Zestaw norm żywienia z 2024 r.
2. Aktywne pliki Excel umożliwiające wyliczenie średniej ważonej normy na energię i norm na składniki odżywcze.
3. Zestaw wzorcowych gramatur dostosowanych do norm żywienia z 2024 r.
4. Przykładowe receptury na dania dla dzieci w różnych grupach wiekowych, z zastosowaniem produktów roślinnych, w szczególności nasion roślin strączkowych.
5. Przykładowe zbilansowane jadłospisy dla różnych grup wiekowych zgodne z normami żywienia z 2024 r. oraz
6. Listy składników środków spożywczych dozwolonych i niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.
7. Tabela z wielkością odpadków pomiędzy produktem rynkowym a produktem jadalnym.
8. Prezentację i materiały dotyczące każdego punktu programu szkolenia.
9. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 lutego 2026 r. wraz z omówieniem zmian.

### **PROGRAM:**

1. Podstawy prawne określające zasady planowania żywienia dzieci z podziałem na rodzaj placówki (żłobek, przedszkole, szkoła) i charakter żywienia (posiłek tylko obiadowy, trzy posiłki, żywienie całodzienne, żywienie w dniach roboczych, żywienie całotygodniowe) - omówienie Ustawy o opiece nad dzieckiem do lat 3 oraz nowego Rozporządzenia Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r.
2. Zasady przeliczania i wyliczenie średniej ważonej normy na energię z wykorzystaniem aktywnego pliku Excel - uwzględnienie nowych norm żywienia, podział średniej ważonej normy na białko, tłuszcze i węglowodany oraz podział średniej ważonej normy na poszczególne posiłki.
3. Wyliczenie zapotrzebowania na białko, tłuszczy i węglowodany zgodnych z normami z 2024 r. dla różnych grup wiekowych dzieci na podstawie średniej ważonej normy na energię z wykorzystaniem aktywnego pliku excel.



4. Układanie receptur: różnica pomiędzy recepturą żywieniową, a technologiczną, zasady układania receptur, ułożenie przykładowych receptur na: napój mleczny, zupę mleczną, zupę, danie mięsne, danie mączne, surówkę, dodatek węglowodanowy do II dnia, kompot.

5. Przygotowywanie zamówienia na surowce produkcyjne: kiedy stosuje się wartość netto, a kiedy wartość brutto dla ilości surowca produkcyjnego, różnica pomiędzy produktem rynkowym, a produktem jadalnym. Różnica pomiędzy odpadami a stratami.

6. Propozycje receptur na dania bez użycia półproduktów tj. kisiel, galaretka, budyń, żurek, barszcz czerwony, barszcz biały i wiele innych.

7. Wzorcowe gramatury dla grup dzieci 1-3 lata, 4-6 lat, 7-15 lat, 16-18 lat odpowiadające normom żywienia z 2024 r.

8. Układanie jadłospisów zgodnych z wymaganiami prawnymi i normami żywienia ze szczególnym uwzględnieniem:

- grup produktów, które muszą się znaleźć w każdym posiłku - zasady planowania I śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji,
- optymalnej liczby dni jadłospisu,
- zalecanej liczby posiłków w ciągu dnia, podziału energii na posiłki,
- zachowania równowagi kwasowo-zasadowej,
- wyboru odpowiednich technik kulinarnych,
- wyboru odpowiednich tłuszczów do obróbki termicznej, do potraw na zimno i do smarowania pieczywa,
- przygotowywania zup bez użycia kości i porcji rosółowych,
- wyboru najlepszego produktu do zabielenia zup i sosów,
- doboru napojów do uzupełniania płynów w diecie z określeniem minimalnych porcji tych napojów,
- ograniczenia cukru do słodzenia i stosowania jego dozwolonych zamienników,
- ograniczenia soli do potraw i polecanych mieszanek naturalnych przypraw do rodzaju potrawy,
- możliwości stosowania półproduktów (typu mrożone pierogi, mrożona włoszczyzna, chłodzone dania garmażeryjne), mrożonek (także przygotowywanych we własnym zakresie), środków spożywczych z puszek, żywności konserwowanej

9. Zasady zwiększania wielkości porcji między różnymi wiekowo grupami żywieniowymi – „gotowanie w jednym kotle”.

10. Sprawdzenie realizacji normy żywienia poprzez wyliczenie wartości odżywczej receptury, posiłku, racji pokarmowej oraz na podstawie rozchodu magazynowego.

11. Rozpoznawanie składników środków spożywczych niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży przy wykorzystaniu list składników dozwolonych i niedozwolonych.

## **PLATFORMA SZKOLENIOWA:**

- zajęcia prowadzone on-line, za pomocą specjalnej platformy internetowej, umożliwiającej komunikację pomiędzy wykładowcą a uczestnikami, pozwalającej także na zadawanie pytań wykładowcy w formie chatu,
- uczestnicy przed szkoleniem otrzymają na wskazane w karcie zgłoszeniowej adresy e-mail zaproszenia wraz z linkami do wirtualnego pokoju, w którym będą mogli wziąć udział w szkoleniu,
- platforma szkoleniowa na której odbywają się zajęcia jest dostępna przez przeglądarkę internetową w dowolnym komputerze lub przez aplikację w smartfonie.

# Ośrodek Wspierania Administracji Lokalnej

OWAL S.C 16-002 Dobrzyniewo Duże ul. Klubowa 2

NIP: 966-209-15-26 Regon: 200837306

tel. 795 900 011 fax 22 350 77 47 www.owal.edu.pl biuro@owal.edu.pl



**OWAL**  
E D U . P L

Koszt uczestnictwa w szkoleniu: **315 zł netto za uczestnika,**  
**260 zł netto/os. przy zgłoszeniu przynajmniej dwóch osób**

**Cena zawiera:** materiały szkoleniowe oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przesyłane na maila.

*Rezygnacji można dokonać mailowo na 2 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia.*

*W przypadku rezygnacji ze zgłoszonego uczestnictwa po tym terminie ośrodek może obciążyć instytucje delegujące kosztami ww. szkolenia.*

## KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W SZKOLENIU

<b>Dane do faktury (zgodne z Państwa danymi w KSeF):</b>	<b>Wypełnij zgłoszenie online przez stronę <a href="http://www.owal.edu.pl">www.owal.edu.pl</a> lub wyślij skan na adres: <a href="mailto:slomka@owal.edu.pl">slomka@owal.edu.pl</a></b>  <b>Opiekun szkolenia:</b> Konrad Słomka 795 900 011
Nabywca: .....	
Adres: .....	
..... NIP: .....	
Odbiorca (opcjonalnie): .....	
.....	
Adres: .....	
..... NIP: .....	

### Zgłaszamy udział następujących osób w szkoleniu:

Imię i nazwisko	Wydział	e-mail uczestnika	Telefon (do kontaktu w czasie szkolenia)

\_\_\_\_\_  
Podpis osoby zgłaszającej uczestników szkolenia

### Oświadczenie na potrzeby zwolnienia z podatku VAT

Oświadczam, że szkolenie dla wyżej wymienionych pracowników ma charakter usługi kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego oraz że jest finansowane ze środków publicznych:

- w całości - zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt. 29c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018, poz. 2174 z późn. zm.) lub
- w co najmniej 70% - zgodnie z treścią par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r., poz. 736).

\_\_\_\_\_  
Podpis osoby upoważnionej do zaciągnięcia zobowiązań w imieniu zgłaszającego



## Informacja dotycząca ochrony danych osobowych

- Informujemy, że administratorem powyższych danych osobowych jest spółka OWAL s.c.
- Dane osobowe zostały przekazane dobrowolnie i będą przetwarzane wyłącznie w celu przesłania zainteresowanemu informacji o usłudze.
- Twoje dane osobowe nie będą udostępniane odbiorcom danych. Jako osoba, której dane dotyczą masz prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.
- Masz prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, przy czym cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed cofnięciem zgody.
- Dane osobowe będą przetwarzane aż do ewentualnego wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie danych.
- Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne w celu prowadzenia marketingu.
- Masz prawo dostępu do Twoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

## Oświadczenia dotyczące danych osobowych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 RODO. Zostałem/zostałam poinformowany/a, że wyrażenie zgody jest dobrowolne oraz że mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, a wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed jej wycofaniem.

---

*podpis składającego oświadczenie*

Wyrażam zgodę na otrzymywanie od OWAL s.c. informacji handlowej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 roku (Dz.U. z 2002 roku, Nr 144, poz. 1204 ze zm.)

---

*podpis składającego oświadczenie*