

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z 16 lutego 2026 r. ([Dz.U. 2026 poz. 197](#)) wprowadza nowe, zaostrzone zasady żywienia zbiorowego oraz sprzedaży żywności w jednostkach systemu oświaty, które weszły w życie **1 września 2026 roku**.

Najważniejsze założenia w pigułce

- **Mniej cukru, soli i tłuszczu:** Wprowadzono ścisłe limity w produktach dostępnych w szkołach. Co do zasady zawartość cukru i tłuszczu nie może przekraczać 10 g na 100 g/ml produktu (dla pieczywa półcukierniczego i cukierniczego limit cukru to 13,5 g, a soli do 1,2 g). Sól w produktach ogólnych ograniczono do 1 g na 100 g/ml.
- **Obowiązkowe warzywa i owoce:** Muszą pojawiać się w każdym posiłku, przy czym przewagę muszą stanowić warzywa.
- **Posiłki roślinne i strączkowe:** Co najmniej raz w tygodniu w menu obiadowym musi pojawić się potrawa w pełni roślinna bazująca na nasionach roślin strączkowych.
- **Częstotliwość mięsa i ryb:** W ciągu tygodnia jadłospis musi zawierać min. 1 porcję ryby oraz maksymalnie 2 porcje świeżego mięsa (wykluczono mięso wysokoprzetworzone, np. parówki niskiej jakości czy mortadelę). Do smażenia można używać wyłącznie rafinowanej oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.