



DZIŚ STREFA BIZNESU

CZAS PRACOWNIKÓW TYMCZASOWYCH SZTURMEM WCHODZĄ DO KOLEJNYCH BRANŻ

Nr ISSN 0866-9511

Nr indeksu 350354



www.poranny.pl

Nr 194 (10842) | Cena 5,00 zł (w tym 8% VAT)

Wtorek, 6.10.2026

36
lat

Kurier Poranny



Białystok

Aż 7000 maskotek zebrano podczas akcji „Od Harcerza i Zuszka – pluszak dla maluszka”. Pluszaki trafią do podlaskich służb ratunkowych, gdzie będą wspierać najmłodszych uczestników wypadków drogowych i innych zdarzeń losowych. W akcję zaangażowały się środowiska Białostockiego Hufca ZHP, uczniowie szkół podstawowych, przedszkolaki oraz mieszkańcy

str. 3

FOT. BIAŁYSTOK/M. JAKOWIAK

Relaks

Krzyżówki
do kawy.
Nowości
w programie TV



Edukacja

Podlaskie szkoły po rewolucji żywieniowej

Magdalena Kleban

Mniej mięsa, soli i cukrów, za to więcej warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych - w podlaskich szkołach po miesiącu obowiązywania nowych zasad opadły emocje, nikt już nie mówi o „ideologicznym menu” - jak to miało miejsce czasami na początku września. Choć dzieciom i rodzicom nie zawsze podoba się zmodyfikowany jadłospis - to na rezygnację ze stołówekowych obiadów w szkołach decydują się nieliczni.

– Mogę powiedzieć jak mój syn z II klasy zareagował: jedna wielka głupota, nie ma ciastek, nie ma nic słodkiego – opowiada Białostoczanka Martyna Ejsmont. – Oczywiście nie mam zamiaru rezygnować z obiadów, bo syn poza lekcjami siedzi też 5 godzin w świetlicy, choć z tego co mówi – nie zawsze wszystko zjada. Bardziej mi się podobało jak podeszło

do sprawy przedszkole młodszego dziecka – było zebranie, dostaliśmy informacje z czym to się wiąże: o mniejszej ilości mięsa, włączeniu warzyw strączkowych.

W szkole podstawowej w Kołakach Kościelnych, gdzie uczęszczają dzieci z całej gminy we wrześniu uruchomiono nowo wyremontowaną kuchnię wyposażoną m.in. w piecyki indukcyjne i inne specjalistyczne i nowoczesne wyposażenie kuchenne. Pozwala to na przygotowywanie potraw bardziej dietetycznych i z mniejszą ilością tłuszczu, bez smażenia. Remont kuchni wyniósł 100 tys. zł, z czego gmina dołożyła 20 tys., reszta to pozyskane środki zewnętrzne.

– Z naszej stołówki korzysta na co dzień ok. 160 dzieci i nie mieliśmy żadnych problemów, nikt się nie wypisał z powodu zmiany jadłospisu – mówi Henryk Rakoczy, dyrektor szkoły w Kołakach Kościelnych. – Pani kucharki musiały wcześniej się przygotować, ale na szczęście

w szkole zatrudniona jest pani intendentka, która jest z wykształcenia dietetyczką, spędziła wiele lat we Włoszech i już wcześniej były wprowadzane u nas elementy kuchni śródziemnomorskiej. A jeszcze z nowym sprzętem dostosowanym do przygotowania posiłków zdrowych i smacznych – nie mieliśmy problemu.

W białostockiej SP nr 50 z obiadów korzysta średnio ponad 800 uczniów. Ewa Maria Chociey, dyrektorka placówki przyznaje, że przed rokiem szkolnym panie zatrudnione w kuchni przeszły szkolenia z nowych zasad żywienia i tworzenia jadłospisów w szkołach. Zmiany w stołówce omawiano też we wrześniu w czasie spotkania z delegatami do rady rodziców.

– Wdrażamy się wszyscy. Nasze panie przeanalizowały te możliwości – zarys menu, co można zamówić, co trzeba było zmienić – mówi Ewa Maria Chociey. – Trochę dzieci zrezygnowało z obiadów, ale czy było to z powodu wprowadzonych zmian

trudno powiedzieć. Zresztą z tymi daniami też jest różnie – były zielone kotleciki co starszym dzieciom bardzo smakowało, ale młodsze nie chciały ich jeść. Pierogi z soczewicą też nie smakowały, za to zupy zawsze cieszą się powodzeniem. Próbowujemy więc, eksperymentujemy, żeby też jak najmniej jedzenia się marnowało. Pierwszy miesiąc jest więc taki, żeby to wszystko wypróbować, choć nie wszystko, bo przecież piątki zawsze były bezmięsne, była zazwyczaj ryba.

Nowe, bardziej rygorystyczne zasady żywienia, wprowadzone przez Ministerstwo Zdrowia obowiązują w szkołach od 1 września. Główne założenia to ograniczenie mięsa do maksymalnie dwóch razy w tygodniu, co najmniej raz w tygodniu obiad musi być wegetariański w oparciu na rośliny strączkowe, zupy na wywarach warzywnych, jest też ograniczenie soli i cukrów. Potrawy mają być również przygotowywane bez smażenia, z wykorzystaniem pieczenia i gotowania na parze.

Białystok

Lekarz oskarżony o błąd w sztuce usłyszał wyrok

Białostocki sąd skazał ginekologa m.in. na rok więzienia w zawieszaniu i 3-letni zakaz wykonywania zawodu lekarza

– Str. 3

Mój etat to 24 godziny na dobę – mówi Marta Łapińska, mama 11-letniej Hani, która od wielu lat jest pod opieką domowego hospicjum dla dzieci w Białymstoku – Str. 2



FOT. A. DOMAŃSKA