



środa, 18.02.2026

Przypomnienie dotyczące postu

Post ścisły czyli ilościowy

Wszystkie osoby od 18 do 60 roku życia
obowiązuje post ścisły w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Post ścisły to powstrzymanie się od pokarmów mięsnych
oraz spożycie jednego posiłku do syta i dwóch lekkich.

Post od mięsa czyli jakościowy

Wiernych od 14 roku życia obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych.

Dotyczy ona wszystkich wiernych do końca życia
we wszystkie piątki całego roku, w Środę Popielcową i w Wielki Piątek.

Więcej szczegółów tutaj [Przepisy postne](#)