JADŁOSPIS DEKADOWY

Okres: 01–10 września 2026 r. | cykl 10 dni
Ośrodek Leczenia Uzależnień Dzieci i Młodzieży (świadczenia NFZ)
Dieta: podstawowa P01 dla dzieci i młodzieży aktywnych
Wartość energetyczna (średnia dekadowa): ok. 2280 kcal/dobę
Podstawa: rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 12 grudnia 2025 r. (Dz.U. 2025 poz. 1780)

01-09-2026 (wtorek)

Śniadanie: Kakao na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, dżem 20 g, ser żółty 30 g, polędwica drobiowa 40 g, pomidor 50 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: kakao gotowane; pieczywo pieczone; wędliny i ser podane na zimno
II śniadanie: Serek wiejski 150 g, rzodkiewki 50 g, chleb pszenny 40 g
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml. Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200 g, puree ziemniaczane 220 g, surówka z pora 120 g, kompot 250 ml
Alergeny: [1, 3, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa gotowana; gołąbki duszone w sosie; puree gotowane; surówka na surowo; kompot gotowany
Podwieczorek: Jabłko 150 g, kefir 200 ml
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, pasta z makreli 70 g, ogórek świeży 80 g, papryka 50 g, herbata
Alergeny: [1, 4, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; pasta i warzywa podane na zimno; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2280 kcal | B 98 g | T 72 g (w tym KT nasycone ~24 g) | W 295 g (w tym cukry ~58 g) | Błonnik 27 g | Na ~2050 mg

02-09-2026 (środa)

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, ser żółty 30 g, szynka drobiowa 40 g, pomidor 60 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: napój gotowany; pieczywo pieczone; wędliny i ser na zimno
II śniadanie: Jogurt naturalny 200 g, banan 120 g
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Obiad: Rosół drobiowy z makaronem 400 ml. Pieczeń drobiowa w sosie 140 g, kasza jęczmienna 200 g, surówka z buraków 120 g, woda
Alergeny: [1, 7, 9]
Obróbka termiczna: rosół gotowany; pieczeń pieczona, podana w sosie; kasza gotowana; surówka na surowo
Podwieczorek: Budyń waniliowy na mleku 200 ml
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: budyń gotowany na mleku
Kolacja: Bułka graham 110 g, masło 15 g, twaróg ze szczypiorkiem 120 g, ogórek 50 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; twaróg i warzywa na zimno; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2320 kcal | B 108 g | T 70 g (w tym KT nasycone ~23 g) | W 300 g (w tym cukry ~55 g) | Błonnik 22 g | Na ~1950 mg

03-09-2026 (czwartek)

Śniadanie: Jajecznica z 2 jaj, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, ogórek 50 g, pomidor 40 g, herbata
Alergeny: [1, 3, 7]
Obróbka termiczna: jajecznica smażona na patelni; pieczywo pieczone
II śniadanie: Sałatka jarzynowa na jogurcie naturalnym 150 g, chleb 40 g
Alergeny: [1, 3, 7, 9]
Obróbka termiczna: sałatka na zimno
Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml. Gulasz drobiowy 140 g, kasza gryczana 200 g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g, kompot 250 ml
Alergeny: [1, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa gotowana; gulasz duszony; kasza gotowana; surówka na surowo; kompot gotowany
Podwieczorek: Jabłko 150 g
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, szynka drobiowa 40 g, twarożek 50 g, papryka 80 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; wędliny i twarożek na zimno; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2280 kcal | B 99 g | T 67 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 300 g (w tym cukry ~52 g) | Błonnik 28 g | Na ~1980 mg

04-09-2026 (piątek)

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml, chleb pszenny 110 g, masło 15 g, polędwica drobiowa 40 g, serek wiejski 50 g, szczypiorek, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: płatki gotowane na mleku; pieczywo pieczone; wędliny na zimno
II śniadanie: Galaretka owocowa z jabłkiem 200 ml
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: galaretka zestalana na zimno
Obiad: Zupa jarzynowa z soczewicą i ziemniakami 400 ml. Filet z ryby pieczony 140 g, ziemniaki 220 g, kapusta kiszona z jabłkiem 120 g, kompot 250 ml
Alergeny: [1, 4, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa gotowana; ryba pieczona; ziemniaki gotowane; kapusta kiszona na zimno; kompot gotowany
Podwieczorek: Koktajl z maślanki, jabłka i banana 250 ml
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: koktajl mieszany na zimno
Kolacja: Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem 280 g, sałata 40 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: zapiekanka zapiekana; sałata na surowo; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2220 kcal | B 90 g | T 60 g (w tym KT nasycone ~20 g) | W 308 g (w tym cukry ~54 g) | Błonnik 24 g | Na ~1960 mg

05-09-2026 (sobota)

Śniadanie: Kakao na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, dżem 20 g, ser żółty 30 g, polędwica drobiowa 40 g, pomidor 60 g, herbata
Alergeny: [1, 7]

Obróbka termiczna: kakao gotowane; pieczywo pieczone; wędliny i ser na zimno
II śniadanie: Jogurt naturalny 150 g, gruszka 120 g
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Obiad: Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami 400 ml. Mielone wieprzowe 140 g, ziemniaki 220 g, surówka z marchewki z jabłkiem 120 g
Alergeny: [1, 3, 7, 9]
Obróbka termiczna: barszcz zabielany z ziemniakami gotowany; mielone pieczone; ziemniaki gotowane; surówka na surowo
Podwieczorek: Gruszka 150 g, kefir 200 ml
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Kolacja: Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i warzywami + chleb żytni 90 g, herbata
Alergeny: [1, 3, 4, 7]
Obróbka termiczna: sałatka na zimno; pieczywo pieczone; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2280 kcal | B 100 g | T 74 g (w tym KT nasycone ~25 g) | W 276 g (w tym cukry ~50 g) | Błonnik 25 g | Na ~2080 mg

06-09-2026 (niedziela)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb graham 110 g, masło 15 g, szynka drobiowa 40 g, ogórek 50 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; pieczywo pieczone; wędliny na zimno
II śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g, jabłko 100 g
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml. Pieczone kawałki kurczaka 140 g, ziemniaki 220 g, fasolka szparagowa 150 g
Alergeny: [1, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa gotowana; kurczak pieczony; ziemniaki i fasolka gotowane
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 70 g, mleko 200 ml
Alergeny: [1, 3, 7]
Obróbka termiczna: ciasto pieczone; mleko bez obróbki
Kolacja: Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym i mięsem mielonym drobiowym 280 g, sałata 40 g, woda
Alergeny: [1, 9]
Obróbka termiczna: makaron gotowany, podany w sosie podgrzewanym; sałata na surowo
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2300 kcal | B 96 g | T 62 g (w tym KT nasycone ~21 g) | W 325 g (w tym cukry ~56 g) | Błonnik 24 g | Na ~1850 mg

07-09-2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Kawa zbożowa na mleku 250 ml, chleb pszenny 130 g, masło 15 g, pasztet drobiowy 40 g, twarożek 50 g, pomidor 50 g, herbata
Alergeny: [1, 3, 6, 7]
Obróbka termiczna: napój gotowany; pieczywo pieczone; pasztet i twarożek na zimno
II śniadanie: Kanapka z szynką drobiową i pomidorem, chleb pszenny 60 g
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: kanapka na zimno
Obiad: Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml. Schab duszony 140 g, kasza jęczmienna 200 g, ogórki kiszone 120 g, kompot 250 ml
Alergeny: [1, 3, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem gotowana; schab duszony; kasza gotowana; ogórki kiszone na zimno; kompot gotowany
Podwieczorek: Jabłko pieczone 150 g
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: jabłko pieczone
Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, pasta jajeczna 60 g, ogórek zielony 60 g, papryka 40 g, herbata
Alergeny: [1, 3, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; pasta i warzywa na zimno; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2300 kcal | B 102 g | T 68 g (w tym KT nasycone ~23 g) | W 306 g (w tym cukry ~52 g) | Błonnik 25 g | Na ~2160 mg

08-09-2026 (wtorek)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb pszenny 110 g, masło 15 g, parówki 2 szt. + keczup, pomidor 50 g, herbata
Alergeny: [1, 6, 7, 10]
Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; pieczywo pieczone; parówki parzone
II śniadanie: Budyń waniliowy na mleku 200 ml, banan 100 g
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: budyń gotowany; banan na zimno
Obiad: Żurek z ziemniakami 400 ml. Leniwe pierogi 240 g, surówka z kapusty 120 g, woda
Alergeny: [1, 3, 7, 10]
Obróbka termiczna: żurek z ziemniakami gotowany; leniwe gotowane; surówka na surowo
Podwieczorek: Jabłko 150 g
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, szynka drobiowa 40 g, ser żółty 30 g, ogórek 50 g, pomidor 50 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; wędliny i ser na zimno; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2260 kcal | B 83 g | T 70 g (w tym KT nasycone ~24 g) | W 308 g (w tym cukry ~57 g) | Błonnik 22 g | Na ~2280 mg

09-09-2026 (środa)

Śniadanie: Płatki górskie na mleku 300 ml, chleb graham 130 g, masło 15 g, dżem 20 g, ser żółty 30 g, szynka drobiowa 40 g, pomidor 50 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: płatki gotowane na mleku; pieczywo pieczone; wędliny i ser na zimno
II śniadanie: Mus jabłkowy 200 g
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Obiad: Krupnik z ziemniakami 400 ml. Kotlet drobiowy pieczony 140 g, ryż 180 g, fasolka szparagowa 150 g, kompot 250 ml
Alergeny: [1, 3, 9]
Obróbka termiczna: krupnik z ziemniakami gotowany; kotlet pieczony; ryż i fasolka gotowane; kompot gotowany
Podwieczorek: Galaretka z jabłkiem 200 ml
Alergeny: brak
Obróbka termiczna: galaretka zestalana na zimno
Kolacja: Chleb żytni 130 g, masło 15 g, klopsiki drobiowe 120 g, ogórek 50 g, papryka 40 g, herbata
Alergeny: [1, 3, 7]
Obróbka termiczna: pieczywo pieczone; klopsiki pieczone, podane na zimno lub ciepłe; warzywa na surowo
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2310 kcal | B 95 g | T 65 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 313 g (w tym cukry ~53 g) | Błonnik 25 g | Na ~1960 mg

10-09-2026 (czwartek)

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml, chleb pszenny 110 g, masło 15 g, jajecznica z 2 jaj, pomidor 50 g, szczypiorek, herbata
Alergeny: [1, 3, 7]
Obróbka termiczna: kasza manna gotowana na mleku; jajecznica smażona na patelni; pieczywo pieczone
II śniadanie: Sałatka z jabłka i banana + kefir 200 ml
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: sałatka i kefir na zimno
Obiad: Zupa koperkowa z ryżem 400 ml. Pieczeń wieprzowa 140 g, ziemniaki 220 g, mizeria 120 g, woda
Alergeny: [1, 7, 9]
Obróbka termiczna: zupa koperkowa z ryżem gotowana; pieczeń pieczona; ziemniaki gotowane; mizeria na zimno
Podwieczorek: Banan 120 g, mleko 200 ml
Alergeny: [7]
Obróbka termiczna: na zimno / bez obróbki
Kolacja: Zapiekanka makaronowa z cukinią, pomidorem i serem 280 g, sałata 40 g, herbata
Alergeny: [1, 7]
Obróbka termiczna: zapiekanka zapiekana; sałata na surowo; herbata parzona
Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2280 kcal | B 100 g | T 68 g (w tym KT nasycone ~23 g) | W 300 g (w tym cukry ~51 g) | Błonnik 24 g | Na ~1960 mg

---

LEGENDA ALERGENÓW (rozporządzenie 1169/2011/UE):
1 – Zboża zawierające gluten 2 – Skorupiaki 3 – Jaja 4 – Ryby 5 – Orzeszki ziemne 6 – Soja 7 – Mleko i produkty pochodne
8 – Orzechy 9 – Seler 10 – Gorczyca 11 – Sezam 12 – Dwutlenek siarki i siarczyny 13 – Łubin 14 – Mięczaki

Szacunkowe średnie dekadowe: Energia ≈ 2260 kcal | Białko ≈ 97 g (≈17%) | Tłuszcz ≈ 68 g (≈27%, w tym KT nasycone ≈ 23 g) | Węglowodany ≈ 298 g (≈53%, w tym cukry ≈ 54 g) | Błonnik ≈ 24 g | Sód ≈ 2010 mg.
Jadłospis zawiera skład posiłków, wartość energetyczną i odżywczą (białko; tłuszcz, w tym kwasy tłuszczowe nasycone; węglowodany, w tym cukry; błonnik; sód), obróbkę termiczną oraz alergeny. Wartości odżywcze są szacunkowe i podlegają zatwierdzeniu przez dietetyka.

Opracował dietetyk: ..... data: .....
Zatwierdził (kierownik / intendent): ..... data: .....