SPOSÓB PRZYGOTOWANIA DAŃ

Jadłospis dekadowy 1–10 października 2026 r.

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży — żywienie zbiorowe w podmiocie leczniczym

Dokument stanowi uzupełnienie jadłospisu dekadowego 01–10.10.2026. Gramatury i alergeny podano w jadłospisie. Poniżej — zasady technologiczne i sposób wykonania dań. Stosować receptury placówki i zasady HACCP.

Zasady technologiczne stosowane w przygotowaniu

- Warzywa i owoce dokładnie umyć; warzywa do potraw gotowanych przygotowywać możliwie krótko, aby ograniczyć straty składników odżywczych.
- Mięso i ryby przygotowywać głównie przez pieczenie, duszenie lub gotowanie. Nie przypalać i nie stosować nadmiernej ilości tłuszczu. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.
- Zupy przygotowywać na wywarach warzywnych lub drobiowych; warzywa gotować do miękkości. Zabielanie wykonywać mlekiem, jogurtem lub niewielką ilością śmietanki, zależnie od receptury.
- Kasze, ryż, makarony i ziemniaki gotować w wodzie do odpowiedniej miękkości, bez nadmiernego rozgotowania.
- Surówki i sałatki przygotowywać bezpośrednio przed wydaniem, z ograniczoną ilością soli; jako dodatki smakowe stosować zioła, koperek, szczypiorek, sok z cytryny lub niewielką ilość oleju.
- Jaja i mięso doprowadzić do pełnej obróbki cieplnej. Potrawy gorące wydawać bezpośrednio po przygotowaniu, z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa żywności.
- Orzechy (migdały) podawać wyłącznie w postaci rozdrobnionej lub zgodnie z procedurą placówki — z uwzględnieniem ryzyka zadławienia u młodszych dzieci.
- Kompoty i napoje dosładzać minimalnie, jeżeli receptura tego wymaga. Wodę podawać schłodzoną lub w temperaturze odpowiedniej do wydania.

01.10.2026 — czwartek

Śniadanie

Herbata z cytryną
Wodę zagotować, zaparzyć herbatę zgodnie z recepturą. Dodać plasterek umytej cytryny. Nie dosładzać nadmiernie.

Jajecznica ze szczypiorkiem
Jaja rozbić, roztrzepać. Smażyć na patelni z niewielką ilością tłuszczu do ścięcia, dodać posiekany szczypiorek. Nie przypalać. Podawać z pieczywem pszennym posmarowanym masłem, pomidorem, sałatą lodową i rzodkiewką.

II śniadanie

Jabłko i jogurt truskawkowy
Jabłko umyć, podać w całości lub pokrojone bezpośrednio przed wydaniem. Jogurt truskawkowy 1,5% tłuszczu podawać schłodzony. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa szpinakowa z jajkiem i ziemniakami
Ziemniaki obrać, pokroić, ugotować na wywarze warzywnym do miękkości. Dodać szpinak, zagotować. Zabielić mlekiem. Jajo ugotować na twardo, obrać, pokroić i dodać do zupy lub podać osobno. Doprawić łagodnie.

Chili sin carne (wegetariańskie)
Ciecierzycę/fasolę (bez produktów odzwierzęcych) dusić z przecierem pomidorowym, papryką, cebulą i przyprawami. Gotować do miękkości. Nie dodawać mięsa ani wywaru mięsnego. Doprawić łagodnie, bez ostrych przypraw.

Kompot z jabłek / kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, pokroić, gotować krótko w wodzie. Dosłodzić minimalnie, jeżeli receptura tego wymaga.

Podwieczorek

Bułka kajzerka, hummus, papryka
Kajzerkę podać świeżą. Hummus porcjować. Paprykę czerwoną umyć, pokroić. Herbata. Woda.

Kolacja

Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym
Makrelę odsączyć, rozdrobnić. Połączyć z twarogiem i drobno pokrojonym ogórkiem konserwowym. Pieczywo żytnie jasne posmarować masłem, podać z pastą, pomidorem i sałatą. Herbata z cytryną.

02.10.2026 — piątek

Śniadanie

Kanapki z twarożkiem wiejskim i polędwicą sopocką
Pieczywo pszenne posmarować masłem. Twarożek wiejski 2% i polędwicę sopocką porcjować. Pomidor, sałatę i ogórek umyć, pokroić, podać na surowo. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretkę przygotować zgodnie z recepturą, zestalić na zimno. Banana obrać i podać w całości lub pokrojony bezpośrednio przed wydaniem. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa botwinka z ziemniakami
Botwinę umyć, drobno posiekać. Ziemniaki obrać, pokroić. Gotować na wywarze warzywnym do miękkości. Zabielić mlekiem lub jogurtem zgodnie z recepturą. Doprawić łagodnie.

Ryba pieczona w papilotach z warzywami
Rybę oczyścić, oprószyć. Ułożyć z warzywami w papilocie. Piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ryż biały
Przepłukać, ugotować w wodzie osolonej oszczędnie, odcedzić. Nie rozgotowywać.

Surówka z kiszonej kapusty i marchewki
Kapustę odsączyć, w razie potrzeby przepłukać. Dodać startą marchew. Wymieszać przed wydaniem, bez nadmiaru soli.

Kompot z jabłek
Jabłka umyć, pokroić, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Babka drożdżowa i kefir owoce leśne
Babkę pokroić, podać w porcji. Kefir schłodzony. Herbata. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem
Pieczywo graham posmarować masłem. Pasztet z mięsa mieszanego porcjować. Pomidor, sałatę i rzodkiewkę umyć, podać na surowo. Herbata z cytryną.

03.10.2026 — sobota

Śniadanie

Kanapki z serem Gouda i szynką z piersi kurczaka
Pieczywo żytnie jasne posmarować masłem. Ser Gouda i szynkę porcjować. Pomidor, sałatę i rzodkiewkę umyć, pokroić. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i pomarańcza
Budyń przygotować zgodnie z recepturą (zawiesina z zimnego mleka, resztę mleka zagotować, zagęścić mieszając). Podać po lekkim ostygnięciu. Pomarańczę umyć; obrać lub podać umytą do samodzielnego obierania. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Ziemniaki i jarzyny ugotować na wywarze. Dodać starty ogórek kiszony, zagotować. Zabielić mlekiem. Doprawić łagodnie.

Udko pieczone
Udko oprószyć, piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu. Nie przypalać.

Ziemniaki purée
Ziemniaki obrać, ugotować do miękkości, odcedzić, utłuc z mlekiem i odrobiną masła zgodnie z recepturą.

Surówka z marchwi
Marchew umyć, obrać, zetrzeć. Doprawić sokiem z cytryny lub jogurtem, bez nadmiaru soli. Wymieszać bezpośrednio przed wydaniem.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Kanapka z pastą warzywną i papryka
Pastę warzywną nałożyć na pieczywo. Paprykę czerwoną umyć, pokroić. Herbata. Woda.

Kolacja

Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią
Ziemniaki i cukinię pokroić. Kurczaka doprowadzić do pełnej obróbki cieplnej. Złożyć warstwami, zapiec w piecu. Wydawać gorące. Herbata z cytryną.

04.10.2026 — niedziela

Śniadanie

Parówki wieprzowo-wołowe
Parówki popularne wieprzowo-wołowe obgotować w wodzie (nie gotować długo). Pieczywo pszenne posmarować masłem. Pomidor, sałatę i ogórek umyć, pokroić. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Jabłko i jogurt naturalny
Jabłko umyć. Jogurt naturalny 2% tłuszczu podawać schłodzony. Herbata. Woda.

Obiad

Rosół z makaronem
Wywar drobiowy lub warzywny gotować z jarzynami. Makaron ugotować osobno w osolonej wodzie, odcedzić, dodać do rosołu przy wydaniu.

Kotlet schabowy z pieczarkami
Mięso rozbić, oprószyć. Pieczarki oczyścić, pokroić. Dusić lub piec z pieczarkami do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ziemniaki gotowane
Obrać, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić.

Kapusta zasmażana
Kapustę dusić do miękkości. Zasmażkę wykonać oszczędnie, nie przypalać. Doprawić łagodnie.

Kompot z jabłek
Jabłka umyć, pokroić, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Lekkostrawna sałatka jarzynowa
Warzywa ugotować do miękkości, ostudzić, pokroić w kostkę. Połączyć z jogurtem (bez ostrego majonezu, zgodnie z recepturą diety). Herbata. Woda.

Kolacja

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem
Jaja ugotować na twardo, obrać, rozdrobnić, połączyć z jogurtem/majonezem w ilości zgodnej z recepturą, dodać szczypiorek. Pieczywo graham posmarować masłem, podać z pastą, pomidorem, sałatą i rzodkiewką. Herbata z cytryną.

05.10.2026 — poniedziałek

Śniadanie

Kanapki z twarożkiem wiejskim i polędwicą sopocką
Pieczywo żytnie jasne posmarować masłem. Twarożek wiejski 2% i polędwicę porcjować. Pomidor, sałatę i rzodkiewkę umyć. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretkę zestalić na zimno. Banana obrać przed wydaniem. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem
Na wywarze warzywnym lub drobiowym zagotować przecier pomidorowy. Ryż przepłukać i ugotować oddzielnie (lub w zupie zgodnie z recepturą), połączyć. Zabielić mlekiem. Doprawić łagodnie ziołami, bez nadmiaru soli.

Naleśniki z serem twarogowym
Ciasto naleśnikowe przygotować zgodnie z recepturą. Smażyć na patelni z minimalną ilością tłuszczu, nie przypalać. Twaróg rozgnieść, ewentualnie lekko dosłodzić zgodnie z recepturą, nałożyć, zwinąć. Wydawać ciepłe.

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Chleb żytni razowy, hummus, papryka
Pieczywo razowe pokroić. Hummus porcjować. Paprykę umyć, pokroić. Herbata. Woda.

Kolacja

Kanapki z serem topionym Edamskim
Pieczywo pszenne posmarować masłem. Ser topiony porcjować. Pomidor, sałatę i ogórek umyć. Herbata z cytryną.

06.10.2026 — wtorek

Śniadanie

Kanapki z serem Gouda i szynką z piersi kurczaka
Pieczywo pszenne posmarować masłem. Ser i szynkę porcjować. Pomidor, sałatę i ogórek umyć, pokroić. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i pomarańcza
Budyń przygotować zgodnie z recepturą, podać po lekkim ostygnięciu. Pomarańczę umyć. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa kremowa dyniowo-paprykowa
Dynię i paprykę ugotować na wywarze do miękkości, zblendować na gładki krem. Zabielić mlekiem zgodnie z recepturą. Doprawić łagodnie.

Gulasz wieprzowy
Mięso pokroić, zeszklić z cebulą, dusić z wywarem i warzywami do pełnej obróbki cieplnej i miękkości. Sos zagęścić oszczędnie, nie przypalać.

Kasza jęczmienna, pęczak
Przepłukać, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić. Podawać bez smażenia.

Surówka z buraków
Buraki ugotować lub upiec, ostudzić, zetrzeć. Doprawić łagodnie. Wymieszać przed wydaniem.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Sałatka ryżowa bezmięsna
Ryż ugotować, ostudzić. Połączyć z warzywami i jogurtem zgodnie z recepturą. Herbata. Woda.

Kolacja

Pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym
Makrelę odsączyć, rozdrobnić, połączyć z twarogiem i ogórkiem. Pieczywo żytnie jasne z masłem, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.

07.10.2026 — środa

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem
Jaja rozbić, roztrzepać. Smażyć na patelni z niewielką ilością tłuszczu do ścięcia, dodać szczypiorek. Nie przypalać. Pieczywo pszenne z masłem, pomidor, sałata, rzodkiewka. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretkę zestalić na zimno. Banana obrać przed wydaniem. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa grochowa z ziemniakami
Groch namoczyć (jeśli wymaga), gotować na wywarze z ziemniakami do rozgotowania. Doprawić łagodnie. Nie zagęszczać nadmiarem zasmażki.

Bigos z młodej kapusty i pieczarek (wegetariańskie)
Kapustę i pieczarki dusić z przecierem pomidorowym i jarzynami. Bez mięsa i wędlin. Ograniczyć tłuszcz. Doprawić łagodnie.

Ziemniaki gotowane
Obrać, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Kanapka z pastą warzywną i papryka
Pastę nałożyć na pieczywo. Paprykę umyć, pokroić. Herbata. Woda.

Kolacja

Spaghetti bolognese z mięsem z indyka
Makaron ugotować w wodzie osolonej oszczędnie, odcedzić. Mięso z indyka zeszklić z drobno pokrojonymi warzywami i przecierem pomidorowym, dusić do pełnej obróbki. Połączyć. Herbata z cytryną.

08.10.2026 — czwartek

Śniadanie

Kanapki z serem Gouda i szynką z piersi kurczaka
Pieczywo żytnie jasne posmarować masłem. Ser i szynkę porcjować. Pomidor, sałata, ogórek. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Jabłko i jogurt naturalny
Jabłko umyć. Jogurt naturalny 2% schłodzony. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem
Pieczarki oczyścić, pokroić, zeszklić, dusić na wywarze. Makaron ugotować osobno, dodać przy wydaniu. Zabielić mlekiem. Doprawić łagodnie.

Pulpeciki w sosie pomidorowym
Mięso formować w pulpeciki. Dusić w sosie pomidorowym do pełnej obróbki cieplnej. Nie przypalać.

Kasza jęczmienna perłowa
Przepłukać, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić. Podawać bez smażenia.

Fasolka szparagowa
Oczyścić, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić. Można dodać odrobinę masła zgodnie z recepturą.

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Sałatka caprese i chleb żytni razowy
Pomidor i ser umyć/pokroić, ułożyć. Pieczywo razowe podać osobno. Herbata. Woda.

Kolacja

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem
Jaja ugotować na twardo, rozdrobnić, połączyć z jogurtem/majonezem zgodnie z recepturą, dodać szczypiorek. Pieczywo graham z masłem, pomidor, sałata, rzodkiewka. Herbata z cytryną.

09.10.2026 — piątek

Śniadanie

Kanapki z twarożkiem wiejskim i polędwicą sopocką
Pieczywo żytnie jasne posmarować masłem. Twarożek i polędwicę porcjować. Pomidor, sałata, rzodkiewka. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i pomarańcza
Budyń przygotować zgodnie z recepturą. Pomarańczę umyć. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa krem cukinia-ziemniaki
Cukinię i ziemniaki ugotować na wywarze do miękkości, zblendować na gładki krem. Zabielić mlekiem, jeżeli receptura tego wymaga. Doprawić łagodnie.

Jajko sadzone
Jajo smażyć na patelni z minimalną ilością tłuszczu roślinnego do ścięcia białka. Żółtko według receptury placówki. Nie przypalać.

Ziemniaki gotowane
Obrać, ugotować do miękkości, odcedzić.

Mizeria
Ogórki umyć, obrać w razie potrzeby, pokroić. Połączyć z jogurtem lub śmietaną zgodnie z recepturą, doprawić koprem. Wymieszać bezpośrednio przed wydaniem.

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Lekkostrawna sałatka jarzynowa
Warzywa ugotowane, ostudzone, pokrojone, połączone z jogurtem. Herbata. Woda.

Kolacja

Kanapki z serem topionym Edamskim
Pieczywo pszenne z masłem, ser topiony, pomidor, sałata, ogórek. Herbata z cytryną.

10.10.2026 — sobota

Śniadanie

Parówki wieprzowo-wołowe z keczupem
Parówki obgotować w wodzie. Keczup porcjować osobno (15 g). Pieczywo pszenne z masłem, pomidor, sałata, ogórek. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretkę zestalić na zimno. Banana obrać przed wydaniem. Herbata. Woda.

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną
Jarzyny ugotować na wywarze do miękkości. Kaszą manną zagęścić oszczędnie, mieszając. Doprawić łagodnie.

Kotlet mielony
Mięso formować, piec lub dusić do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ryż biały
Przepłukać, ugotować w wodzie osolonej oszczędnie, odcedzić. Nie rozgotowywać.

Marchewka z groszkiem
Warzywa ugotować do miękkości. Można dodać odrobinę masła zgodnie z recepturą.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Jaja gotowane, pomidor, majonez
Jaja ugotować na twardo, obrać. Pomidor umyć, pokroić. Majonez dekoracyjny porcjować osobno. Herbata. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem
Pieczywo pszenne posmarować masłem. Pasztet porcjować. Pomidor, sałata, rzodkiewka. Herbata z cytryną.