SPOSÓB PRZYGOTOWANIA DAŃ

Jadłospis dekadowy 11–20 września 2026 r.

Dieta podstawowa dla dzieci i młodzieży aktywnych – żywienie zbiorowe w podmiocie leczniczym

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.
- 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.
- Potrawy gorące wydawać bezpośrednio po przygotowaniu, z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa żywności.

11.09.2026 – piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku – Mleko podgrzać, wsypać płatki owsiane i gotować do uzyskania gęstej konsystencji, mieszając. Nie przypalać.

Kanapki z masłem i serem żółtym – Pieczywo pszenne porcjować, cienko posmarować masłem. Ser pokroić. Pomidora umyć i pokroić. Podawać z herbatą.

II śniadanie

Kisiel i jabłko – Kisiel przygotować zgodnie z recepturą (zagęścić na gorąco, ostudzić). Jabłko umyć i podać w całości lub pokrojone.

Obiad

Zupa pieczarkowa z makaronem – Pieczarki oczyścić i pokroić. Na wywarze warzywnym gotować pieczarki z jarzynami do miękkości. Makaron ugotować oddzielnie i połączyć z zupą. Doprawić łagodnie.

Filet z mintaja pieczony w sosie warzywnym – Rybę oczyścić, oprószyć. Piec do pełnej obróbki cieplnej. Sos warzywny przygotować z drobno pokrojonych warzyw i niewielkiej ilości tłuszczu; podać na rybę.

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

Kapusta kiszona z jabłkiem – Kapustę odsączyć, jabłko umyć, obrać i zetrzeć. Wymieszać bezpośrednio przed wydaniem, bez nadmiaru soli.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko w wodzie. Dosłodzić minimalnie, jeżeli receptura tego wymaga.

Podwieczorek

Banan – Obrać i podać w całości lub pokrojony.

Kolacja

Kanapki z szynką drobiową i pastą jajeczną – Jaja ugotować na twardo, obrać, rozdrobnić, połączyć z jogurtem/majonezem w ilości zgodnej z recepturą. Pieczywo żytnie posmarować masłem, podać z szynką, pastą, ogórkiem i papryką.

12.09.2026 – sobota

Śniadanie

Kakao na mleku – Mleko podgrzać, dodać kakao i dokładnie wymieszać. Nie doprowadzać do przypalenia.

Kanapki z serkiem topionym i szynką – Pieczywo posmarować masłem. Serek topiony i szynkę porcjować. Pomidora umyć i pokroić. Herbata.

II śniadanie

Serek wiejski z rzodkiewką – Serek przełożyć do naczynia. Rzodkiewki umyć, oczyścić i pokroić. Podać osobno.

Obiad

Zupa ziemniaczana – Na wywarze warzywnym gotować ziemniaki i jarzyny do miękkości. Doprawić łagodnie ziołami.

Kotlet schabowy panierowany – Schab rozbić, oprószyć, obtoczyć w panierce (jajko, bułka tarta). Piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ziemniaki – Obrać, ugotować do miękkości, odcedzić.

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

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Gruszka i kefir – Gruszkę umyć. Kefir podawać schłodzony.

Kolacja

Makaron z mięsem mielonym drobiowym i warzywami – Makaron ugotować w wodzie osolonej oszczędnie, odcedzić. Mięso drobiowe zeszklić z warzywami, dusić do gotowości. Połączyć z makaronem. Sałatę umyć i podać na surowo.

13.09.2026 – niedziela

Śniadanie

Kasza manna na mleku – Mleko zagotować, wsypać kaszę mannę cienkim strumieniem, gotować mieszając do zgęstnienia.

Kanapki z polędwicą drobiową – Pieczywo graham posmarować masłem. Polędwicę i ogórek pokroić. Herbata.

II śniadanie

Serek homogenizowany i jabłko – Serek podać schłodzony. Jabłko umyć.

Obiad

Krem z dyni z grzankami – Dynię i warzywa ugotować na wywarze do miękkości, zblendować na gładki krem. Zabielić mlekiem lub śmietaną zgodnie z recepturą. Grzanki zapiec z pieczywa, podać osobno.

Łazanki z kapustą i mięsem mielonym wieprzowym – Makaron (łazanki) ugotować. Kapustę udusić. Mięso mielone wieprzowe podsmażyć/udusić do pełnej obróbki. Połączyć składniki, doprawić łagodnie.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Pomarańcza – Obrać lub podać umytą do samodzielnego obierania, zgodnie z zasadami wydawania.

Kolacja

Kanapki z twarogiem i ogórkami kiszonymi – Twaróg rozgnieść, dodać szczypiorek. Pieczywo posmarować masłem. Ogórki kiszone i pomidor pokroić.

14.09.2026 – poniedziałek

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku – Napój zbożowy przygotować zgodnie z recepturą, połączyć z gorącym mlekiem.

Parówki z keczupem – Parówki obgotować/sparzyć we wrzątku. Podać z keczupem, pieczywem posmarowanym masłem i pomidorem.

II śniadanie

Kanapka z szynką drobiową – Pieczywo posmarować, nałożyć szynkę, ogórek pokroić.

Obiad

Zupa czosnkowa z grzankami – Na wywarze warzywnym lub drobiowym gotować czosnek i jarzyny. Zblendować lub podać jako zupę czosnkową zgodnie z recepturą. Zabielić mlekiem. Grzanki zapiec.

Udka drobiowe pieczone – Udka umyć, doprawić ziołami, piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej (soczek jasny).

Ziemniaki – Obrać, ugotować, odcedzić.

Marchewka duszona – Marchew obrać, pokroić, udusić z niewielką ilością wody i tłuszczu do miękkości.

Woda – Podawać schłodzoną lub w temperaturze odpowiedniej do wydania.

Podwieczorek

Jabłko – Umyć, podać w całości lub pokrojone.

Kolacja

Kanapki z serem żółtym i papryką – Pieczywo żytnie posmarować masłem. Ser i paprykę pokroić. Herbata.

15.09.2026 – wtorek

Śniadanie

Płatki górskie na mleku – Mleko podgrzać, dodać płatki, gotować mieszając do miękkości.

Kanapki z dżemem i serem – Pieczywo posmarować masłem. Dżem i ser w ilości zgodnej z jadłospisem. Herbata.

II śniadanie

Budyń waniliowy na mleku – Z części zimnego mleka sporządzić zawiesinę z proszkiem budyniowym. Resztę mleka zagotować, wlać zawiesinę, mieszać do zgęstnienia. Podać po lekkim ostygnięciu.

Obiad

Zupa grochowa z grzankami – Groch namoczyć (jeśli wymaga), gotować na wywarze do rozgotowania. Doprawić łagodnie. Grzanki zapiec i podać osobno.

Ryż z warzywami i mięsem mielonym drobiowo-wieprzowym – Ryż przepłukać, ugotować. Mięso mielone drobiowo-wieprzowe zeszklić i dusić z pokrojonymi warzywami do pełnej obróbki. Połączyć z ryżem.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Jabłko, kefir i bułka – Jabłko umyć. Kefir schłodzony. Bułkę podać osobno.

Kolacja

Kanapki z pastą z makreli – Makrelę oczyścić z ości i rozdrobnić. Połączyć z jogurtem/twarogiem. Pieczywo posmarować masłem, podać z pastą i ogórkiem.

16.09.2026 – środa

Śniadanie

Kakao na mleku – Mleko podgrzać, dodać kakao, wymieszać.

Kanapki z serkiem topionym i pasztetem – Pieczywo posmarować masłem. Serek i pasztet porcjować. Pomidor pokrojony. Herbata.

II śniadanie

Sałatka jarzynowa na jogurcie – Warzywa ugotować do miękkości, ostudzić, pokroić w kostkę. Połączyć z jogurtem. Podać z pieczywem.

Obiad

Kapuśniak z ziemniakami – Kapustę (kiszoną lub słodką zgodnie z recepturą) gotować z ziemniakami i jarzynami na wywarze do miękkości. Doprawić łagodnie.

Makaron z twarogiem – Makaron ugotować, odcedzić. Twaróg rozgnieść, połączyć z makaronem, dodać odrobinę masła zgodnie z recepturą. Wymieszać na ciepło.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Galaretka z jabłkiem – Galaretkę przygotować zgodnie z recepturą, zestalić na zimno. Jabłko pokroić i dodać lub podać osobno.

Kolacja

Kanapki z twarogiem ze szczypiorkiem – Twaróg rozgnieść, dodać szczypiorek. Pieczywo posmarować masłem. Ogórek i papryka pokrojone.

17.09.2026 – czwartek

Śniadanie

Kasza manna na mleku – Mleko zagotować, wsypać kaszę, gotować mieszając.

Kanapki z serkiem topionym i pasztetem – Pieczywo posmarować masłem. Serek i pasztet porcjować. Pomidor. Herbata.

II śniadanie

Jogurt naturalny i banan – Jogurt schłodzony. Banana obrać i pokroić bezpośrednio przed podaniem.

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami – Fasolę namoczyć i ugotować do miękkości (lub użyć zgodnie z recepturą). Dodać ziemniaki i jarzyny, gotować. Doprawić łagodnie.

Gulasz drobiowy – Mięso drobiowe pokroić, dusić z warzywami do miękkości. Zagęścić oszczędnie. Nie przypalać.

Ziemniaki – Obrać, ugotować, odcedzić.

Surówka z pora – Por oczyścić, umyć, drobno pokroić. Połączyć z jogurtem lub olejem zgodnie z recepturą. Wymieszać przed wydaniem.

Woda – Podawać do obiadu.

Podwieczorek

Jabłko pieczone – Jabłka umyć, wydrążyć w razie potrzeby, piec do miękkości.

Kolacja

Kanapki z szynką i twarożkiem – Pieczywo posmarować masłem. Szynkę i twarożek porcjować. Papryka i ogórek pokrojone. Herbata.

18.09.2026 – piątek

Śniadanie

Płatki owsiane na mleku – Mleko podgrzać, dodać płatki, gotować mieszając.

Kanapki z polędwicą drobiową – Pieczywo posmarować masłem. Polędwicę porcjować, posypać szczypiorkiem. Herbata.

II śniadanie

Gruszka – Umyć, podać w całości lub pokrojoną.

Obiad

Krem z marchewki z grzankami – Marchew i warzywa ugotować na wywarze, zblendować na krem. Zabielić mlekiem. Grzanki zapiec.

Jajka sadzone 2 szt. na osobę – Jaja rozbić na patelnię z niewielką ilością tłuszczu. Smażyć do ścięcia białka; żółtko pozostawić płynne lub ścięte zgodnie z przyjętą praktyką placówki. Nie przypalać.

Ziemniaki – Obrać, ugotować, odcedzić.

Mizeria – Ogórki pokroić, połączyć z jogurtem/śmietaną i koprem. Wymieszać przed wydaniem.

Kefir – Podać schłodzony, w porcji zgodnej z jadłospisem.

Podwieczorek

Koktajl z maślanki, jabłka i banana – Owoce umyć, obrać, rozdrobnić. Zblendować z maślanką. Podać od razu.

Kolacja

Kanapki z jajkiem gotowanym i serem – Jajo ugotować na twardo, obrać, pokroić. Pieczywo posmarować masłem, podać z jajkiem, serem i pomidorem.

19.09.2026 – sobota

Śniadanie

Kawa zbożowa na mleku – Napój zbożowy połączyć z gorącym mlekiem.

Kanapki z dżemem i szynką – Pieczywo posmarować masłem. Dżem i szynkę porcjować. Pomidor. Herbata.

II śniadanie

Jogurt i gruszka – Jogurt schłodzony. Gruszkę umyć.

Obiad

Zupa porowa z ziemniakami – Pory oczyścić, pokroić, gotować z ziemniakami na wywarze do miękkości. Doprawić łagodnie.

Potrawka z kurczaka – Mięso drobiowe pokroić, dusić z jarzynami w sosie do pełnej obróbki cieplnej.

Kasza gryczana – Przepłukać, ugotować w wodzie, odcedzić. Podawać bez smażenia.

Ogórek kiszony – Odsączyć, pokroić, podać na zimno.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Kefir – Podać schłodzony.

Kolacja

Makaron zwykły z sosem pomidorowym i warzywami – Makaron pszenny ugotować, odcedzić. Sos z przecieru pomidorowego i warzyw podgrzać. Połączyć. Sałatę umyć, podać na surowo.

20.09.2026 – niedziela

Śniadanie

Kasza manna na mleku – Mleko zagotować, wsypać kaszę, gotować mieszając.

Kanapki z serem żółtym – Pieczywo graham posmarować masłem. Ser i pomidor pokroić. Herbata.

II śniadanie

Serek wiejski i jabłko – Serek schłodzony. Jabłko umyć.

Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem – Ogórki kiszone zetrzeć, gotować na wywarze z jarzynami. Ryż ugotować oddzielnie lub w zupie zgodnie z recepturą. Zabielić mlekiem/śmietaną.

Pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym – Mięso mielone wieprzowe połączyć z bułką i jajkiem zgodnie z recepturą, uformować pulpety. Gotować/dusić w sosie pomidorowym do pełnej obróbki.

Ziemniaki – Obrać, ugotować, odcedzić.

Fasolka szparagowa – Oczyścić, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić.

Kompot – Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Banan i mleko – Banana obrać. Mleko podać schłodzone.

Kolacja

Kanapki z pastą jajeczną – Jaja ugotować na twardo, rozdrobnić, połączyć z dodatkiem mlecznym. Pieczywo posmarować masłem, podać z pastą, ogórkiem i papryką.

Dokument stanowi uzupełnienie jadłospisu dekadowego 11–20.09.2026.