SPOSÓB PRZYGOTOWANIA DAŃ

Jadłospis dekadowy 21–30 września 2026 r.

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

Dokument stanowi uzupełnienie jadłospisu dekadowego 21–30.09.2026. 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.

21.09.2026 — poniedziałek

Śniadanie

Herbata z cytryną

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

Kanapki z szynką z piersi kurczaka i twarożkiem

Pieczywo pszenne porcjować, cienko posmarować masłem. Szynkę i twarożek 2% porcjować. Pomidora umyć i pokroić. Sałatę lodową umyć, osuszyć, podać na surowo.

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. 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.

Bitki w sosie

Mięso rozbić, oprószyć. Dusić z wywarem i drobno pokrojonymi warzywami do pełnej obróbki cieplnej i miękkości. Sos zagęścić oszczędnie, nie przypalać.

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

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
Jabłka umyć, pokroić, gotować krótko w wodzie. Dosłodzić minimalnie, jeżeli receptura tego wymaga.

Podwieczorek

Jabłko pieczone z migdałami i cynamonem; maślanka
Jabłka umyć, wydrążyć w razie potrzeby, posypać cynamonem, dodać rozdrobnione migdały zgodnie z recepturą. Piec do miękkości. Maślankę 0,5% podawać schłodzoną. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem drobiowym i serkiem Fromage
Pieczywo żytnie razowe posmarować masłem. Pasztet i serek porcjować. Pomidora umyć i pokroić. Sałatę umyć i podać na surowo. Herbata z cytryną.

22.09.2026 — wtorek

Śniadanie

Kanapki z serem Gouda i dżemem
Pieczywo pszenne posmarować masłem. Ser Gouda pokroić. Dżem truskawkowy niskosłodzony porcjować. Ogórek i pomidor umyć, pokroić. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Pomarańcza i jogurt owocowy
Pomarańczę umyć; obrać lub podać umytą do samodzielnego obierania, zgodnie z zasadami wydawania. Jogurt schłodzony. Woda.

Obiad

Zupa krem marchwianka
Marchew i warzywa ugotować na wywarze do miękkości, zblendować na gładki krem. Zabielić mlekiem zgodnie z recepturą. Doprawić łagodnie.

Kotlet schabowy z piersi kurczaka
Pierś oczyścić, rozbić, oprószyć. Obtoczyć w panierce (jajko, bułka tarta) zgodnie z recepturą. Piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej (soczek jasny). Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

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

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

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko w wodzie.

Podwieczorek

Lekkostrawna sałatka jarzynowa i bułka grahamka
Warzywa ugotować do miękkości, ostudzić, pokroić w kostkę. Połączyć z jogurtem (bez ostrego majonezu, zgodnie z recepturą diety). Bułkę podać osobno. 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 z makaronem. Doprawić łagodnie. Herbata z cytryną.

23.09.2026 — środa

Śniadanie

Kanapki z szynką z piersi kurczaka i twarożkiem

Pieczywo posmarować masłem. Szynkę i twarożek porcjować. Pomidor i sałata lodowa umyte, pokrojone. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i jabłko

Budyń przygotować zgodnie z recepturą (zawiesina z zimnego mleka, resztę mleka zagotować, zagęścić mieszając). Podać po lekkim ostygnięciu. Jabłko umyć. Woda.

Obiad

Zupa fasolowa

Fasolę namoczyć (jeśli wymaga) i ugotować do miękkości. Dodać jarzyny, gotować na wywarze. Doprawić łagodnie, bez ostrych przypraw.

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

Sałatka z brokuła i tuńczyka; chleb mieszany

Brokuł ugotować do miękkości al dente, ostudzić, podzielić na różyczki. Tuńczyka odsączyć. Połączyć z jogurtem lub niewielką ilością oleju zgodnie z recepturą. Chleb podać osobno. Woda.

Kolacja

Kanapki z pastą jajeczną ze szczypiorkiem

Jaja ugotować na twardo, obrać, rozdrobnić, połączyć z jogurtem/majonezem w ilości zgodnej z recepturą, dodać szczypiorek. Pieczywo żytnie razowe posmarować masłem, podać z pastą, pomidorem i sałatą. Herbata z cytryną.

24.09.2026 — czwartek

Śniadanie

Jajecznica ze szczypiorkiem

Jaja rozbić, roztrzepać. Smażyć na patelni z niewielką ilością tłuszczu do ścięcia, dodać szczypiorek. Nie przypalać. Podawać z pieczywem posmarowanym masłem, ogórkiem i pomidorem. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan

Galaretkę zestalić na zimno. Banana obrać przed wydaniem. Woda.

Obiad

Zupa kalafiorowa
Kalafior i jarzyny ugotować na wywarze do miękkości. Doprawić łagodnie. Zabielić mlekiem, jeżeli receptura tego wymaga.

Dietetyczna fasolka po bretońsku
Fasolę namoczyć i ugotować do miękkości. Dusić z przecierem pomidorowym i jarzynami. Ograniczyć tłuszcz i wędzonki — wersja dietetyczna. Doprawić łagodnie.

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

Podwieczorek

Jabłko pieczone z migdałami i cynamonem; maślanka
Jabłka umyć, piec z cynamonem i rozdrobnionymi migdałami do miękkości. Maślankę podać schłodzoną. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem drobiowym
Pieczywo żytnie razowe posmarować masłem. Pasztet porcjować. Pomidor i sałata umyte. Herbata z cytryną.

25.09.2026 — piątek

Śniadanie

Kanapki z szynką z piersi kurczaka i twarożkiem
Pieczywo posmarować masłem. Szynka, twarożek, pomidor, sałata lodowa. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Pomarańcza i jogurt owocowy
Pomarańczę umyć. Jogurt schłodzony. Woda.

Obiad

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

Dorsz panierowany
Rybę oczyścić z ości, oprószyć, obtoczyć w panierce. Piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ziemniaki
Obrać, ugotować w wodzie do miękkości, odcedzić.

Surówka z kiszonej kapusty
Kapustę odsączyć, w razie potrzeby przepłukać. Dodać startą marchew lub jabłko zgodnie z recepturą. Wymieszać przed wydaniem, bez nadmiaru soli.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Lekkostrawna sałatka jarzynowa i bułka grahamka
Warzywa ugotowane, ostudzone, pokrojone, połączone z jogurtem. Bułka osobno. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem drobiowym i serkiem Fromage
Pieczywo żytnie razowe z masłem, pasztet, serek, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.

26.09.2026 — sobota

Śniadanie

Kanapki z serem Gouda i dżemem
Pieczywo z masłem, ser, dżem niskosłodzony, ogórek, pomidor. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i jabłko
Budyń na mleku zagęścić mieszając, podać po lekkim ostygnięciu. Jabłko umyć. Woda.

Obiad

Kapuśniak z kwaśnej kapusty
Kapustę kiszoną gotować z jarzynami na wywarze do miękkości. Doprawić łagodnie. Nie przesalać.

Kotlet mielony
Mięso mielone połączyć z bułką namoczoną i jajkiem zgodnie z recepturą, uformować. Piec lub dusić do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Kasza jęczmienna
Przepłukać, ugotować, odcedzić.

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

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Sałatka z brokuła i tuńczyka; chleb mieszany
Brokuł ugotować, ostudzić. Tuńczyka odsączyć, połączyć. Chleb osobno. Woda.

Kolacja

Ryż z jabłkiem i jogurtem
Ryż przepłukać, ugotować, ostudzić. Jabłko umyć, obrać, pokroić. Połączyć z jogurtem. Podać schłodzone. Herbata z cytryną.

27.09.2026 — niedziela

Śniadanie

Kanapki z szynką z piersi kurczaka i twarożkiem
Pieczywo z masłem, szynka, twarożek, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretka zestalona, banan obrany. Woda.

Obiad

Rosół z makaronem
Wywar drobiowo-warzywny gotować, odtłuścić. Makaron ugotować oddzielnie, dodać do porcji. Doprawić łagodnie pietruszką/lubczykiem.

Kotlet schabowy
Schab rozbić, oprószyć, obtoczyć w panierce. Piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej. Nie smażyć na głębokim tłuszczu.

Ziemniaki
Obrać, ugotować, odcedzić.

Surówka z porów z jabłkami
Por oczyścić, umyć, drobno pokroić. Jabłko umyć, obrać, zetrzeć. Połączyć z jogurtem lub olejem zgodnie z recepturą. Wymieszać przed wydaniem.

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Kefir owoce leśne i jabłko pieczone z migdałami
Kefir podać schłodzony. Jabłko piec z cynamonem i rozdrobnionymi migdałami do miękkości. Woda.

Kolacja

Kanapki z pastą z makreli i twarogu
Makrelę oczyścić z ości i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem, dodać drobno pokrojony ogórek konserwowy zgodnie z recepturą. Pieczywo żytnie razowe posmarować masłem. Podać z pastą, pomidorem, ogórkiem kiszonym i sałatą. Herbata z cytryną.

28.09.2026 — poniedziałek

Śniadanie

Parówki z kurczaka z keczupem
Parówki obgotować/sparzyć we wrzątku (nie gotować długo). Podać z keczupem, pieczywem posmarowanym masłem, sałatą lodową i ogórkiem. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Kisiel owocowy i pomarańcza
Kisiel przygotować zgodnie z recepturą (zagęścić na gorąco, ostudzić). Pomarańczę umyć. Woda.

Obiad

Zupa pieczarkowa
Pieczarki oczyścić i pokroić. Na wywarze warzywnym gotować z jarzynami do miękkości. Doprawić łagodnie. Zabielić mlekiem, jeżeli receptura tego wymaga.

Gulasz wieprzowy
Mięso wieprzowe pokroić, dusić z warzywami do miękkości i pełnej obróbki cieplnej. Zagęścić oszczędnie. Nie przypalać.

Ziemniaki
Obrać, ugotować, odcedzić.

Buraki
Ugotować lub upiec do miękkości, obrać, zetrzeć lub pokroić. Doprawić łagodnie (kminek/sok z cytryny zgodnie z recepturą), bez nadmiaru octu i cukru.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Sałatka z brokuła i tuńczyka; chleb mieszany
Brokuł ugotować, ostudzić, połączyć z odsączonym tuńczykiem. Chleb osobno. Woda.

Kolacja

Zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią
Ziemniaki obrać, pokroić, podgotować. Kurczaka pokroić, doprawić ziołami (łagodna mieszanka gyros bez nadmiaru chili), dusić/ piec do pełnej obróbki. Cukinię umyć, pokroić. Ułożyć warstwami, zapiec w piecu. Herbata z cytryną.

29.09.2026 — wtorek

Śniadanie

Kanapki z szynką z piersi kurczaka i twarożkiem
Pieczywo z masłem, szynka, twarożek, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Budyń i jabłko
Budyń na mleku. Jabłko umyć. Woda.

Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą manną
Jarzyny ugotować na wywarze do miękkości. Kaszą mannę wsypać cienkim strumieniem, gotować mieszając do zgęstnienia. Doprawić łagodnie.

Pierogi ruskie
Farsz: ziemniaki ugotować, rozgnieść, połączyć z twarogiem zgodnie z recepturą. Ciasto przygotować, uformować pierogi. Gotować w osolonej wodzie do wypłynięcia, odcedzić. Podawać z odrobiną masła, bez smażenia na tłuszczu. Wydawać ciepłe.

Kompot z owoców mieszanych
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Lekkostrawna sałatka jarzynowa i bułka grahamka
Warzywa ugotowane, ostudzone, z jogurtem. Bułka osobno. Woda.

Kolacja

Kanapki z pasztetem drobiowym i serkiem Fromage
Pieczywo żytnie razowe z masłem, pasztet, serek, pomidor, sałata. Herbata z cytryną.

30.09.2026 — środa

Śniadanie

Kanapki z twarogiem i dżemem
Pieczywo posmarować masłem. Twaróg półtłusty i dżem niskosłodzony porcjować. Pomidor i ogórek umyć, pokroić. Herbata z cytryną.

II śniadanie

Galaretka owocowa i banan
Galaretka zestalona. Banan obrany. Woda.

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami
Ogórki kiszone zetrzeć, gotować na wywarze z jarzynami i ziemniakami do miękkości. Zabielić mlekiem lub śmietaną. Doprawić łagodnie.

Udko pieczone
Udka umyć, doprawić ziołami, piec w piecu do pełnej obróbki cieplnej (soczek jasny). Nie przypalać.

Ziemniaki puree
Ziemniaki obrać, ugotować, odcedzić, rozgnieść z mlekiem i niewielką ilością masła zgodnie z recepturą. Nie rozrzedzać nadmiernie.

Sałatka ze śmietaną
Warzywa (zgodnie z recepturą placówki) umyć, pokroić, połączyć ze śmietaną lub jogurtem. Wymieszać przed wydaniem.

Kompot z jabłek
Owoce umyć, gotować krótko.

Podwieczorek

Jabłko pieczone z migdałami i cynamonem; maślanka
Jabłka piec do miękkości z cynamonem i rozdrobnionymi migdałami. Maślanka schłodzona. Woda.

Kolacja

Kanapki z serem topionym edamskim
Pieczywo żytnie razowe posmarować masłem. Ser topiony porcjować. Pomidor i sałata umyte. Herbata z cytryną.

Uwagi końcowe

Nazwy i gramatury dań pochodzą z jadłospisu dekadowego 21–30.09.2026. Sposób obróbki dostosowano do diety podstawowej dla dzieci i młodzieży w żywieniu zbiorowym (pieczenie, duszenie, gotowanie; ograniczony tłuszcz i sól; łagodne doprawianie). W razie rozbieżności nadrzędna jest zatwierdzona receptura placówki oraz aktualne zasady higieny żywności.

Opracował dietetyk: ..... data: .....

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

Dokument do dokumentacji żywienia zbiorowego. Uzupełnienie jadłospisu dekadowego 21–30 września 2026 r.