Intendentpro

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

08.05.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Pasta sardynkowo - pomidorowa 120g
Składniki: **sardynka** w pomidorach (**ryba**), koncentrat pomidorowy, 30%, szczypiorek, sól biała, pieprz

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Rzodkiewka 30 g

Jabłko 100 g

Herbata z róży 200ml
Składniki: woda, herbata z róży

Obiad

Schab duszony w sosie pieczarkowym 180g
Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, pieczarki świeże, olej rzepakowy, cebula

Kasza pęczak na sypko 250g
Składniki: woda, kasza **jęczmienna**, pęczak, masło ekstra (z **mleka**), sól biała

Surówka z marchewki 100g
Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Zupa kalafiorowa 300ml
Składniki: woda, kalafior, marchew, ziemniaki, śmietana 18% (z **mleka**), pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, mięso z ud kurczaka, bez skóry, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot śliwkowy 250ml
Składniki: śliwki, cukier

Kolacja

Owsianka na mleku 200g
Składniki: **mleko** krowie, 2% tłuszczu, płatki **owsiane**

Kanapka z masłem 120g
Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Szynka kanapkowa 9 g

Ogórek zielony słupki 80g
Składniki: ogórek

Herbata czarna 200ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2147 kcal	Białko: 92.8 g	Tłuszcze: 85.3 g	Węglowodany: 234.1 g
Na:1231mg	NNKT: 13.5g	Błonnik:22.4g	Cukry wolne:5,9g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych i logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

09.05.2026 Sobota

Śniadanie

Chleb żytni jasny 120 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Ser topiony, edamski (z mleka) 35 g

Papryka czerwona 70 g

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 40 g
Składniki: wiśnia, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Herbata czarna 200ml
Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Udko z kurczaka pieczone 180g
Składniki: udo z kurczaka, czosnek, sól biała, pieprz, papryka słodka

Ziemniaki 250 g

Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy 110g
Składniki: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula czerwona, słonecznik, nasiona, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), olej rzepakowy, cukier, sól biała, pieprz

Zupa krem szpinakowa z groszkiem ptysiowym 300ml
Składniki: woda, szpinak, mrożony, skrzydło indyka, groszek ptysiowy (**pszenica**), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, masło ekstra (z **mleka**), liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz

Kompot jabłkowy 250ml
Składniki: woda, jabłko

Kolacja

Polędwica z piersi kurczaka 10 g

Chleb żytni jasny 120 g
Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 110 g
Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

Serek śmietankowy (z mleka) 30 g
Składniki: serek śmietankowy, sól

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Herbata czarna 200ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2057 kcal	**Białko: 67.2 g**	**Tłuszcze: 90.5 g**	**Węglowodany: 220.1 g**
Na:1091mg	**NNKT: 14.3g**	**Błonnik: 25,7g**	**Cukry wolne:7.6g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych i logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

10.05.2026 Niedziela

Śniadanie

Bułki kajzerki 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Pomidor 20 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Pasztet drobiowo- wieprzowy 40 g

Składniki: mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, skóry z kurczaka, mięso wieprzowe, woda, panier (mąka **pszenna**, woda, sól drożdże), przyprawy warzywne (zawiera **seler**), glukoza, hydrolat białka roślinnego (**soja**), sól

Kasza manna na mleku 200g

Składniki: **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, kasza manna (**pszenica**), **orzechy włoskie**

Herbata miętowa 200 g

Obiad

Pulpety gotowane z piersi kurczaka 150g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), cebula, mąka **pszenna**, typ 450, **jaja** kurze całe

Sos jarzynowy 110g

Składniki: pomidory w puszce całe, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, cebula, masło ekstra (z **mleka**), oliwa, olej rzepakowy, cukier

Ziemniaki 250 g

Mizeria z jogurtem naturalnym 100g

Składniki: ogórek, jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Krupnik z kaszą jęczmienną 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, kasza **jęczmienna**, perłowa, kurczak, tuszka, marchew, wieprzowina żeberka, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Kolacja

Kanapka z masłem 110g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Salceson czarny 9 g

Masło 15g (mleko)

Pomidor 30 g

Jabłko 100 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2098 kcal	**Białko: 70.8g**	**Tłuszcze: 73.5 g**	**Węglowodany: 260.1 g**
Na:1173g	**NNKT: 16.4g**	**Błonnik:23.9g**	**Cukry wolne: 7.3g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych i logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

11.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Sałata lodowa 10 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Ser gouda tłusty 40 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

Pomidor 25 g

Kiwi 90 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna, cukier

Obiad

Kotlet mielony z dorsza smażony 130g

Składniki: **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), wieprzowina boczek bez kości, **jaja** kurze całe, mąka **pszenna**, typ 450, bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), cebula, olej rzepakowy, majeranek, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana 250 g

Surówka z ogórka kiszonego 110g

Składniki: ogórek kiszony, cebula

Barszcz zabielany z ziemniakami 300ml

Składniki: woda, burak, ziemniaki, późne, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, kurczak, tuszka, natka pietruszki, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: woda, jabłko

Kolacja

Kanapka z masłem 110g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Jajko gotowane 60g

Składniki: **jaja** kurze całe

Papryka czerwona 40 g

Kiełbasa biała parzona 100 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2082 kcal	**Białko: 83.1 g**	**Tłuszcze: 81.3 g**	**Węglowodany: 250.1g**
Na:1045mg	**NNKT:17.2g**	**Błonnik: 24.1g**	**Cukry wolne:6,2g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych i logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

12.05.2026 Wtorek

Śniadanie

Pasta z makreli i twarogu 100g

Składniki: **makrela** w oleju (**ryba**), ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), szczypiorek, sól biała, pieprz

Chleb pszenno-żytni 110g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Pomidory z cebulką 80g

Składniki: pomidor, cebula

Herbata owocowa 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Obiad

Kotlet jajeczny smażony 120g

Składniki: **jaja** kurze całe, bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), mąka **pszenna**, typ 450, natka pietruszki

Kopytka 250g

Składniki: ziemniaki, późne, **jaja** kurze całe, skrobia ziemniaczana, mąka **pszenna**, typ 450

Ćwikła z chrzanem 110g

Składniki: burak, chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), cytryna

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, szczaw konserwowy (szczaw, sól), marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, por, **jaja** kurze całe, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: śliwki

Kolacja

Kanapka z szynką z indyka 110g

Składniki: chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), szynka z indyka, masło ekstra (z **mleka**)

Serek wiejski 150 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: woda, herbata rumiankowa, cukier

Energia: 2098 kcal	**Białko: 74.3 g**	**Tłuszcze: 88.6g**	**Węglowodany: 241.2 g**
Na:1213mg	**NNKT:15.2g**	**Błonnik: 24.3g**	**Cukry wolne:5.1g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych/logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

13.05.2026 Środa

Śniadanie

Chleb żytni razowy 110 g
Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Jajko gotowane 70g
Składniki: **jaja** kurze całe

Papryka żółta 70 g

Jogurt jagodowy, 1,5% tłuszczu (z mleka) 110 g

Herbata czarna 200ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Karkówka pieczona w sosie własnym 180g
Składniki: wieprzowina karkówka, woda, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka

Surówka z białej kapusty i marchewki 120g
Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, śmietana 18% (z **mleka**), cytryna, cukier, sól biała, pieprz

Kluski śląskie 200 g
Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze, sól, olej rzepakowy

Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml
Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, mięso z ud kurczaka, bez skóry, **seler** korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot truskawkowy 200ml
Składniki: woda, truskawki, mrożone

Kolacja

Kanapka z masłem i ogórkiem i kiełkami rzodkiewki 120g
Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), ogórek, masło ekstra (z **mleka**), kiełki rzodkiewki

Parówki wieprzowe 100 g

Keczup 20 g
Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Herbata czarna 200ml
Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2109 kcal	**Białko: 70.6 g**	**Tłuszcze: 90 g**	**Węglowodany: 256,4 g**
Na:1229mg	**NNKT:15.1g**	**Błonnik:24.3g**	**Cukry wolne:6.1g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych/ logistycznych jadłospis może ulec zmianie.

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

14.05.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb pszenny graham 110 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

Szczypiorek 10 g

Rzodkiewka 50 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Parówki z szynki(gorczyca) 100 g

Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe

Keczup 10g

Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne

Banan 90 g

Herbata zielona, bez cukru 200ml

Składniki: woda, herbata zielona

Obiad

Gulasz wieprzowy po węgiersku 180g

Składniki: wieprzowina łopatka, woda, pieczarki świeże, papryka czerwona, mrożona, pomidory w puszce krojone, masło ekstra (z **mleka**), cebula, marchew, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Surówka z pora, marchwi i jabłka 100g

Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), por, jabłko, marchew

Kasza jęczmienna, pęczak, gotowana 200 g

Rosół z kurczaka z makaronem 300g

Składniki: woda, marchew, pietruszka, korzeń, **seler** korzeniowy, makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), udo z kurczaka, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot porzeczkowy 250ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone

Kolacja

Pasta z sardynek z majonezem 100g

Składniki: **sardynka** w pomidorach (**ryba**), majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), natka pietruszki, sól biała, pieprz

Papryka czerwona 40 g

Bułki kajzerki 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Rzodkiewka 10 g

Energia: 2105 kcal	**Białko: 89.6g**	**Tłuszcze: 81.7 g**	**Węglowodany: 241.9 g**
Na: 1175mg	**NNKT:15.9g**	**Błonnik:23.9g**	**Cukry wolne:5.9g**

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez podkreślenie. W produktach mogą występować śladowe ilości alergenów, w tym: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies), jaja, mleko (w tym laktoza), orzeszki ziemne, orzechy (np. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce), ryby, seler, gorczyca, sezam. Z przyczyn technologicznych i logistycznych jadłospis może ulec zmianie.