

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA

Dieta podstawowa

01.05.2026 Piątek

Śniadanie

Chleb pszenno-żytni z serem i ogórkiem kiszonym 150g

Składniki: chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), ogórek kiszony, ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), masło ekstra (z mleka)

Jabłko 100 g

Orzechy włoskie 11g (orzechy)

Herbata z róży 200ml

Składniki: woda, herbata z róży

Obiad

Bitki wieprzowe w sosie duszone 180g

Składniki: wieprzowina szynka surowa, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Zupa pomidorowa 300ml

Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, śmietana 18% (z mleka), koncentrat pomidorowy, 30%, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 200 g

Surówka z pomidora 100g

Składniki: pomidor, olej rzepakowy, cebula

Kompot śliwkowy 250ml

Składniki: woda, śliwki

Kolacja

Sałatka z tuńczykiem i czerwoną fasolą 150g

Składniki: tuńczyk w sosie własnym (ryba), makaron pszenny bezjajeczny (mąka z pszenicy zwyczajnej), fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), olej rzepakowy, kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), sól biała, pieprz

Kanapka z masłem 90g

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

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2074 kcal	Białko: 93,4 g	Tłuszcze: 90.5 g	Węglowodany: 230.2 g
Na: 1211mg	NNKT 14.1 g	Błonnik 22.4 g	Cukry wolne: 5g

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

02.05.2026 Sobota

Śniadanie

Serek wiejski 240 g

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

Chleb żytni jasny z szynką konserwową sałatą lodową i czerwona papryką 140g

Składniki: chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), papryka czerwona, szynka konserwowa (mięso z szynki wieprzowej 88%, woda, sól, stabilizatory: trifosforany, glukoza, białko wieprzowe, przeciwutleniacz: askorbinian sodu, aromaty, regulatory kwasowości: octany sodu, mleczan wapnia, substancja konserwująca: azotyn sodu), masło ekstra (z **mleka**), sałata

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym duszone 200g

Składniki: wieprzowina łopatką, kapusta biała, ryż biały, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka **pszenna**, typ 450, cebula, masło ekstra (z **mleka**), sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Ziemniaki 250 g

Surówka z marchewki 100g

Składniki: marchew, olej rzepakowy, cytryna

Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

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

Kompot jabłkowy 247ml

Składniki: woda, jabłko

Kolacja

Bułka grahamka z serkiem śmietankowym 150g

Składniki: bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), masło ekstra (z **mleka**)

Półdewica z piersi kurczaka 9 g

Sałata lodowa 10 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2005 kcal	Białko: 96.2 g	Tłuszcze: 69.3 g	Węglowodany: 231,3 g
Na:1198mg	NNKT: 15.2g	Błonnik: 21.5g	Cukier wolny: 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

03.05.2026 Niedziela

Śniadanie

Chleb żytni jasny 120 g

Składniki: mąka żytnia, woda, mąka pszenna, sól, drożdże.

Pomidor 20 g

Kiełki rzodkiewki 5 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Paszтет drobiowo- wieprzowy 30 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

Mandarynki 70 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Ziemniaki 250 g

Polędwiczki z kurczaka w panierce z pestek dyni smażone 150g

Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), skrobia ziemniaczana, jaja kurze całe, olej rzepakowy, dynia, pestki, łuskane, sól biała, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, kmin rzymski

Surówka z buraczków z cebulką 110g

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: ziemniaki, woda, kapusta biała, kiełbasa domowa, przecier pomidorowy, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, olej rzepakowy, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: woda, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier

Kolacja

Kanapka z masłem 120g

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

Kiełbasa śląska 120 g

Ketchup 10 g

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

Ogórek zielony słupki 80g

Składniki: ogórek

Herbata owocowa 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata owocowa

Energia: 2023 kcal	Białko: 85.1 g	Tłuszcze: 84.5 g	Węglowodany: 231.1 g
Na: 1056mg	NNKT: 16.1g	Błonnik 24.1g	Cukry wolne: 7g

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

04.05.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g

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

Twarożek ze szczypiorkiem 100g

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), mleko krowie, 0,5 % tłuszczu, szczypiorek

Salata lodowa 10 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Pomidor 25 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna

Obiad

Ryż biały 250 g

Pieczony filet z mintaja w sosie pomidorowym duszone 180g

Składniki: mintaj świeży (ryba), olej rzepakowy, bułki pszenne zwykłe (mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier), jaja kurze całe, koncentrat pomidorowy, 30%, mąka pszenna, typ 450, szczypiorek, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Surówka z ogórka kiszzonego 110g

Składniki: ogórek kiszony, cebula, olej lniany

Żurek z jajkiem na białej kielbasie 300ml

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, kielbasa biała parzona, seler korzeniowy, por, jaja kurze całe, natka pietruszki, czosnek, zakwas na żurek (woda, mąka żytnia, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: woda, jabłko

Kolacja

Kanapka z masłem 90g

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

Ser gouda tłusty 35 g

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

Papryka czerwona 40 g

Dżem malinowy, niskosłodzony 30 g

Składniki: maliny, cukier, woda, substancja żelująca: pektyny, regulator kwasowości: kwas cytrynowy

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 2126 kcal	Białko: 71.4 g	Tłuszcze: 91 g	Węglowodany: 248,6 g
Na: 1056mg	NNKT 17g	Błonnik: 20.9g	Cukry wolne:5g

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

05.05.2026 Wtorek



Śniadanie

Pasta jajeczna z szynką 100g

Składniki: jaja kurze całe, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), szynka wieprzowa, gotowana, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Chleb pszenno-żytni 120 g

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

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Rzodkiewka 10 g

Szczypiorek 1 g

Herbata owocowa 200ml

Składniki: woda, herbata owocowa

Obiad

Pierogi ruskie 300 g

Składniki: mąka pszenna, ziemniaki, twaróg, woda, cebula, olej, sól, pieprz.

Śmietana 12% (z mleka) 25 g

Marchewka z zasmażką 110g

Składniki: marchew mrożona- kostka, mąka pszenna, typ 450, masło ekstra (z mleka), sól biała

Zupa brokułowa 300ml

Składniki: woda, brokuły, mrożone, udo z kurczaka, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: woda, śliwki, cukier

Kolacja

Sałatka jarzynowa 120g

Składniki: jabłko, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz

Kanapka z serem 120g

Składniki: chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), ser gouda tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato)

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata rumiankowa

Energia: 2066 kcal	Białko: 67.9 g	Tłuszcze: 86.9 g	Węglowodany: 241.3 g
Na:1211 mg	NNKT: 16.8g	Błonnik: 25g	Cukry wolne: 5.5g

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

06.05.2026 Środa



Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g

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

Pomidor 40 g

Masło ekstra (z mleka) 15 g

Szynka parzona 10 g

Jajko sadzone 90g

Składniki: jaja kurze całe, olej rzepakowy

Kawa zbożowa na mleku 200ml

Składniki: mleko krowie, 0,5 % tłuszczu, kawa zbożowa (żyto, jęczmień)

Banan 100 g

Obiad

Wątróbka z kurczaka duszona z cebulą 150g

Składniki: wątróbka kurczaka, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kasza pęczak na sypko 250g

Składniki: woda, kasza jęczmienna, pęczak, masło ekstra (z mleka), sól biała

Surówka z kapusty pekińskiej i pomidora 110g

Składniki: pomidor, kapusta pekińska, cebula, olej rzepakowy

Zupa wielowarzywna 300ml

Składniki: woda, marchew, kalafior, brokuły, mrożone, fasolka szparagowa, mrożona, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, mięso z ud kurczaka, bez skóry, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie

Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: woda, truskawki, mrożone

Kolacja

Kanapka z pastą makreli 130g

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

Pomidor 30 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, herbata czarna

Energia: 2145 kcal	Białko: 73 g	Tłuszcze: 90 g	Węglowodany: 247.1g
Na: 1099mg	NNKT: 14.2g	Błonnik: 20.6g	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

07.05.2026 Czwartek



Śniadanie

Chleb pszenno-graham 120 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) 110 g

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

Ketchup 10 g

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

Kiwi 90 g

Herbata zielona, bez cukru 200ml

Składniki: woda, herbata zielona

Obiad

Kotlet schabowy panierowany smażony 150g

Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, bułka tarta (mąka pszenna, sól, drożdże), jaja kurze całe, olej rzepakowy, mąka pszenna, typ 450, sól biała, pieprz

Kasza gryczana, gotowana 200 g

Surówka Colesław 110g

Składniki: kapusta biała, marchew, cebula, majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, gorczyca, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka jaj kurzych (7,0%)), cytryna, sól biała, pieprz

Rosół z kurczaka z makaronem 300g

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

Kompot porzeczkowy 250ml

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone, cukier

Kolacja

Kanapka z twarogiem i rzodkiewką 140g

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

Papryka czerwona 90 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Energia: 2026 kcal	Białko: 84.2 g	Tłuszcze: 73.8 g	Węglowodany: 251.2 g
Na: 1201mg	NNKT:17.2g	Błonnik 21.7g	Cukry wolne: 8g

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.