

## Jadłospis Dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 25.05-31.05.2026r.

W jadłospisie mogą występować śladowe ilości alergenów, takich jak: gluten, mleko i produkty mleczne, jaja, orzechy, orzeszki ziemne, soja, seler, gorczyca, sezam, ryby oraz skorupiaki. Menu może ulegać zmianom z przyczyn technologicznych oraz dostępności produktów.


**25.05.2026**
**Poniedziałek**
**Śniadanie**
**Herbata czarna** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

**Kanapka z pastą jajeczną z serem żółtym, szczypiorkiem, pomidor 200g**

 Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 50 g **jaja** kurze całe, 20 g pomidor, 20 g ser gouda tusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g szczypiorek

**26.05.2026**
**Wtorek**
**Śniadanie**
**Herbata czarna** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

**Kanapka z szynką wiejską z indyka i zieloną sałatą 160g**

 Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g masło ekstra (z **mleka**), 15 g szynka z indyka, 10 g sałata

**Jabłko** 20 g

**Herbata owocowa, bez cukru** 150ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata owocowa


**27.05.2026**
**Środa**
**Śniadanie**
**Kakao** 200ml

 Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 3,2% tłuszczu, 4 g kakao 16%, proszek

**Kanapka z serem i rzodkiewką 200g**

 Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 40 g ser gouda tusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g rzodkiewka, 15 g masło ekstra (z **mleka**)

**Sałata rzymska** 20 g

**Herbata z cytryną, bez cukru** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cytryna, 1 ml herbata czarna


**28.05.2026**
**Czwartek**
**Śniadanie**
**Herbata malinowa** 200ml

Składniki: 195 ml woda, 5 g herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

**Kanapka z jajkiem 50g**

 Składniki: 30 g **jaja** kurze całe, 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

**Pomidor** 50 g

**Kiwi** 70 g

**Herbata z róży, bez cukru** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata z róży


**29.05.2026**
**Piątek**
**Śniadanie**
**Herbata czarna** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

**Kanapka z pastą z tuńczyka i cebulki 200g**

 Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g cebula, 10 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 0 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**)

**Kielki rzodkiewki** 10 g

**Ogórek kiszony** 60 g

**Arbuz** 100 g

**30.05.2026**
**Sobota**
**Śniadanie**
**Owsianka na mleku 200g**

 Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 18 g płatki **owsiane**
**Kanapka z masłem 135g**

 Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g masło ekstra (z **mleka**)

**Pasta jajeczna z szynką delikatesowa 25g**

 Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g szynka wieprzowa, gotowana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Papryka czerwona** 50 g

**Herbata rumiankowa, bez cukru** 200ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata rumiankowa


**31.05.2026**
**Niedziela**
**Śniadanie**
**Chleb pszenno-żytni z mozzarellą i pomidorem 200g**

 Składniki: 110 g chleb pszenno-żytni (mąka **pszenna**, **żyto**, woda, olej rzepakowy, drożdże, sól, cukier.), 50 g ser mozzarella (**mleko** pasteryzowane, sól, bakterie fermentacji mlekowej, podpuszczka mikrobiologiczna), 30 g pomidor, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

**Dynia, pestki, łuskane** 10 g

**Ogórek kiszony** 50 g

**Herbata miętowa, bez cukru** 200ml

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

**Banan** 100 g

## Obiad

### Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym z kaszą jaglaną 300g

Składniki: 200 ml woda, 50 g marchew, 50 g ziemniaki, 40 g pietruszka, korzeń, 30 g **seler** korzeniowy, 16 g por, 16 g kalafior, mrozony, 16 g brokuły, mrożone, 16 g fasolka szparagowa, mrożona, 10 g kasza jaglana, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kotlet pożarski 150g

Składniki: 125 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g olej rzepakowy, 15 g **jaja** kurze całe, 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 10 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Ziemniaki z koperkiem 250g

Składniki: 130 g ziemniaki, 1 g koperek

### Surówka z kapusty czerwonej, jabłkiem i rodzynkami 110g

Składniki: 40 g kapusta czerwona, 10 g jabłko, 5 g cebula, 3 g rodzyнки, suszone, 3 g olej rzepakowy, 1 g cytryna

### Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 173 ml woda, 47 g wiśnie bez pestek, mrożone, 4 g cukier

## Kolacja

### Salatka makaronowa z szynką sopocka 150g

Składniki: 50 g 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), 50 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 40 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 16 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 16 g papryka czerwona, 16 g papryka zielona, 16 g papryka żółta, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kanapka z masłem i ogórkiem 150g

Składniki: 120 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 20 g ogórek, 15 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata malinowa 200ml

Składniki: 195 ml woda, 5 g herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)

## Obiad

### Zupa gulaszowa 300ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 40 g wieprzowina szynka surowa, 30 g pietruszka, korzeń, 30 g papryka czerwona, 20 g **seler** korzeniowy, 16 g por, 14 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kotlet mielony wieprzowy 150g

Składniki: 138 g wieprzowina łopatka, 29 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 23 g olej rzepakowy, 12 g cebula, 6 g **jaja** kurze całe, 2 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Ziemniaki, młode 250 g

### Mizeria z jogurtem 110g

Składniki: 130 g ogórek, 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 1 g cukier, 0 g sól biała

### Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 173 ml woda, 53 g jabłko

## Obiad

### Zupa zacierkowa 300ml

Składniki: 216 ml woda, 24 g marchew, 24 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g **seler** korzeniowy, 12 g por, 7 g **jaja** kurze całe, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Gulasz z kurczaka z pieczarkami 200g

Składniki: 120 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 40 g pieczarki świeże, 30 ml woda, 13 g cebula, 13 g marchew, 7 g śmietanka 30% (z **mleka**), 7 g skrobia ziemniaczana, 4 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka, 1 g ziele angielskie, 1 g liść laurowy

### Kasza gryczana, gotowana 250 g

### Buraczki duszone 100g

Składniki: 100 g burak, 6 g cebula, 4 g olej rzepakowy, 4 g mąka **pszenna**, typ 450, 2 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 53 g śliwki

## Obiad

### Pieczony filet z dorsza 150g

Składniki: 150 g **dorsz** świeży, filety bez skóry (**ryba**), 25 g olej rzepakowy

### Kopytka 250g

Składniki: 250 g ziemniaki, późne, 45 g mąka **pszenna**, typ 450, 18 g **jaja** kurze całe, 15 g skrobia ziemniaczana

### Sos chrzanowy 100g

Składniki: 60 ml woda, 17 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 7 g cebula, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g marchew, 2 g pietruszka, korzeń, 2 g **seler** korzeniowy, 2 g por, 2 g natka pietruszki, 2 g kapusta włoska, 1 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Surówka z kapusty pekińskiej z porem 110g

Składniki: 110 g kapusta pekińska, 35 g por, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g cytryna, 3 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1 g cukier, 1 g sól biała, 1 g pieprz

### Krem z groszku 300ml

Składniki: 200 ml woda, 120 g groszek zielony, mrozony, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 40 g pietruszka, korzeń, 40 g **seler** korzeniowy, 40 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g udo z kurczaka, 20 g por, 10 g natka pietruszki, 1,02 g ziele angielskie, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy

### Kompot porzeczkowy 200ml

Składniki: 173 ml woda, 47 g porzeczki czarne, mrożone

## Kolacja

### Salatka brokułowa z szynką 100g

Składniki: 80 g 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), 20 g brokuły, 10 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 7 g **jaja** kurze całe, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 1 g czosnek, 1 g sól biała, 0,98 g pieprz

### Kanapka z masłem 30g

Składniki: 25 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

## Obiad

### Kluski śląskie 250 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze, sól, olej rzepakowy

### Sos pieczarkowy 100g

Składniki: 125 g pieczarki świeże, 33 ml woda, 15 g śmietana 18% (z **mleka**), 12 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g cebula, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Zupa fasolowa z grzankami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 20 g fasola biała, nasiona suche, 20 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g marchew, 8 g boczek wędzony bez kości, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 4 g por, 4 g natka pietruszki, 4 g zeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

## Obiad

### Bitki z łopatkii wieprzowej w sosie własnym 150g

Składniki: 90 g wieprzowina łopatka, 60 ml woda, 12 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kasza jęczmienna na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

### Surówka wielowarzywna 120g

Składniki: 69 g kapusta włoska, 17 g marchew, 17 g jabłko, 9 g por, 9 g papryka czerwona, 9 g olej rzepakowy, 5 g koperek

### Zupa botwinkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 216 ml woda, 84 g botwinka, 60 g ziemniaki, 24 g marchew, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g **seler** korzeniowy, 12 g por, 4 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

### Kompot gruszkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g gruszka

## Kolacja

### Jajko gotowane z majonezem i szczypiorkiem 90g

Składniki: 75 g **jaja** kurze całe, 21 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 9 g szczypiorek, 0 g pieprz

### Kanapka z szynką wiejska i rzodkiewką 150g

Składniki: 100 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 15 g szynka parzona, 15 g rzodkiewka, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata zielona z mango 200ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata zielona z mango

## Obiad

### Udko z kurczaka pieczone 160g

Składniki: 150 g udo z kurczaka, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 2 g czosnek, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g papryka słodka

### Ziemniaki gotowane 250g

Składniki: 250 g ziemniaki, 1 g sól biała

### Surówka z marchewki i jabłka 110g

Składniki: 80 g marchew, 20 g jabłko, 10 g olej rzepakowy

### Rosół drobiowy z makaronem 300g

Składniki: 216 ml woda, 36 g marchew, 18 g pietruszka, korzeń, 18 g **seler** korzeniowy, 18 g por, 18 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 14 g mięso ze skrzydeł indyka, bez skóry, 12 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 12 g wotowina szpunder, 1 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g wiśnie bez pestek, mrożone

## Kolacja

### Kanapka z szynką sopocka i papryką 150g

Składniki: 90 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g papryka czerwona, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g szynka sopocka

### Kiełbasa śląska 80 g

### Keczap 10 g

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

Energia 2089kcal  
Białko 81g  
Tłuszcz 74,1g  
Węglowodany 263,9g Na 1098mg  
NNKT: 14.2g  
Błonnik 22.1g  
Cukry wolne 5.1g

Energia 2077kcal  
Białko 80,6g  
Tłuszcz 94,8g  
Węglowodany 215,3g  
Na 1065mg  
NNKT 17.3g  
Błonnik 24.3g  
Cukry wolne 6.1g

Energia 1867kcal  
Białko 89g  
Tłuszcz 75,1g  
Węglowodany 197,8g Na 1092mg  
NNKT 13.9g  
Błonnik 25,1g  
Cukry wolne 5,  
8  
g

Energia 1861kcal  
Białko 88,5g  
Tłuszcz 65,7g  
Węglowodany 212,5g Na 1201mg  
NNKT 16.7g  
Błonnik 24,1g  
Cukry wolne 6,3  
g

Energia 2058kcal  
Białko 75,2g  
Tłuszcz 81,5g  
Węglowodany 246,1g  
Na 1021mg  
NNKT 17.0g  
Błonnik 23,8g  
Cukry wolne 6,2g

Energia 1984kcal  
Białko 67g  
Tłuszcz 83,3g  
Węglowodany 227,6g Na:1076mg  
NNKT 14.3g  
Błonnik 24,2g  
Cukry wolne 5,4g

Energia 1867kcal  
Białko 83g  
Tłuszcz 80,1g  
Węglowodany 194,3g Na:  
1102mg  
NNKT 17.4g  
Błonnik 25,4g  
Cukry wolne 5,4g

