

## Jadłospis Dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 01.06-07.06.2026r.

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.

<b>01.06.2026</b> <b>Poniedziałek</b>	<b>02.06.2026</b> <b>Wtorek</b>	<b>03.06.2026</b> <b>Środa</b>	<b>04.06.2026</b> <b>Czwartek</b>	<b>05.06.2026</b> <b>Piątek</b>	<b>06.06.2026</b> <b>Sobota</b>	<b>07.06.2026</b> <b>Niedziela</b>
<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Kanapka z szynką z indyka</b> 45g Składniki: 25 g chleb <u>pszemno-żytni</u> (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, naturalny wysuszony zakwas <u>żytni</u>, sól), 15 g szynka z indyka, 3 g masło ekstra (z <u>mleka</u>)</p> <p><b>Jabłko</b> 98 g</p> <p><b>Herbata z róży</b> 200ml Składniki: 80 ml woda, 1 g herbata z róży</p> <p><b>Pomidor</b> 30 g</p> <p><b>Jogurt grecki</b> 70 g Składniki: <u>mleko</u>, żywe kultury bakterii</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Serek wiejski</b> 240 g Składniki: serek śmietankowy, sól, białka <u>mleka</u></p> <p><b>Chleb żytni jasny z szynką konserwową sałatą lodową i czerwoną papryką</b> 140g Składniki: 90 g chleb <u>żytni</u> jasny (mąka <u>żytnia</u>, woda, mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże), 20 g papryka czerwona, 15 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 10 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), 3 g sałata</p> <p><b>Herbata czarna</b> 200ml Składniki: 145 ml woda, 1 ml herbata czarna</p> <p><b>Owsianka na mleku</b> 160g Składniki: 150 ml <u>mleko</u> krowie, 3,2% tłuszczu, 15 g płatki <u>owsiane</u></p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Chleb żytni jasny</b> 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u>, woda, mąka <u>pszenna</u>, sól, drożdże.</p> <p><b>Pomidor</b> 20 g</p> <p><b>Kielki rzodkiewki</b> 5 g</p> <p><b>Masło ekstra (z mleka)</b> 15 g</p> <p><b>Paszтет drobiowo-wieprzowy</b> 50 g Składniki: mięso z kurczaka, wątroba z kurczaka, skóry z kurczaka, mięso wieprzowe, woda, panier (mąka <u>pszenna</u>, woda, sól drożdże), przyprawy warzywne (zawiera <u>seler</u>), glukoza, hydrolat białka roślinnego (<u>soja</u>), sól</p> <p><b>Truskawki</b> 30 g</p> <p><b>Herbata czarna</b> 200ml Składniki: 180 ml woda, 20 ml herbata czarna</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.</p> <p><b>Twarożek ze szczypiorkiem</b> 100g Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), 20 ml <u>mleko</u> krowie, 0,5 % tłuszczu, 5 g szczypiorek</p> <p><b>Salata lodowa</b> 10 g</p> <p><b>Masło ekstra (z mleka)</b> 13 g</p> <p><b>Herbata czarna</b> 200ml Składniki: 150 ml woda, 10 g cukier, 1 ml herbata czarna</p> <p><b>Kasza manna na mleku</b> 130g Składniki: 110 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 20 g <u>orzechy włoskie</u>, 10 g kasza manna (<u>pszenica</u>)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Pasta jajeczna z szynką</b> 100g Składniki: 60 g <u>jaja</u> kurze całe, 20 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, <u>gorczyca</u>, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka <u>jaj</u> kurzych (7,0%)), 20 g szynka wieprzowa, gotowana, 2 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,49 g pieprz</p> <p><b>Chleb pszemno-żytni</b> 120 g Składniki: mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, naturalny wysuszony zakwas <u>żytni</u>, sól</p> <p><b>Masło ekstra (z mleka)</b> 14 g</p> <p><b>Rzodkiewka</b> 10 g</p> <p><b>Szczypiorek</b> 1 g</p> <p><b>Herbata owocowa</b> 200ml Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata owocowa</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Chleb żytni razowy</b> 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.</p> <p><b>Pomidor</b> 40 g</p> <p><b>Masło ekstra (z mleka)</b> 14 g</p> <p><b>Szynka parzona</b> 10 g</p> <p><b>Jajko gotowane</b> 50g Składniki: 60 g <u>jaja</u> kurze całe</p> <p><b>Kawa zbożowa na mleku</b> 200ml Składniki: 190 ml <u>mleko</u> krowie, 0,5 % tłuszczu, 10 g kawa zbożowa (<u>żyto</u>, <u>jęczmień</u>)</p> <p><b>Truskawki</b> 50 g</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p><b>Chleb pszenny graham</b> 120 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, sól, drożdże</p> <p><b>Szczypiorek</b> 10 g</p> <p><b>Rzodkiewka</b> 50 g</p> <p><b>Masło ekstra (z mleka)</b> 14 g</p> <p><b>Parówki z szynki(gorczyca)</b> 110 g Składniki: woda, mięso z szynki wieprzowej, susz z aceroli, ekstrakty przypraw, aromaty naturalne, glukoza, przyprawy, sól, kolagenowe białko wieprzowe</p> <p><b>Kecup</b> 10 g Składniki: pomidory, cukier, ocet, sól, aromaty naturalne</p> <p><b>Kiwi</b> 90 g</p> <p><b>Herbata zielona, bez cukru</b> 200ml Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata zielona</p> <p><b>Ser salami pełnotłusty</b> 50 g Składniki: <u>mleko</u>, sól, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, barwnik: annato</p>

## Obiad

### Bitki schabowe w sosie własnym 181g

Składniki: 339 g wieprzowina schab surowy bez kości, 68 ml woda, 14 g olej rzepakowy, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana 250 g

### Surówka z ogórka

### kiszzonego 110g

Składniki: 110 g ogórek kiszony, 11 g cebula, 0 g olej rzepakowy

### Zupa pomidorowa 300ml

Składniki: 100 ml woda, 45 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 15 g **seler** korzeniowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot śliwkowy 250ml

Składniki: 160 ml woda, 90 g śliwki

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

### Salatka z tuńczykiem i czerwoną fasolą 150g

Składniki: 90 g **tuńczyk** w sosie własnym (**ryba**), 40 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 10 g fasola czerwona, konserwowa, bez zalewy (fasola czerwona, woda sól), 10 g **jaja** kurze całe, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **ja**j kurzych (7,0%)), 5 g olej rzepakowy, 3 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kanapka z masłem 90g

Składniki: 80 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 4 g cytryna, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia 1867kcal
Białko 89g
Tłuszcz 75,1g

Węglowodany 197,8g
Na 1092mg
NNKT 13,9g
Błonnik 25,1g
Cukry wolne 5,8g

## Obiad

### Kotlety ala Gołąbki z mięsem wieprzowym w sosie pomidorowym duszone 200g

Składniki: 140 g wieprzowina łopatka, 25 g ryż biały, 20 g kapusta biała, 11 g koncentrat pomidorowy, 30%, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g cebula, 3 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Ziemniaki 250 g

### Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 120 ml woda, 70 g fasola biała, nasiona suche, 70 g ziemniaki, 15 g marchew, 6 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g por, 4 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot jabłkowy 247ml

Składniki: 130 ml woda, 40 g jabłko

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Łazanki z kapustą kiszoną i kielbasą 350g

Składniki: 121 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 97 g cebula, 66 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 48 g kielbasa śląska, 37 g pieczarki świeże, 24 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Zupa kalafiorowa 300ml

Składniki: 200 ml woda, 100 g kalafior, 50 g marchew, 40 g pietruszka, korzeń, 40 g ziemniaki, 30 g **seler** korzeniowy, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 20 g śmietana 18% (z **mleka**), 16 g por, 4 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 140 ml woda, 60 g wiśnie bez pestek, mrożone

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Filet z miruny smażony 150g

Składniki: 100 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g olej rzepakowy

### Surówka z kapusty kiszonej 120g

Składniki: 120 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Żurek z jajkiem na białej kielbasie 350ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g ziemniaki, 30 g marchew, 30 g kielbasa biała parzona, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 5 g **jaja** kurze całe, 5 g natka pietruszki, 5 g czosnek, 4 g zakwas na żurek (woda, mąka **żytnia**, czosnek, liście laurowe, ziarna ziela angielskiego), 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 1 g ziele angielskie

### Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Pierogi ruskie 300 g

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

### Śmietana 12% (z mleka) 25 g



