

Jałospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 15.05-17.05.2026r.

W jałospisie 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.

📅 15.05.2026

Piątek

Śniadanie

Pasta z tuńczyka i twarogu

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), tuńczyk w oleju, sól biała, pieprz

Masło ekstra (z mleka)

Herbata malinowa

Składniki: woda, herbata malinowa

Banan

Pomidor

Chleb żytni jasny

Obiad

Kotlet jajeczny

Składniki: jaja kurze całe, cebula, olej rzepakowy, bułka tarta (pszenica), mleko krowie, 2% tłuszczu, bułki pszenne zwykłe, skrobina ziemniaczana, natka pietruszki, sól biała, pieprz

Kopytka

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

Ćwikła z chrzanem

Składniki: burak, chrzan tarty, cytryna

Zupa z soczewicy i marchewki

Składniki: woda, ziemniaki, marchew, udo z kurczaka, soczewica czerwona, nasiona suche, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, majeranek

Kompot gruszkowy

Składniki: woda, gruszka

📅 16.05.2026

Sobota

Śniadanie

Chleb żytni razowy

Masło ekstra (z mleka)

Twarożek ze śmietaną

Składniki: ser twarogowy półtłusty (z mleka), śmietana 18% (z mleka), sól biała, pieprz

Papryka żółta

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

(z mleka)

Herbata czarna

Składniki: woda, cukier, herbata czarna

Obiad

Karkówka pieczona w sosie własnym

Składniki: wieprzowina karkówka, woda, cebula, olej rzepakowy, śmietana 18% (z mleka), mąka pszenna, typ 450, czosnek, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka

Surówka z buraczków z cebulką

Składniki: burak, cebula, cytryna, olej rzepakowy

Kluski śląskie (jajka)

Zupa koperkowa z ziemniakami

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

Składniki: woda, truskawki, mrożone

📅 17.05.2026

Niedziela

Śniadanie

Chleb pszenny graham

Rzodkiewka

Masło ekstra (z mleka)

Pieczeń wieprzowa rzymska

Składniki: wieprzowina szynka surowa, bułki pszenne zwykłe, jaja kurze całe, skrobina ziemniaczana

Herbata zielona, bez cukru

Składniki: woda, herbata zielona

Pomidor

Ser gouda tłusty (z mleka)

Obiad

Gulasz wieprzowo - warzywny

Składniki: wieprzowina łopatką, włoszczyzna krojona w paski, mrożona (seler), woda, cebula, mąka pszenna, typ 450, olej rzepakowy, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie, sól biała, pieprz, papryka słodka

Rosół z kurczaka z makaronem

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

Kompot porzeczkowy

Składniki: woda, porzeczki czarne, mrożone

Kasza bulgur (pszenica)

Kolacja

Kanapka z szynką z indyka

Składniki: chleb pszenno-żytni, szynka z indyka, masło ekstra (z mleka)

Serek wiejski (z mleka)

Herbata rumiankowa

Składniki: woda, herbata rumiankowa, cukier

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

Kolacja

Kanapka z masłem i ogórkiem

Składniki: chleb orkiszowy, ogórek, masło ekstra (z mleka)

Parówki wieprzowe

Ketchup

Herbata z róży

Składniki: woda, herbata z róży

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

Kolacja

Rzodkiewka

Pasta z tuńczyka

Składniki: tuńczyk w oleju, majonez (jajka, gorczyca), pieprz, sól biała

Papryka czerwona

Chleb orkiszowy

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

