

Jałłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 18.05-24.052026r.

W jałłospisie 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.

18.05.2026	19.05.2026	20.05.2026	21.05.2026	22.05.2026	23.05.2026	24.05.2026
Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym 150g <small>Składniki: 110 g chleb <u>pszenny</u> graham (mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, sól, drożdże), 20 g serek śmietankowy (serek śmietankowy, sól), 20 g masło ekstra (z <u>mleka</u>)</small> Rzodkiewka tarta 30g <small>Składniki: 6 g rzodkiewka</small> Kiełki brokołu 10 g Herbata z cytryną 180ml <small>Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna</small> Jabłko 50 g	Kanapka z masłem i jajkiem na twardo 160g <small>Składniki: 90 g chleb <u>pszenno-żytni</u> (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, naturalny wysuszony zakwas <u>żytni</u>, sól), 60 g <u>jaja</u> kurze całe, 15 g masło ekstra (z <u>mleka</u>)</small> Ser twarogowy tłusty (z mleka) 60 g Herbata czarna 200ml <small>Składniki: 145 ml woda, 1 ml herbata czarna</small> Ogórek kiszony 50 g	Kiełki rzodkiewki 5 g Masło ekstra (z mleka) 10 g Papryka czerwona 80 g Herbata czarna 200ml <small>Składniki: 180 ml woda, 20 ml herbata czarna</small> Kanapka z szynką z indyka 150g <small>Składniki: 120 g chleb <u>pszenno-żytni</u> (mąka <u>pszenna</u>, mąka <u>żytnia</u>, naturalny wysuszony zakwas <u>żytni</u>, sól), 15 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 10 g szynka z indyka</small> Owsianka na mleku 200g <small>Składniki: 180 ml <u>mleko</u> krowie, 2% tłuszczu, 18 g płatki <u>owsiane</u>, 10 g <u>orzechy włoskie</u></small>	Chleb żytni razowy 117 g <small>Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.</small> Salata lodowa 10 g Masło ekstra (z mleka) 10 g Pomidor 30 g Serek wiejski 200 g <small>Składniki: serek śmietankowy, sól, białka <u>mleka</u></small> Szcypiorek 5 g Herbata czarna 200ml <small>Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna</small>	Bułka grahamka z szynką z indyka i ogórkiem świeżym 165g <small>Składniki: 120 g bułki <u>pszenne</u> grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, drożdże, sól, cukier), 15 g szynka z indyka, 15 g masło ekstra (z <u>mleka</u>), 15 g ogórek</small> Salata rzymska 20 g Herbata owocowa 200ml <small>Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata owocowa</small>	Chleb żytni razowy 120 g <small>Składniki: mąka <u>żytnia</u>, mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.</small> Pomidor 40 g Masło ekstra (z mleka) 10 g Kiełki słonecznika 10 g Twarożek na słodko 70g <small>Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), 10 g śmietana 18% (z <u>mleka</u>), 10 g miód pszczeli</small> Herbata wiśniowa 200 g <small>Składniki: owoc wiśni, jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty</small>	Chleb pszenny graham 120 g <small>Składniki: mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u>, woda, sól, drożdże</small> Rzodkiewka 50 g Szcypiorek 10 g Masło ekstra (z mleka) 12 g Pasta z groszku 100g <small>Składniki: 80 g groszek zielony, mrożony, 10 g oliwa, 1 g sól biała, 1 g pieprz</small> Herbata zielona, bez cukru 200ml <small>Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata zielona</small> Kielbasa żywiecka 50 g Mandarynki 50 g

Obiad

Kasza gryczana, gotowana 200 g

Leczo z kielbasą śląską 250g
Składniki: 183 g kielbasa śląska, 98 g papryka czerwona, 83 g pomidor, 42 g cebula, 25 g kukinia, 3 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Zupa pomidorowa z ryżem 300ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g ryż biały, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **sele**r korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 0,98 g ziele angielskie

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g śliwki

Kasza jaglana, gotowana 200 g

Składniki: 200 ml woda, 50 g kasza jęczmienna, 250 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **sele**r korzeniowy, 4 g por, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 1 g liść laurowy, 0,98 g ziele angielskie

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Salatka śledziowa 150g

Składniki: 50 g ziemniaki, 45 g **śledz** marynowany (**ryba**), 18 g jabłko, 18 g cebula, 15 g ogórek kiszony, 8 g **jaja** kurze całe, 8 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 6 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 6 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Kanapka z masłem 120g

Składniki: 110 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia	1922kcal
Białko	84g
Tłuszcz	69,5g
Węglowodany	226,8g
Na:1198mg NNKT: 15.2g	
Błonnik: 21.5g Cukier wolny: 6g	

Obiad

Pieczony kotlet mielony z piersi indyka 180g

Składniki: 150 g mięso z piersi indyka, bez skóry, 15 g olej rzepakowy, 10 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 4 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g cebula

Kopytka 250g

Składniki: 190 g ziemniaki, późne, 25 g skrobia ziemniaczana, 25 g mąka **pszenna**, typ 450, 10 g **jaja** kurze całe

Surówka wielowarzywna 100g

Składniki: 56 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

Zupa ogórkowa 300ml

Składniki: 216 ml woda, 90 g ziemniaki, 48 g ogórek kiszony, 24 g marchew, 14 g skrzydło indyka, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g por, 12 g **sele**r korzeniowy, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 2 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 130 ml woda, 70 g jabłko

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Kanapka z serem i papryką 190g

Składniki: 257 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 40 g papryka czerwona, 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Salata lodowa 10 g

Szynka parzona 9 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia	2224kcal
Białko	95,3g
Tłuszcz	71,6g
Węglowodany	288,1g
Na: 1056mg NNKT: 16.1g	
Błonnik 24.1g Cukry wolne: 7g	

Obiad

Spaghetti bolognese 300g

Składniki: 129 g więprzowina szynka surowa, 86 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 51 g koncentrat pomidorowy, 30%, 17 g cebula, 4 g olej rzepakowy

Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300ml

Składniki: 130 g ziemniaki, 120 ml woda, 75 g kapusta biała, 45 g kielbasa domowa, 25 g przecier pomidorowy, 20 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 10 g **sele**r korzeniowy, 10 g por, 5 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,5 g pieprz, 0,5 g liść laurowy, 0,48 g ziele angielskie

Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Kasza jaglana, gotowana 200 g

Składniki: 200 ml woda, 50 g kasza jęczmienna, 250 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **sele**r korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Kanapka z masłem 90g

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

Ogórek zielony słupki 60g

Składniki: 100 g ogórek

Kecup 10 g

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

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

Herbata malinowa 200ml

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

Energia	2186kcal
Białko	91,4g
Tłuszcz	94,7g
Węglowodany	232,5g
Na: 1056mg NNKT 17g Błonnik: 20.9g Cukry wolne:5g	

Obiad

Filet z miruny smażony 170g

Składniki: 130 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 25 g olej rzepakowy, 15 g mąka **pszenna**, typ 450

Kapusta kiszona 100 g

Składniki: kapusta biała, marchew, sól

Ziemniaki, młode 250 g

Barszcz zabielały z ziemniakami 300ml

Składniki: 200 ml woda, 70 g ziemniaki, późne, 50 g burak, 35 g kurczak, tuszka, 35 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g marchew, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **sele**r korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Kanapka z masłem 130g

Składniki: 120 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Papryka czerwona 60 g

Ser ementaler pełnotłusty 40 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól podpuszczka, zakwas mleczarski, kultury kwasu mlekowego, podpuszczka, sól

Dżem morelowy, niskosłodzony 40 g

Składniki: morele, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulatory kwasowości - kwas cytrynowy i cytryniany sodu

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia	1936kcal
Białko	89,5g
Tłuszcz	79,1g
Węglowodany	203g
Na: 1099mg NNKT: 14.2g	
Błonnik: 20.6g Cukry wolne: 6.2g	

Obiad

Pierogi ruskie 400 g

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

Buraczki zasmażane 100g

Składniki: 60 g burak, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g cytryna, 2.03 g pieprz, 2 g sól biała

Zupa grochowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 180 ml woda, 30 g ziemniaki, 20 g groch, nasiona suche, 17 g marchew, 15 g pietruszka, korzeń, 15 g cebula, 15 g kielbasa śląska, 10 g olej rzepakowy, 5 g boczek wędzony bez kości, 1 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g cząber suszony

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g śliwki

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Salatka z buraka i cebuli 110g

Składniki: 90 g burak, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 3 g cytryna, 1 g sól biała, 0,98 g pieprz

Kanapka z szynką z indyka 140g

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

Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

Energia	2110kcal
Białko	64,5g
Tłuszcz	82,7g
Węglowodany	265g
Na:1211 mg NNKT: 16.8g	
Błonnik: 25g Cukry wolne: 5.5g	

Obiad

Rolada z kurczaka z natką pietruszki 180g

Składniki: 150 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 9 g **jaja** kurze całe, 6 g cebula, 6 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0 g natka pietruszki

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 z kapusty pekińskiej i papryki 110g

Składniki: 40 g papryka żółta, 40 g kapusta pekińska, 10 g cebula, 10 g olej rzepakowy

Krem z brokuła 300ml

Składniki: 180 ml woda, 101 g brokuły, 101 g ziemniaki, 24 g marchew, 18 g **sele**r korzeniowy, 14 g śmietana 18% (z **mleka**), 12 g pietruszka, korzeń, 12 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 40 g truskawki, mrożone

Kasza jęczmienna, gotowana 200 g

Kolacja

Pasta z tuńczyka 90g

Składniki: 80 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 10 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1 g sól biała, 1 g pieprz

Pomidor 30 g

Chleb pszemno-żytni 120 g

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

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia	1969kcal
Białko	95,7g
Tłuszcz	60,1g
Węglowodany	224,4g
Na: 1201mg NNKT:17.2g	
Błonnik 21.7g Cukry wolne: 8g	

Obiad

Ziemniaki z koperkiem 250g

Składniki: 220 g ziemniaki, 25 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g koperek, 2 g sól biała

Kotlet schabowy panierowany 160g

Składniki: 130 g więprzowina schab surowy bez kości, 25 g olej rzepakowy, 11 g mąka **pszenna**, typ 450, 11 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 6 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g sól biała, 1 g pieprz

Surówka Colesław 110g

Składniki: 100 g kapusta biała, 20 g marchew, 10 g cebula, 5 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

Rosół z kurczaka z makaronem 300g

Składniki: 200 ml woda, 70 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 20 g **sele**r korzeniowy, 20 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 8 g por, 5 g udo z kurczaka, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

Kompot porzeczkowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g porzeczki czarne, mrożone, 4 g cukier

Kolacja

Kanapka z serem i zieloną sałatą 120g

Składniki: 100 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 20 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g sałata

Herbata czarna 200ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

Energia	2004kcal
Białko	82,3g
Tłuszcz	92,5g
Węglowodany	194,3g
Na:1231mg NNKT: 13.5g	
Błonnik:22.4g Cukry wolne:5,9g	

