

Jadłospis Dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. 01.06-07.06.2026r.

01.06.2026 Poniedziałek	02.06.2026 Wtorek	03.06.2026 Środa	04.06.2026 Czwartek	05.06.2026 Piątek	06.06.2026 Sobota	07.06.2026 Niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Kanapka z szynką z indyka 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>)	Serek wiejski 240 g Składniki: serek śmietankowy, sól, białka <u>mleka</u>	Chleb żytni jasny 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> , woda, mąka <u>pszenna</u> , sól, drożdże.	Chleb żytni razowy 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> , mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.	Pasta jajeczna z szynką 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	Chleb żytni razowy 120 g Składniki: mąka <u>żytnia</u> , mąka <u>żytnia</u> razowa, woda, sól.	Chleb pszenny graham 120 g Składniki: mąka <u>pszenna</u> pełnoziarnista, mąka <u>pszenna</u> , woda, sól, drożdże
Jabłko 98 g Herbata z róży 200ml Składniki: 80 ml woda, 1 g herbata z róży	Kanapka z masłem 30g Składniki: 25 g chleb <u>pszemno-żytni</u> (mąka <u>pszenna</u> , mąka <u>żytnia</u> , naturalny wysuszony zakwas <u>żytni</u> , sól), 5 g masło ekstra (z <u>mleka</u>)	Pomidor 20 g Kiełki rzodkiewki 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100g Składniki: 80 g ser twarogowy półtłusty (z <u>mleka</u>), 20 ml <u>mleko</u> krowie, 0,5 % tłuszczu, 5 g szczypiorek	Masło ekstra (z mleka) 14 g Rzodkiewka 10 g	Pomidor 40 g Masło ekstra (z mleka) 14 g	Szczypiorek 10 g Rzodkiewka 50 g
Jogurt grecki 70 g Składniki: <u>mleko</u> , żywe kultury bakterii	Polędwica z piersi kurczaka 15 g Herbata czarna 200ml Składniki: 145 ml woda, 1 ml herbata czarna	Masło ekstra (z mleka) 15 g Truskawki 30 g Paszтет z kurczaka (p. bezglutenowy) 30 g Herbata czarna 200ml Składniki: 180 ml woda, 20 ml herbata czarna	Salata lodowa 10 g Masło ekstra (z mleka) 13 g Herbata czarna 200ml Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna	Masło ekstra (z mleka) 14 g Szczypiorek 1 g Herbata owocowa 200ml Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata owocowa	Szynka parzona 10 g Jajko gotowane 50g Składniki: 60 g <u>jaja</u> kurze całe	Masło ekstra (z mleka) 14 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
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek

