

**Jałdospis Dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. 25.05-31.05.2026r.**

📅 25.05.2026

**Poniedziałek**

Śniadanie

**Herbata czarna 200ml**

Składniki: 200 ml woda, 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 tłusty (mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 10 g masło ekstra (z mleka), 2 g szczypiorek

📅 26.05.2026

**Wtorek**

Śniadanie

**Herbata czarna 200ml**

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

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

Składniki: 120 g chleb żytni razowy (mąka żytnia, mąka żytnia razowa, woda, sól), 15 g masło ekstra (z mleka), 15 g szynka z indyka, 10 g sałata

**Jabłko 100 g**

**Herbata malinowa 200ml**

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

📅 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 tłusty (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

**Kanapka z jajkiem 150g**

Składniki: 120 g chleb pszenno-żytni (mąka pszenna, mąka żytnia, naturalny wysuszony zakwas żytni, sól), 30 g jaja kurze całe, 15 g masło ekstra (z mleka)

**Pomidor 50 g**

**Kiwi 70 g**

**Owsianka na mleku 120g**

Składniki: 100 ml mleko krowie, 2% tłuszczu, 18 g płatki owsiane, 10 g orzechy nerkowca

**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)

**Kiełki rzodkiewki 10 g**

**Ogórek kiszony 60 g**

**Jogurt naturalny z borówkami 150g**

Składniki: 120 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 30 g borówki

📅 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 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

**Kanapka z masłem i ogórkiem 150g**

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

**Szynka z indyka 15 g**

**Dynia, pestki, łuskane 20 g**

**Ogórek kiszony 50 g**

**Herbata miętowa, bez cukru 200ml**

Składniki: 150 ml woda, 1 g herbata miętowa

**Kiwi 70 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, mrożony, 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 pieczony 150g

Składniki: 125 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g olej rzepakowy, 15 g **jaja** kurze całe, 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

## 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 pieczony 150g

Składniki: 150 g wieprzowina łopatka, 9 g olej rzepakowy, 5 g cebula, 2 g **jaja** kurze całe, 1 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Ziemniaki, młode 300 g

### Mizeria z jogurtem 110g

Składniki: 60 g ogórek, 60 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 2 g koperek, 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

### 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

### Kasza jaglana, gotowana 200 g

### 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, **gorczyc**a, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 1 g sól biała, 1 g pieprz

### Krem z groszku 300ml

Składniki: 200 ml woda, 120 g groszek zielony, mrożony, 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

## Obiad

### Ziemniaki 300 g

### Sos pieczarkowy 150g

Składniki: 188 g pieczarki świeże, 50 ml woda, 23 g śmietana 18% (z **mleka**), 18 g mąka **pszenna**, typ 450, 15 g cebula, 3 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 żeberka wieprzowe wędzone, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g truskawki, mrożone

## Obiad

### Bitki z łopatki 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**, perlowa, 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

## Obiad

### Udko z kurczaka pieczone 170g

Składniki: 160 g udo z kurczaka, 15 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 wołowina szponder, 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

### Sałatka makaronowa z szynką 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), 40 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 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** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), 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)
Energia 2089kcal
Białko 81g
Tłuszcz 74,1g
Węglowodany 263,9g
Na 1098mg
NNKT: 14,2g
Błonnik 22.1g
Cukry wolne 9g

## Kolacja

### Sałatka grecka 200g

Składniki: 40 g ogórek, 40 g ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: lakton kwasu glukonowego), 27 g sałata lodowa, 13 g papryka czerwona, 13 g papryka żółta, 13 g papryka zielona, 13 g pomidorki koktajlowe, 8 g oliwki czarne, marynowane, konserwowe (oliwki zielone, woda, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, kwas mlekowy, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy), 8 g olej rzepakowy, 5 g cebula czerwona, 5 g cytryna, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Kanapka z serem 180g

Składniki: 130 g chleb **żytni** razowy (mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.), 40 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 20 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia 2107kcal
Białko 82,6g
Tłuszcz 90,8g
Węglowodany 223,3g
Na 1035mg
NNKT 18.3g
Błonnik 25.3g
Cukry wolne 4.1g

## Kolacja

### Parówki z kurczaka z wody 100g

Składniki: 100 g parówki z kurczaka (mięso z kurczaka, sól, przyprawy, acerola w proszku, aromaty naturalne)

### Keczup 20 g

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

### Kanapka z masłem i ogórkiem 50g

Składniki: 30 g chleb **żytni** jasny (mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.), 15 g ogórek, 5 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata z melisy 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata z melisy

Energia 1996kcal
Białko 100,6g
Tłuszcz 87,8g
Węglowodany 234,3g
Na 1055mg
NNKT 17.3g
Błonnik 22.3g
Cukry wolne 2.1g

## Kolacja

### Sałatka 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), 40 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 20 g brokuły, 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 35g

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, 1 ml herbata czarna

Energia 2007kcal
Białko 99,6g
Tłuszcz 84,8g
Węglowodany 229,3g
Na 1015mg
NNKT 18.3g
Błonnik 25.13g
Cukry wolne 2.1g

## Kolacja

### Śledzie marynowane "Rolmopsy" 150 g

Składniki: platy śledzia atlantyckiego, ogórek, woda, cebula, marchew, sól spożywcza, ocet spirytusowy, papryka czerwona, **gorczyca**, cukier, regulator kwasowości: octany sodu, glukoza, substancja słodząca: sacharyna, aromaty naturalne (**ryba**)

### Kanapka z serem i pomidorem 200g

Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni** sól), 40 g ser edamski tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii mlekowych, stabilizator: chlorek wapnia), 40 g pomidor, 15 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g herbata rumiankowa
Energia 2147kcal
Białko 92,6g
Tłuszcz 84,8g
Węglowodany 221,3g
Na 995mg
NNKT 19.3g
Błonnik 25.0g
Cukry wolne 5.7g

## 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 parzoną 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
Energia 2132kcal
Białko 99.5,6g
Tłuszcz 86.98g
Węglowodany 224,9g
Na 1057mg
NNKT 14.3g
Błonnik 23.4g
Cukry wolne 6.1g

## Kolacja

### Kanapka z szynką z kurczaka i papryką 160g

Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni** sól), 20 g masło ekstra (z **mleka**), 20 g papryka czerwona, 10 g szynka z piersi kurczaka

### Kielbasa śląska 80 g

### Keczup 10 g

Składniki: pomidory, , , sól, aromaty naturalne
Energia 2057kcal
Białko 101.3,6g
Tłuszcz 85.6,8g
Węglowodany 215,3g
Na 1045mg
NNKT 17.1g
Błonnik 23.3g
Cukry wolne 5.1g

