

**Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 08.06-14.062026r.**

**08.06.2026**
**Poniedziałek**
**Śniadanie**
**Pasta z tuńczyka i twarogu 100g**

 Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Masło ekstra (z mleka) 10 g**
**Pomidor 50 g**
**Arbuz 100 g**
**Chleb żytni jasny 100 g**

 Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

**Herbata malinowa 200ml**

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


**09.06.2026**
**Wtorek**
**Śniadanie**
**Chleb żytni razowy 120 g**

 Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka) 15 g**
**Twarożek ze śmietaną 30g**

 Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Papryka żółta 70 g**
**Jogurt naturalny, 2%**
 **tłuszczu 70 g**

 Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

**Herbata czarna 200ml**

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

**Truskawki 100 g**

**10.06.2026**
**Środa**
**Śniadanie**
**Chleb pszenny graham 120 g**

 Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Rzodkiewka 50 g**
**Masło ekstra (z mleka) 14 g**
**Jajko gotowane 80g**

 Składniki: 80 g **jaja** kurze całe

**Pomidor 50 g**
**Herbata zielona, bez**
**cukru 200ml**

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata zielona

**Ser gouda tłusty 50 g**

 Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

**11.06.2026**
**Czwartek**
**Śniadanie**
**Chleb żytni razowy 120 g**

 Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Pasta z białej fasoli 60g**

Składniki: 40 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 4 g cytryna, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

**Półdzwica sopočka 10 g**
**Pomidor 50 g**
**Salata rzymska 10 g**
**Kiełki brokołu 10 g**
**Jabłko 100 g**
**Herbata z pokrzywy 200ml**

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata z pokrzywy z gruszką (liść pokrzywy, owoc gruszki, herbata zielona, owoc jabłka, owoc dzikiej róży, cynamon)


**12.06.2026**
**Piątek**
**Śniadanie**
**Chleb pszenno-żytni 120 g**

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

**Szynka wiejska 10 g**
**Masło ekstra (z mleka) 15 g**
**Salata lodowa 20 g**
**Ogórek małosolny 50 g**
**Serek wiejski 150 g**

 Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**
**Kiwi 70 g**
**Herbata z róży 200ml**

Składniki: 180 ml woda, 3 g cukier, 1 g herbata z róży


**13.06.2026**
**Sobota**
**Śniadanie**
**Chleb żytni jasny 130 g**

 Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

**Masło ekstra (z mleka) 15 g**
**Jajko gotowane z**
**majonezem i**
**szczypiorkiem 60g**

 Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 7 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g szczypiorek, 0 g pieprz

**Ogórek kiszony 71 g**
**Salata rzymska 15 g**
**Pomidory z cebulką 100g**

Składniki: 80 g pomidor, 20 g cebula

**Herbata z róży 200ml**

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 1 g herbata z róży


**14.06.2026**
**Niedziela**
**Śniadanie**
**Chleb pszenno-żytni 130 g**

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

**Owsianka na mleku 200g**

 Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g **orzechy nerkowca**, 18 g płatki **owsiane**
**Pasta jajeczna 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%)), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Pomidor 70 g**
**Ogórek małosolny 70 g**
**Herbata rumiankowa 200ml**

Składniki: 200 ml woda, 3 g cukier, 0 g herbata rumiankowa

## Obiad

### Filet z kurczaka w

#### cieście 150g

Składniki: 277 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 23 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 14 g **jaia** kurze całe, 14 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Ziemniaki 250 g

### Ćwikła z chrzanem 80g

(korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 2 g cytryna

### Zupa z soczewicy i marchewki 300ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 20 g udo z kurczaka, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **sele**r korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

### Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g truskawki, mrożone

### Kolacja

### Kanapka z szynką z indyka 150g

Składniki: 130 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

### Serek wiejski 200 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

### Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: 180 ml woda, 17 g herbata rumiankowa, 3 g cukier

## Obiad

### Schab duszony w warzywach 180g

Składniki: 120 g wieprzowina schab surowy bez kości, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **sele**r, pietruszka, por), 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy

### Kluski śląskie 250 g

Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaia** kurze, sól, olej rzepakowy

### Surówka z buraczków z cebulką 65g

Składniki: 65 g burak, 20 g cebula, 6 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

### Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g **sele**r korzeniowy, 8 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g jabłko

## Obiad

### Gulasz wieprzowo - warzywny 160g

Składniki: 120 g wieprzowina topatka, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **sele**r, pietruszka, por), 50 ml woda, 15 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

### Kasza jęczmienna na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

### Zupa z fasolki szparagowej 300g

Składniki: 200 ml woda, 100 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g marchew, 50 g ziemniaki, 40 g pietruszka, korzeń, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g **sele**r korzeniowy, 16 g por

### Kompot porzeczkowy 250ml

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

### Kolacja

### Rzodkiewka 10 g

### Pasta z tuńczyka 120g

Składniki: 105 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 15 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jai** kurzych (7,0%)), 3 g sól biała, 3 g pieprz

### Papryka czerwona 80 g

### Chleb orkiszowy 120 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pehoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.), 20 g ogórek, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

### Herbata czarna 200ml

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

## Obiad

### Kotlet pieczony z mintaja 180g

Składniki: 130 g **mintaj** świeży (**ryba**), 20 g olej rzepakowy, 10 g **jaia** kurze całe, 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula

### Ziemniaki z masłem i koperkiem 250g

Składniki: 210 g ziemniaki, 30 g masło ekstra (z **mleka**), 10 g koperek

### Surówka z kapusty kiszonej 110g

Składniki: 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Krem z brokuła 300ml

Składniki: 180 ml woda, 101 g brokuły, 101 g ziemniaki, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 24 g marchew, 18 g **sele**r korzeniowy, 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 rabarbarowy 200ml

Składniki: 130 ml woda, 70 g rabarbar

### Kolacja

### Chleb pszenno-żytni 120 g

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

### Salatka jarzynowa 80g

Składniki: 54 g ziemniaki, 38 g marchew, 26 g pietruszka, korzeń, 26 g **sele**r korzeniowy, 16 g jabłko, 10 g **jaia** kurze całe, 10 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jai** kurzych (7,0%)), 6 g cebula, 6 g groszek zielony, 6 g ogórki konserwowe (ogórki, woda, cukier, sól, ocet spirytusowy, koper zielony, **gorczyca**, ziele angielskie, pieprz czarny), 6 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 2 g musztarda (**gorczyca**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Ser gouda tłusty 60 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato

### Masło ekstra (z mleka) 15 g

### Ogórek słupki 50g

Składniki: 50 g ogórek

### Salata rzymska 15 g

### Herbata miętowa z cytryną 200ml

Składniki: 200 ml woda, 5 g cukier, 4 g cytryna, 1 g herbata miętowa

## Obiad

### Makaron z truskawkami 450g

Składniki: 200 g truskawki, mrożone, 100 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy** zwyczajnej), 40 g śmietana 18% (z **mleka**), 20 g cukier, 1 g olej rzepakowy

### Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g burak, 60 g ziemniaki, 20 g cebula, 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **sele**r korzeniowy, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g por, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone, 5 g cukier

### Kolacja

### 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

### Chleb orkiszowy 120 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pehoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

### Pasta z sardynek z majonezem 60g

Składniki: 40 g **sardynka** w pomidorach (**sardynki**, koncentrat pomidorowy (21%), woda, olej **sojowy**, sól), 12 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jai** kurzych (7,0%)), 8 g natka pietruszki, 2 g sól biała, 2 g pieprz

### Salata rzymska 15 g

### Herbata czarna 200ml

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

## Obiad

### Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 170g

Składniki: 130 g wieprzowina topatka, 38 ml woda, 19 g koperek, 16 g mąka **pszenna**, typ 450, 11 g śmietana 18% (z **mleka**), 6 g cebula, 6 g **jaia** kurze całe, 6 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 3 g czosnek, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Marchewka z groszkiem i masłem 100g

Składniki: 100 g marchew z groszkiem, mrożona (marchew 60%, groch zielony 40%), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

### Ryż biały gotowany 250g

Składniki: 100 g ryż biały, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g sól biała

### Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 216 ml woda, 60 g ziemniaki, 24 g pieczarki świeże, 24 g marchew, 18 g śmietana 18% (z **mleka**), 12 g pietruszka, korzeń, 12 g por, 12 g **sele**r korzeniowy, 12 g udo z kurczaka, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g truskawki, mrożone, 3 g cukier

### Kolacja

### Chleb orkiszowy 130 g

Składniki: mąka **pszenna- orkiszowa**, woda, otręby **pszenne- orkiszowe**, kielki **pszenne orkiszowe**, zakwas **orkiszowy** (mąka **pszenna- orkiszowa** pehoziarnista, woda), mąka z **pszenicy** durum, **gluten pszenny**, słód **jęczmienny**, sól, drożdże, inulina, ocet winny.

### Kecup 20 g

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

### Kiełki brokułu 10 g

### Masło ekstra (z mleka) 15 g

### Papryka żółta 70 g

### 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)

## Obiad

### Kotlet schabowy 180g

Składniki: 130 g wieprzowina schab surowy bez kości, 12 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 10 g olej rzepakowy, 8 g **jaia** kurze całe

### Kasza jęczmienna na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 5 g masło ekstra (z **mleka**), 1 g sól biała

### Surówka wielowarzywna 100g

Składniki: 57 g kapusta włoska, 14 g marchew, 14 g jabłko, 7 g por, 7 g papryka czerwona, 7 g olej rzepakowy, 4 g koperek

### Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g śliwki, 5 g cukier

### Kolacja

### Kielbasa śląska 100 g

### Kecup 20 g

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

### Chleb pszenno-żytni 100 g

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

### Masło ekstra (z mleka) 15 g

### Salata lodowa 20 g

### Papryka słupki 70g

Składniki: 70 g papryka czerwona

### Herbata z melisy 200ml

Składniki: 200 ml woda, 2 g cukier, 1 g herbata z melisy

<b>Energia</b>	1902kcal	<b>Energia</b>	2042kcal
<b>Białko</b>	124,3g	<b>Białko</b>	75,4g
<b>Tłuszcz</b>	53,8g	<b>Tłuszcz</b>	93,3g

<b>Energia</b>	2083kcal
<b>Białko</b>	113,8g
<b>Tłuszcz</b>	78g

<b>Energia</b>	1939kcal
<b>Białko</b>	69,3g
<b>Tłuszcz</b>	86,7g

<b>Energia</b>	2156kcal
<b>Białko</b>	77g
<b>Tłuszcz</b>	79,1g

<b>Energia</b>	2245kcal
<b>Białko</b>	75,9g
<b>Tłuszcz</b>	92,3g

<b>Energia</b>	2251kcal
<b>Białko</b>	95,2g
<b>Tłuszcz</b>	86,1g

<b>Węglowodany</b>	219,1g	<b>Węglowodany</b>	209,3g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g	<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
<b>Średnia wartość z całego jadłospisu</b>	Błonnik 26,7g		Błonnik 26,7g
	Na 1677mg		Na 1677mg

<b>Węglowodany</b>	211,1g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
	Błonnik 26,7g
	Na 1677mg

<b>Węglowodany</b>	202,2g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
	Błonnik 26,7g
	Na 1677mg

<b>Węglowodany</b>	269,4g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
	Błonnik 26,7g
	Na 1677mg

<b>Węglowodany</b>	261,1g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
	Błonnik 26,7g
	Na 1677mg

<b>Węglowodany</b>	261g
<b>*Cukry wolne 9g</b>	WNKT 12,6g
	Błonnik 26,7g
	Na 1677mg