

Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta podstawowa 15.06-21.06.2026r.

📅 15.06.2026 Poniedziałek

Śniadanie

Kanapka z pieczywa graham z serkiem śmietankowym 150g

Składniki: 110 g chleb **pszenny** graham (mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże), 20 g serek śmietankowy (z **mleka**) (serek śmietankowy, sól), 20 g masło ekstra (z **mleka**)

Rzodkiewka tarta 30g

Składniki: 30 g rzodkiewka

Kiełki brokułu 10 g

Jabłko 100 g

Ogórek słupek 80g

Składniki: 80 g ogórek

Herbata z cytryną 180ml

Składniki: 180 ml woda, 2 g cytryna, 2 g cukier, 1 ml herbata czarna

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 cukinia, 3 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Zupa pomidorowa z

brązowym ryżem 300ml

Składniki: 200 ml woda, 50 g ryż brązowy, 17 g koncentrat pomidorowy, 30%, 15 g marchew, 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 8 g kurczak, tuszka, 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** 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

📅 16.06.2026 Wtorek

Śniadanie

Kanapka z masłem i jajkiem na twardo 200g

Składniki: 120 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 60 g **jaja** kurze całe, 20 g masło ekstra (z **mleka**)

Ser twarogowy tłusty (z mleka) 60 g

Ogórek kiszony 50 g

Rzodkiewka 50 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 145 ml woda, 1 ml herbata czarna

Obiad

Kotlet mielony pieczony 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 **seler** 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

📅 17.06.2026 Środa

Śniadanie

Kiełki rzodkiewki 5 g

Masło ekstra (z mleka) 20 g

Papryka czerwona 60 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 180 ml woda, 20 ml herbata czarna

Kanapka z szynką delikatesową 150g

Składniki: 100 g chleb **pszemno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g szynka delikatesowa z kurczaka, 15 g masło ekstra (z **mleka**)

Owsianka na mleku

200g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 18 g płatki **owsiane**, 10 g **orzechy włoskie**

Obiad

Spaghetti bolognese 300g

Składniki: 129 g wieprzowina szynka surowa, 86 g makaron **pszenny** bezjajeczny (mąka z **pszenicy**), 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 **seler** 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

📅 18.06.2026 Czwartek

Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g

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

Salata lodowa 20 g

Masło ekstra (z mleka) 20 g

Pomidor 100 g

Serek wiejski 200 g

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

Szcypiorek 10 g

Ogórek kiszony 50 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 150 ml woda, 1 ml herbata czarna

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 zabieleny 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 **seler** korzeniowy, 10 g por, 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 150 ml woda, 50 g jabłko

📅 19.06.2026 Piątek

Śniadanie

Bułka graham z szynką sopocką i ogórkiem świeżym 180g

Składniki: 120 g bułki **pszenne** grahamki (mąka pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 30 g poledwica sopocka, 15 g masło ekstra (z **mleka**), 15 g ogórek

Salata rzymska 20 g

Herbata owocowa 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata owocowa

Obiad

Pierogi ruskie 400 g

Składniki: **mąka pszenna** typ 450, 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 ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g cząber suszony

Kompot śliwkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g śliwki

📅 20.06.2026 Sobota

Śniadanie

Chleb żytni razowy 120 g

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

Pomidor 100 g

Masło ekstra (z mleka) 20 g

Kiełki słonecznika 10 g

Twarożek na słodko 70g

Składniki: 50 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g miód pszczeni

Herbata wiśniowa 200 g

Składniki: owoc wiśni, jabłko, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, naturalne aromaty

Obiad

Rolada z kurczaka duszona 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 **seler** 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

📅 21.06.2026 Niedziela

Śniadanie

Chleb pszenny graham 120 g

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

Rzodkiewka 50 g

Szcypiorek 10 g

Masło ekstra (z mleka) 20 g

Pasta z groszku 100g

Składniki: 80 g groszek zielony, mrożony, 10 g oliwa, 1 g sól biała, 1 g pieprz

Szynka wiejska 30 g

Arbuz 100 g

Herbata zielona, bez cukru 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata zielona

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 smażony 160g

Składniki: 130 g wieprzowina schab surowy bez kości, 25 g olej rzepakowy, 11 11 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 6 g (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 1 g sól biała, 1 g pieprz, bułka tarta (**pszenicas**) 10g

Surówka Coleslaw 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 **seler** 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 200ml

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

Kolacja

Salatka śledziowa 150g

Składniki: 50 g ziemniaki, 45 g **śledź** 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 **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g masło ekstra (z **mleka**)

Pomidor 100 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

Kolacja

Kanapka z serem i

papryką 210g

Składniki: 110 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 40 g ser gouda tłusty (**mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato), 40 g papryka czerwona, 20 g masło ekstra (z **mleka**)

Salata lodowa 20 g

Szynka parzona 30 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 180 ml woda, 1 ml herbata czarna

Kolacja

Kanapka z masłem 90g

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

Ogórek zielony słupki 60g

Składniki: 100 g ogórek

Keczup 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

Truskawki 100 g

Herbata malinowa 200ml

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

■ Kcal 2263

białko 94,1g

tłuszcze 91g

węglowodany 237g

cukry wolne 1,3g

Kolacja

Kanapka z masłem 130g

Składniki: 120 g chleb **pszenno-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

Arbuz 100 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

■ Kcal 2063kcal

białko 91,1g

tłuszcze 87,8

węglowodany 241.g

cukry wolne 14g

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 delikatesową 170g

Składniki: 120 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 30 g szynka delikatesowa z kurczaka, 20 g masło ekstra (z **mleka**)

Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: 180 ml woda, 3 g herbata rumiankowa

■ Kcal 2226kcal

białko 72,2

tłuszcze 90g

węglowodany 262.1g

cukry wolne 0.5

Kolacja

Pasta z tuńczyka 90g

Składniki: 80 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 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 100 g

Chleb **pszenno-żytni** 120 g

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

Papryka czerwona 60 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 ml herbata czarna

■ Kcal 1985kcal

białko 97,5g

tłuszcze 68,8

węglowodany 230.2g

cukry wolne 2,1

Kolacja

Kanapka z serem i

zieloną sałatą 170g

Składniki: 100 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 masło ekstra (z **mleka**), 10 g salata

Szynka parzona 30 g

Pomidor 100 g

Herbata czarna 200ml

Składniki: 180 ml woda, 1 ml herbata czarna

■ Kcal 2204kcal

białko 84,1

tłuszcze 89.1

węglowodany 293.6g

cukry wolne 4.4g