



## DATA 10 PAŹDZIERNIKA 2026

| Nr | Godzina | Posiłek          | Nazwa posiłku                                             |
|----|---------|------------------|-----------------------------------------------------------|
| 1  | 7:30    | I śniadanie      | Jajecznica z szynką, pieczywem i warzywami                |
| 2  | 10:30   | II śniadanie     | Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, bananem i jabłkiem |
| 3  | 14:30   | Obiad – zupa     | Zupa rybna z warzywami                                    |
| 4  | 14:30   | Obiad – II danie | Ryba pieczona z ziemniakami, surówką i warzywami          |
| 5  | 18:30   | Kolacja          | Kanapki z pastą jajeczną, twarogiem i warzywami           |

### POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

**DIETA STANDARD — Jajecznica z szynką, pieczywem i warzywami**

| Składnik                   | Ilość  |
|----------------------------|--------|
| Jaja kurze                 | 150 g  |
| Szynka drobiowa ≥90% mięsa | 50 g   |
| Chleb pełnoziarnisty       | 100 g  |
| Masło                      | 5 g    |
| Pomidor                    | 120 g  |
| Ogórek                     | 100 g  |
| Papryka                    | 70 g   |
| Szczypiorek                | 10 g   |
| Kawa zbożowa z mlekiem     | 250 ml |

**Wartość odżywcza:** ~625 kcal | B: ~39 g | W: ~61 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~10 g

**Technologia:** Jaja rozbić i wymieszać. Szynkę pokroić w drobną kostkę. Na patelni rozpuścić masło, krótko podgrzać szynkę, dodać jaja i przygotować jajecznicę bez nadmiernego zrumienienia. Pieczywo podać świeże. Warzywa umyć, oczyścić i podać na surowo. Kawę zbożową przygotować z mlekiem bez dodatku cukru.

**Temperatura wydania:** jajecznica ≥63°C.

**Alergeny:** gluten, jaja, mleko.

---

**STOWARZYSZENIE MONAR**

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

**STOWARZYSZENIE MONAR**

**OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK**

**WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL**

**[MARIANOWEK@O2.PL](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

### DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z warzywami, pieczywem i twarożkiem

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Jaja kurze           | 150 g |
| Twaróg półtłusty     | 50 g  |
| Chleb pełnoziarnisty | 100 g |
| Masło                | 5 g   |
| Pomidor              | 120 g |
| Ogórek               | 100 g |
| Papryka              | 70 g  |
| Szczypiorek          | 10 g  |

Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml

**Wartość odżywcza:** ~625 kcal | B: ~36 g | W: ~62 g | cukry: ~13 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~10 g

**Technologia:** Jaja przygotować na maśle do uzyskania ściętej, ale nieprzesuszonej masy. Twaróg podać ze szczypiorkiem. Pieczywo i świeże warzywa podać jako dodatki. Kawę zbożową przygotować z mlekiem bez dodatku cukru.

**Temperatura wydania:** jajecznica  $\geq 63^{\circ}\text{C}$ .

**Alergeny:** gluten, jaja, mleko.

### POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

### DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, bananem i jabłkiem

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|                  |       |
|------------------|-------|
| Jogurt naturalny | 250 g |
| Płatki owsiane   | 35 g  |
| Banan            | 80 g  |
| Jabłko           | 100 g |
| Orzechy włoskie  | 10 g  |
| Cynamon          | 1 g   |

**Wartość odżywcza:** ~325 kcal | B: ~14 g | W: ~45 g | cukry: ~23 g | T: ~11 g | NKT: ~3 g | błonnik: ~6 g

**STOWARZYSZENIE MONAR**

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

**STOWARZYSZENIE MONAR**

**OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK**

**WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL**

**[MARIANOWEK@O2.PL](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

**Technologia:** Płatki owsiane podać z jogurtem. Owoce umyć, oczyścić i pokroić. Dodać rozdrobnione orzechy i cynamon. Nie dodawać cukru.

**Temperatura wydania:** produkty przechowywane i wydawane w temperaturze właściwej dla produktów chłodzonych.

**Alergeny:** mleko, orzechy.

### POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

#### DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa rybna z warzywami

| Składnik       | Ilość |
|----------------|-------|
| Filet z ryby   | 60 g  |
| Ziemniaki      | 80 g  |
| Marchew        | 40 g  |
| Pietruszka     | 10 g  |
| Seler          | 10 g  |
| Por            | 20 g  |
| Pomidor        | 80 g  |
| Cebula         | 15 g  |
| Olej rzepakowy | 5 g   |
| Koperek        | 5 g   |

Woda / wywar warzywny wg receptury

**Wartość odżywcza:** ~200 kcal | B: ~17 g | W: ~22 g | cukry: ~6 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~5 g

**Technologia:** Warzywa umyć, oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze z dodatkiem ziemniaków. Rybę oczyścić z ości, pokroić i dodać pod koniec gotowania. Gotować do pełnej obróbki termicznej ryby. Dodać pomidory i koperek.

**Temperatura wydania:** ≥63°C.

**Alergeny:** ryby, seler.

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK

WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

[MARIANOWEK@O2.PL](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

---

### POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA** — Ryba pieczona z ziemniakami, surówką i warzywami

| Składnik       | Ilość |
|----------------|-------|
| Filet z dorsza | 180 g |
| Ziemniaki      | 300 g |
| Olej rzepakowy | 15 g  |
| Marchew        | 50 g  |
| Kapusta biała  | 100 g |
| Jabłko         | 50 g  |
| Pomidor        | 100 g |
| Koperek        | 5 g   |
| Sok z cytryny  | 10 g  |

**Wartość odżywcza:** ~750 kcal | B: ~45 g | W: ~88 g | cukry: ~16 g | T: ~22 g | NKT: ~3 g | błonnik: ~12 g

**Technologia:** Rybę oczyścić, skropić sokiem z cytryny, oprószyć przyprawami i piec w piecu konwekcyjnym bez panierowania. Ziemniaki ugotować lub upiec. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka z dodatkiem oleju. Pomidor podać jako dodatek warzywny.

**Temperatura wydania:** ryba i ziemniaki  $\geq 63^{\circ}\text{C}$ .

**Alergeny:** ryby.

### POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA** — Kanapki z pastą jajeczną, twarogiem i warzywami

| Składnik             | Ilość |
|----------------------|-------|
| Chleb pełnoziarnisty | 110 g |
| Jaja kurze           | 75 g  |
| Twaróg półtłusty     | 60 g  |
| Jogurt naturalny     | 20 g  |
| Musztarda            | 5 g   |

---

**STOWARZYSZENIE MONAR**

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

**STOWARZYSZENIE MONAR**

**OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK**  
WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

[MARIANOWEK@O2.PL](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

| Składnik          | Ilość  |
|-------------------|--------|
| Pomidor           | 120 g  |
| Ogórek            | 100 g  |
| Rzodkiewka        | 60 g   |
| Papryka           | 70 g   |
| Szczypiorek       | 10 g   |
| Herbata bez cukru | 250 ml |

**Wartość odżywcza:** ~600 kcal | B: ~34 g | W: ~64 g | cukry: ~13 g | T: ~20 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~11 g

**Technologia:** Jaja ugotować na twardo, schłodzić i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem, jogurtem, musztardą i szczypiorkiem. Pastę rozprowadzić na pieczywie. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

**Temperatura wydania:** produkty chłodzone przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

**Alergeny:** gluten, jaja, mleko, gorczyca.

### DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

| Parametr    | STANDARD WEGETARIAŃSKA |            |
|-------------|------------------------|------------|
| Energia     | ~2500 kcal             | ~2500 kcal |
| Białko      | ~149 g                 | ~146 g     |
| Węglowodany | ~280 g                 | ~281 g     |
| Cukry       | ~70 g                  | ~71 g      |
| Tłuszcz     | ~84 g                  | ~84 g      |
| NKT         | ~25 g                  | ~27 g      |
| Błonnik     | ~44 g                  | ~44 g      |

STOWARZYSZENIE MONAR

UL. NOWOLIPKI 9B, 00-151 WARSZAWA

NIP 526 10 38 205 REGON 000972654 KRS 0000139796

STOWARZYSZENIE MONAR

OŚRODEK LECZENIA, TERAPII I REHABILITACJI UZALEŻNIEŃ MONAR MARIANÓWEK  
WSZEMIERZYCE 1, 78-123 SIEMYŚL

[MARIANOWEK@O2.PL](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)