



DATA 12 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Kiełbasa gotowana, pieczywo, ser żółty i warzywa / jajko na miękko, pieczywo, ser żółty i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami śniadaniowymi i jabłkiem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa koperkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami / zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami / kanapki z pastą jajeczną i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Kiełbasa gotowana, pieczywo, ser żółty i warzywa

Składnik	Ilość
Kiełbasa gotowana o wysokiej zawartości mięsa	70 g
Chleb	100 g
Ser żółty	30 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	50 g
Kawa Inka z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~31 g | W: ~63 g | cukry: ~12 g | T: ~27 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Kiełbasę podgrzać w wodzie lub na parze, bez smażenia. Pieczywo podać z masłem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: gluten*, 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajko na miękko, pieczywo, ser żółty i warzywa

Składnik	Ilość
----------	-------

Jaja kurze	150 g
------------	-------

Chleb	100 g
-------	-------

Ser żółty	30 g
-----------	------

Masło	5 g
-------	-----

Pomidor	120 g
---------	-------

Ogórek	100 g
--------	-------

Papryka	70 g
---------	------

Rzodkiewka	50 g
------------	------

Kawa Inka z mlekiem 250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~34 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja ugotować na miękko. Pieczywo podać z masłem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: jaja, gluten*, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami śniadaniowymi i jabłkiem

Składnik	Ilość
----------	-------

Mleko	300 ml
-------	--------

Płatki śniadaniowe	45 g
--------------------	------

Jabłko	150 g
--------	-------

Banan	50 g
-------	------

Cynamon	1 g
---------	-----

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~11 g | W: ~58 g | cukry: ~25 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~4 g

Technologia: Mleko podgrzać. Płatki podać bezpośrednio z ciepłym mlekiem. Jabłko i banana umyć, obrać, rozdrobnić i podać z posiłkiem. Bez dodatku cukru.

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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

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

Alergeny: mleko, gluten*.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa koperkowa

Składnik	Ilość
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Koperek	15 g
Mleko	50 ml
Masło	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~28 g | cukry: ~6 g | T: ~8 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~5 g

Technologia: Warzywa oczyścić, rozdrobnić i ugotować w wywarze. Dodać ziemniaki i gotować do miękkości. Pod koniec dodać posiekany koperek. Dodać mleko i masło, podgrzać bez intensywnego gotowania.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Zapiekanka ziemniaczana z mięsem i warzywami

Składnik	Ilość
Ziemniaki	300 g
Mięso mielone z indyka	130 g
Ser żółty	35 g
Cukinia	80 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Składnik	Ilość
Papryka	70 g
Pomidor	120 g
Cebula	30 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~43 g | W: ~81 g | cukry: ~18 g | T: ~27 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~13 g

Technologia: Ziemniaki ugotować lub podgotować i pokroić. Mięso mielone poddać obróbce cieplnej z cebulą. Warzywa rozdrobnić. Układać warstwami w naczyniu, przykryć serem i zapiekać do uzyskania pełnej obróbki cieplnej. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem

Składnik	Ilość
Ziemniaki	300 g
Ser żółty	50 g
Pieczarki	120 g
Cukinia	100 g
Papryka	80 g
Pomidor	120 g
Cebula	30 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~27 g | W: ~91 g | cukry: ~19 g | T: ~29 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~14 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Technologia: Ziemniaki podgotować i pokroić. Pieczarki, cukinię, paprykę, pomidory i cebulę oczyścić, rozdrobnić i poddusić. Ułożyć warstwami z ziemniakami, posypać serem i zapiec. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Pasztet drobiowy	70 g
Ser żółty	30 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~28 g | W: ~69 g | cukry: ~14 g | T: ~25 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo przygotować z pasztetem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

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

Alergeny: gluten*, mleko* — zgodnie ze składem zastosowanego pasztetu.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą jajeczną i warzywami

Składnik Ilość

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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Jaja kurze	100 g
Ser żółty	35 g
Twaróg	50 g
Majonez	10 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~32 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~25 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, ostudzić i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem i majonezem. Pastę podać na pieczywie z serem. Warzywa umyć i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

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

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD WEGETARIAŃSKA	
Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~119 g	~125 g
Węglowodany	~293 g	~308 g
Cukry	~69 g	~71 g
Tłuszcz	~91 g	~88 g
NKT	~37 g	~39 g
Błonnik	~46 g	~47 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL