



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 13 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem i szynką, warzywa / tosty z serem i jajkiem, warzywa
2	10:30	II śniadanie	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, owocami i pestkami dyni
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa ogórkowa z ziemniakami
4	14:30	Obiad – II danie	Gulasz z indyka, kasza gryczana i surówka / gulasz warzywno-pieczarkowy, kasza gryczana i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą jajeczną, serem i warzywami / kanapki z pastą serową i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Tosty z serem i szynką, warzywa

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Szynka drobiowa ≥90% mięsa	50 g
Ser żółty	35 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: ~37 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~22 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo posmarować cienką warstwą masła, ułożyć szynkę i ser, następnie zapiec. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę zbożową przygotować z mlekiem bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: tost ≥63°C.

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

Alergeny: gluten, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Tosty z serem i jajkiem, warzywa

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Jajo kurze	60 g
Ser żółty	40 g
Twaróg półtłusty	40 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: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Jajo ugotować na twardo i pokroić. Pieczywo posmarować masłem, ułożyć ser i jajko, następnie zapiec. Twaróg podać ze szczypiorkiem. Warzywa umyć i podać świeże.

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

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, owocami i pestkami dyni

Składnik	Ilość
Jogurt naturalny	250 g
Płatki owsiane	35 g
Banan	70 g
Jabłko	100 g
Pestki dyni	10 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
-----------------	--------------

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

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~14 g | W: ~48 g | cukry: ~22 g | T: ~10 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~7 g

Technologia: Płatki owsiane połączyć z jogurtem. Owoce umyć, oczyścić i pokroić. Dodać pestki dyni oraz cynamon. Nie dodawać cukru.

Temperatura wydania: produkt chłodzony, zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa ogórkowa z ziemniakami

Składnik	Ilość
-----------------	--------------

Ogórki kiszone	100 g
----------------	-------

Ziemniaki	100 g
-----------	-------

Marchew	40 g
---------	------

Pietruszka	10 g
------------	------

Seler	10 g
-------	------

Por	20 g
-----	------

Cebula	15 g
--------	------

Jogurt naturalny	30 g
------------------	------

Olej rzepakowy	5 g
----------------	-----

Koperek	5 g
---------	-----

Wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~29 g | cukry: ~6 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~5 g

Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i rozdrobnić. Ziemniaki ugotować w wywarze. Dodać starte ogórki kiszone i gotować do uzyskania odpowiedniej miękkości. Jogurt zahartować niewielką ilością zupy i dodać po zakończeniu gotowania. Posypać koperkiem.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: mleko, 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Gulasz z indyka, kasza gryczana i surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Filet z indyka	180 g
----------------	-------

Kasza gryczana	80 g
----------------	------

Olej rzepakowy	15 g
----------------	------

Marchew	50 g
---------	------

Kapusta biała	100 g
---------------	-------

Jabłko	50 g
--------	------

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

Cukinia	100 g
---------	-------

Pomidory	100 g
----------	-------

Jogurt naturalny	40 g
------------------	------

Natka pietruszki	5 g
------------------	-----

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~50 g | W: ~82 g | cukry: ~17 g | T: ~22 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~13 g

Technologia: Indyka pokroić w kostkę i poddusić z warzywami oraz niewielką ilością oleju. Dodać pomidory i dusić do pełnej obróbki termicznej mięsa. Kaszę ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka z dodatkiem jogurtu.

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

Alergeny: mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Gulasz warzywno-pieczarkowy, kasza gryczana i surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Pieczarki	180 g
-----------	-------

Ciecierzycza gotowana	100 g
-----------------------	-------

Kasza gryczana	80 g
----------------	------

Olej rzepakowy	15 g
----------------	------

Marchew	50 g
---------	------

Kapusta biała	100 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
-----------------	--------------

Jabłko	50 g
Papryka	70 g
Cukinia	100 g
Pomidory	100 g
Jogurt naturalny	40 g
Natka pietruszki	5 g

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~27 g | W: ~105 g | cukry: ~19 g | T: ~23 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~19 g

Technologia: Pieczarki oczyścić i pokroić. Dusić z warzywami, pomidorami i ciecierzycą do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Kaszę ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka z dodatkiem jogurtu.

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pastą jajeczną, serem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Jaja kurze	75 g
Ser żółty	30 g
Twaróg półtłusty	50 g
Jogurt naturalny	20 g
Musztarda	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

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

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~38 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~21 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, schłodzić i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem, jogurtem, musztardą i szczypiorkiem. 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.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą serową i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Twaróg półtłusty	100 g
Ser żółty	30 g
Jogurt naturalny	25 g
Szczypiorek	10 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~39 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~21 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z jogurtem, serem oraz szczypiorkiem. Pastę rozprowadzić na pieczywie. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

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

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~144 g	~130 g
Węglowodany	~289 g	~313 g
Cukry	~71 g	~73 g
Tłuszcz	~83 g	~84 g
NKT	~25 g	~28 g
Błonnik	~47 g	~56 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