



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 14 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem i wędliną, warzywa / tosty z serem i warzywami
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami górskimi i owocami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa ogórkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pierogi z mięsem, surówka / pierogi ruskie z grzybami, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z serem topionym, pieczywem i warzywami / kanapki z pastą serową, pieczywem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Tosty z serem i wędliną, warzywa

Składnik	Ilość
Chleb tostowy	100 g
Wędlina drobiowa	60 g
Ser żółty	40 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	50 g

Kawa Inka z mlekiem 250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~32 g | W: ~63 g | cukry: ~13 g | T: ~21 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo tostowe opiecz w tosterze, następnie podać z serem i wędliną.

Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

Temperatura wydania: tost $\geq 63^{\circ}\text{C}$; warzywa $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, mleko* — zgodnie ze specyfikacją wędliny i pieczywa.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Tosty z serem i warzywami

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 tostowy	100 g
---------------	-------

Ser żółty	55 g
-----------	------

Masło	5 g
-------	-----

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

Ogórek	100 g
--------	-------

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

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

Kawa Inka z mlekiem 250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~29 g | W: ~63 g | cukry: ~13 g | T: ~23 g | NKT: ~12 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo upiec w tosterze, pod koniec opiekania ułożyć ser żółty i doprowadzić do jego roztopienia. Warzywa podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

Temperatura wydania: tost $\geq 63^{\circ}\text{C}$; warzywa $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami góorskimi i owocami

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Płatki górskie	35 g
----------------	------

Jabłko	120 g
--------	-------

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

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~12 g | W: ~55 g | cukry: ~22 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~5 g

Technologia: Płatki górskie ugotować na mleku do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Owoce umyć, obrać i rozdrobnić. Podawać bez dodatku cukru.

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

Alergeny: mleko, gluten* — jeżeli płatki nie są certyfikowane bezglutenowo.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

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

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa ogórkowa

Składnik	Ilość
Ogórki kiszone	150 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~31 g | cukry: ~6 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g |
błonnik: ~6 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze razem z ziemniakami. Ogórki kiszone zetrzeć i dodać po częściowym ugotowaniu ziemniaków. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Pierogi z mięsem i surówka

Składnik	Ilość
Pierogi z mięsem	350 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	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
-----------------	--------------

Pomidor	100 g
---------	-------

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~31 g | W: ~105 g | cukry: ~16 g | T: ~27 g | NKT: ~7 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu podać z niewielką ilością oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, jaja* — zgodnie ze specyfikacją pierogów.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Pierogi ruskie z grzybami i surówka

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

Pierogi ruskie z grzybami	350 g
---------------------------	-------

Olej rzepakowy	10 g
----------------	------

Kapusta biała	120 g
---------------	-------

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

Pomidor	100 g
---------	-------

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~27 g | W: ~111 g | cukry: ~17 g | T: ~26 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu podać z niewielką ilością oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja* — zgodnie ze specyfikacją pierogów.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z serem topionym, pieczywem i warzywami

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

Chleb	110 g
-------	-------

Ser topiony	60 g
-------------	------

Ser żółty	25 g
-----------	------

Pomidor	120 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

Ogórek 100 g

Papryka 70 g

Rzodkiewka 60 g

Cebula 10 g

Herbata 250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~27 g | W: ~69 g | cukry: ~14 g | T: ~20 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo posmarować serem topionym i podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą serową, pieczywem i warzywami

Składnik Ilość

Chleb 110 g

Twaróg 110 g

Ser żółty 35 g

Warzywa do pasty 30 g

Pomidor 120 g

Ogórek 100 g

Papryka 70 g

Rzodkiewka 60 g

Cebula 10 g

Herbata 250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~34 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~18 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Pozostałe warzywa podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

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

Parametr	STANDARD WEGETARIAŃSKA	
Energia	~2400 kcal	~2400 kcal
Białko	~108 g	~106 g
Węglowodany	~325 g	~338 g
Cukry	~71 g	~72 g
Tłuszcz	~86 g	~84 g
NKT	~34 g	~39 g
Błonnik	~40 g	~42 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