



DATA 17 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z serem, pieczywo i warzywa / jajecznica z serem, pieczywo i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z kaszą manną i jabłkiem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa ogórkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Gulasz z indyka z ziemniakami i surówką / leczo warzywne z ziemniakami i surówką
5	18:30	Kolacja	Kanapki z serem żółtym, pastą jajeczną i warzywami / kanapki z pastą serową i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z serem, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Ser żółty	35 g
Chleb	100 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: ~35 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja roztrzepać i przygotować jajecznicę na małej ilości masła. Pod koniec dodać starty ser. Pieczywo podać świeże. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: jaja, mleko, gluten*.

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 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z kaszą manną i jabłkiem

Składnik	Ilość
Mleko	300 ml
Kasza manna	40 g
Jabłko	150 g
Banan	50 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~11 g | W: ~60 g | cukry: ~24 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~4 g

Technologia: Kaszę mannę ugotować na mleku. Owoce umyć, obrać i rozdrobnić. Podawać z mleczakiem. Bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: mleko, gluten.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa ogórkowa

Składnik	Ilość
Ogórki kiszone	100 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Masło	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

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: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~29 g | cukry: ~6 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~5 g

Technologia: Warzywa oczyścić, rozdrobnić i ugotować w wywarze. Dodać ziemniaki. Ogórki kiszzone zetrzeć i dodać pod koniec gotowania. Dodać mleko i masło, podgrzać bez intensywnego gotowania. Posypać koperkiem.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Gulasz z indyka z ziemniakami i surówką

Składnik	Ilość
Mięso z indyka	150 g
Ziemniaki	300 g
Marchew	50 g
Papryka	80 g
Cebula	30 g
Pomidor	120 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~775 kcal | B: ~43 g | W: ~91 g | cukry: ~18 g | T: ~25 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~13 g

Technologia: Mięso z indyka pokroić, poddać obróbce cieplnej z cebulą, następnie dodać warzywa i dusić do miękkości. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, jabłka i ogórka.

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

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Leczo warzywne z ziemniakami i surówką

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
-----------------	--------------

Cukinia	150 g
---------	-------

Papryka	100 g
---------	-------

Pieczarki	120 g
-----------	-------

Pomidor	180 g
---------	-------

Cebula	30 g
--------	------

Ziemniaki	300 g
-----------	-------

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~19 g | W: ~108 g | cukry: ~20 g | T: ~25 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~16 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Cebulę podsusić na oleju, następnie dodać pieczarki, paprykę, cukinię i pomidory. Dusić do miękkości. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, jabłka i ogórka.

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

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z serem żółtym, pastą jajeczną i warzywami

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

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

Jaja kurze	100 g
------------	-------

Ser żółty	35 g
-----------	------

Majonez	10 g
---------	------

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

Ogórek	100 g
--------	-------

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

Rzodkiewka	60 g
------------	------

Cebula	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

Herbata 250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~31 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~24 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, rozdrobnić i połączyć z majonezem. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić 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 110 g

Twaróg 100 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: ~625 kcal | B: ~37 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~9 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 przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

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	~2550 kcal	~2525 kcal
Białko	~126 g	~108 g
Węglowodany	~313 g	~357 g
Cukry	~68 g	~70 g
Tłuszcz	~88 g	~85 g
NKT	~32 g	~34 g
Błonnik	~46 g	~54 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