



DATA 19 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Kanapki z szynką i serem żółtym, pieczywo i warzywa / kanapki z serem żółtym, pieczywo i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami górskimi i owocami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa ogórkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pieczeń ze schabu, ziemniaki i surówka / zapiekanka makaronowa z warzywami i serem, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą jajeczną, pieczywem i warzywami / kanapki z pastą serową, pieczywem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Kanapki z szynką i serem żółtym, pieczywo i warzywa

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

Chleb	105 g
-------	-------

Szynka drobiowa	65 g
-----------------	------

Ser żółty	35 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: ~33 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~21 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

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

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko* — zgodnie ze specyfikacją szynki.

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 — Kanapki z serem żółtym, pieczywo i warzywa

Składnik	Ilość
----------	-------

Chleb	105 g
Ser żółty	60 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: ~31 g | W: ~64 g | cukry: ~12 g | T: ~23 g | NKT: ~12 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo posmarować masłem i podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem, bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami górskimi i owocami

Składnik	Ilość
----------	-------

Mleko	250 ml
Płatki owsiane górskie	35 g
Banan	70 g
Jabłko	80 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~11 g | W: ~52 g | cukry: ~22 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~6 g

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

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: mleko, gluten* — zgodnie ze specyfikacją płatków.

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 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa ogórkowa

Składnik	Ilość
Ogórki kiszone	120 g
Ziemniaki	130 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. Ziemniaki oraz warzywa ugotować w wywarze. Ogórki kiszone zetrzeć i dodać po częściowym ugotowaniu ziemniaków. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Pieczeń ze schabu, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Schab wieprzowy	180 g
Olej rzepakowy	15 g
Ziemniaki	300 g
Marchew	50 g
Cebula	30 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
----------	-------

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

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

Papryka	50 g
---------	------

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~49 g | W: ~91 g | cukry: ~17 g | T: ~30 g | NKT: ~7 g | błonnik: ~12 g

Technologia: Schab oczyścić, doprawić i piec w piecu do uzyskania wymaganej temperatury wewnętrznej. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka, z dodatkiem świeżych warzyw.

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

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze* — zgodnie ze specyfikacją mięsa.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Zapiekanka makaronowa z warzywami i serem, surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Makaron	100 g
---------	-------

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

Cukinia	120 g
---------	-------

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

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

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

Ser żółty	70 g
-----------	------

Jajo kurze	50 g
------------	------

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

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~32 g | W: ~108 g | cukry: ~19 g | T: ~27 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~13 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: Makaron ugotować al dente. Warzywa oczyścić, rozdrobnić i poddusić na oleju. Połączyć z makaronem i jajem, przełożyć do naczynia, posypać serem i zapiec. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pastą jajeczną, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Jaja kurze	70 g
Majonez	10 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: ~550 kcal | B: ~29 g | W: ~66 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, ostudzić i rozdrobnić. Połączyć z majonezem. Pastę przygotować bezpośrednio przed wydaniem. Podawać na pieczywie z serem oraz świeżymi warzywami.

Temperatura wydania: produkty chłodzone $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

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

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 — Kanapki z pastą serową, pieczywem 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: ~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. Warzywa podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD WEGETARIAŃSKA	
Energia	~2400 kcal	~2400 kcal
Białko	~128 g	~114 g
Węglowodany	~308 g	~329 g
Cukry	~64 g	~66 g
Tłuszcz	~86 g	~83 g
NKT	~35 g	~40 g
Błonnik	~43 g	~45 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