DATA 2 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z pieczarkami, pieczywem i warzywami
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami owsianymi, jabłkiem i bananem
3	14:30	Obiad – zupa	Krupnik warzywny
4	14:30	Obiad – II danie	Pierogi z kapustą i grzybami, ziemniaki i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z serem żółtym, twarożkiem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE
Godz. 7:30
DIETA STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z pieczarkami, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Pieczarki	100 g
Twaróg półtłusty	40 g
Chleb pełnoziarnisty	100 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: ~64 g | cukry: ~14 g | T: ~24 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Pieczarki oczyścić, pokroić i poddusić na niewielkiej ilości tłuszczu. Dodać roztrzepane jaja i przygotować jajecznicę do całkowitego ścięcia. Twaróg podać ze szczypiorkiem. Pieczywo i warzywa podać jako dodatki. Kawę zbożową przygotować z mlekiem bez cukru.

Temperatura wydania: jajecznica ≥63°C.
Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE
Godz. 10:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami owsianymi, jabłkiem i bananem

Składnik	Ilość
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	35 g
Banan	80 g
Jabłko	120 g
Orzechy włoskie	8 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~13 g | W: ~48 g | cukry: ~23 g | T: ~10 g | NKT: ~3 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Płatki ugotować na mleku do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Owoce umyć, oczyścić i pokroić. Dodać owoce, rozdrobnione orzechy i cynamon. Bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko, orzechy.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Krupnik warzywny

Składnik	Ilość
Kasza jęczmienna	30 g
Ziemniaki	100 g
Marchew	40 g
Pietruszka	15 g
Seler	15 g
Por	20 g
Cebula	15 g

Składnik	Ilość
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~32 g | cukry: ~5 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i rozdrobnić. Kaszę przepłukać. Wszystkie składniki gotować w wywarze do uzyskania odpowiedniej miękkości. Pod koniec dodać koperek.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: gluten, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Pierogi z kapustą i grzybami, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Pierogi z kapustą i grzybami	300 g
Ziemniaki	200 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g
Jogurt naturalny	40 g
Natka pietruszki	5 g

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~20 g | W: ~110 g | cukry: ~17 g | T: ~24 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~14 g

Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie do wypłynięcia i dogotować zgodnie z recepturą. Podawać bez smażenia lub z niewielką ilością oleju. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka, z dodatkiem jogurtu. Pomidor podać świeży.

Temperatura wydania: pierogi i ziemniaki ≥63°C.

Alergeny: gluten, mleko.
Uwaga: przy zastosowaniu gotowych pierogów należy każdorazowo zweryfikować deklarację alergenną producenta.

POSIŁEK 5 — KOLACJA
Godz. 18:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, twarożkiem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Ser żółty	40 g
Twaróg półtłusty	70 g
Jogurt naturalny	20 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza: ~600 kcal | B: ~37 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~21 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~11 g
Technologia: Twaróg połączyć z jogurtem i szczypiorkiem. Pieczywo podać z twarożkiem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.
Alergeny: gluten, mleko.

JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	**STANDARD**	**WEGETARIAŃSKA**
Energia	**~2500 kcal**	**~2500 kcal**
Białko	~112 g	~112 g
Węglowodany	~319 g	~319 g
Cukry	~72 g	~72 g
Tłuszcz	~84 g	~84 g
NKT	~29 g	~29 g
Błonnik	~48 g	~48 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