



DATA 21 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z warzywami, pieczywo i ser żółty
2	10:30	II śniadanie	Kanapki z pasztetem drobiowym, pieczywem i warzywami / kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa fasolowa
4	14:30	Obiad – II danie	Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka / kotlet ziemniaczany z pieczarkami, ziemniaki i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami / kanapki z pastą serową, pieczywem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z warzywami, pieczywo i ser żółty

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Chleb	95 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: ~31 g | W: ~59 g | cukry: ~12 g | T: ~24 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja roztrzepać i przygotować na maśle na patelni, bez nadmiernego wysmażenia. Pod koniec dodać ser żółty. Pieczywo i świeże warzywa podać jako dodatki. Kawę Inkę przygotować z mlekiem, bez dodatku cukru.

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

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

Alergeny: jaja, mleko, gluten.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pasztetem drobiowym, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	85 g
Pasztet drobiowy	65 g
Pomidor	80 g
Ogórek	70 g
Papryka	50 g
Rzodkiewka	30 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~15 g | W: ~38 g | cukry: ~8 g | T: ~11 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Pieczywo podać z pasztetem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

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

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

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	85 g
Ser żółty	45 g
Pomidor	80 g
Ogórek	70 g
Papryka	50 g
Rzodkiewka	30 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~17 g | W: ~39 g | cukry: ~8 g | T: ~10 g | NKT: ~6 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Pieczywo podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

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

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

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa fasolowa

Składnik	Ilość
Fasola sucha	45 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~10 g | W: ~34 g | cukry: ~5 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Fasolę namoczyć zgodnie z technologią kuchni i ugotować do miękkości. Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Dodać do wywaru wraz z ziemniakami i gotować do miękkości. Pod koniec dodać olej i koperek.

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

Alergeny: seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Kotlet schabowy, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Schab wieprzowy	160 g
Bułka tarta	25 g
Jajo kurze	30 g
Mąka pszenna	15 g
Olej rzepakowy	15 g
Ziemniaki	280 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
---------------	-------

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

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

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~48 g | W: ~91 g | cukry: ~16 g | T: ~30 g | NKT: ~7 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Schab rozbić i panierować w mące, jajku i bułce tartej. Smażyć na ograniczonej ilości oleju do uzyskania właściwej temperatury wewnętrznej. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, jaja.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kotlet ziemniaczany z pieczarkami, ziemniaki i surówka

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

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

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

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

Bułka tarta	25 g
-------------	------

Mąka pszenna	15 g
--------------	------

Ser żółty	40 g
-----------	------

Olej rzepakowy	20 g
----------------	------

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

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

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~28 g | W: ~109 g | cukry: ~18 g | T: ~28 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~14 g

Technologia: Ziemniaki ugotować i rozgnieść. Pieczarki oczyścić, rozdrobnić i poddusić.

Połączyć z ziemniakami, jajem i serem. Formować kotlety, panierować w mące i bułce tartej,

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

następnie smażyć na ograniczonej ilości oleju. Pozostałe ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: jaja, gluten, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Ser żółty	65 g
-----------	------

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

Ogórek	100 g
--------	-------

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

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

Cebula	10 g
--------	------

Herbata	250 ml
---------	--------

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~31 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~10 g

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

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

Alergeny: gluten, mleko.

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

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
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 $\leq 8^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: gluten, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD WEGETARIAŃSKA	
----------	------------------------	--

Energia	~2400 kcal	~2400 kcal
Białko	~125 g	~120 g
Węglowodany	~313 g	~332 g
Cukry	~63 g	~65 g
Tłuszcz	~92 g	~87 g
NKT	~34 g	~38 g
Błonnik	~45 g	~49 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