



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 24 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z kielbasą, pieczywem i warzywami / jajecznica z pieczarkami, pieczywem i warzywami
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z ryżem, jabłkiem i cynamonem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa fasolowa
4	14:30	Obiad – II danie	Łazanki z kapustą i mięsem / łazanki z kapustą i pieczarkami
5	18:30	Kolacja	Kanapki z wędliną, serem żółtym i warzywami / kanapki z serem żółtym i pastą serową z warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Jajecznica z kielbasą, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Kielbasa gotowana o wysokiej zawartości mięsa	50 g
Chleb	100 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Cebula	15 g
Kawa Inka z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~34 g | W: ~64 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Kielbasę pokroić i krótko podgrzać. Dodać roztrzepane jaja i przygotować jajecznicę do całkowitego ścięcia. 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

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z pieczarkami, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
----------	-------

Jaja kurze	150 g
------------	-------

Pieczarki	100 g
-----------	-------

Chleb	100 g
-------	-------

Masło	5 g
-------	-----

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

Ogórek	100 g
--------	-------

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

Cebula	15 g
--------	------

Kawa Inka z mlekiem 250 ml

Wartość odżywcza: ~600 kcal | B: ~30 g | W: ~64 g | cukry: ~13 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczarki i cebulę oczyścić, pokroić i krótko poddusić. Dodać roztrzepane jaja i przygotować jajecznicę. Pieczywo podać świeże. Warzywa podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: jaja, mleko, gluten*.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z ryżem, jabłkiem i cynamonem

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Ryż	40 g
-----	------

Jabłko	150 g
--------	-------

Cynamon	1 g
---------	-----

Woda	100 ml
------	--------

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~11 g | W: ~60 g | cukry: ~20 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~3 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: Ryż ugotować na mleku z dodatkiem wody do uzyskania miękkiej konsystencji. Jabłko umyć, obrać lub rozdrobnić zgodnie z recepturą i dodać do potrawy. Doprawić cynamonem. Bez dodatku cukru.

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa fasolowa

Składnik	Ilość
Fasola biała gotowana	100 g
Ziemniaki	100 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: ~225 kcal | B: ~11 g | W: ~36 g | cukry: ~5 g | T: ~5 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Fasolę ugotować do miękkości. Warzywa oczyścić, rozdrobnić i ugotować wraz z ziemniakami. Połączyć z fasolą i gotować do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Dodać olej i koperek.

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

Alergeny: seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Łazanki z kapustą i mięsem

Składnik	Ilość
Makaron	90 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
-----------------	--------------

Mięso mielone z indyka	120 g
------------------------	-------

Kapusta biała	180 g
---------------	-------

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

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

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

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

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

Przyprawy	wg receptury
-----------	--------------

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~42 g | W: ~88 g | cukry: ~12 g | T: ~24 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Makaron ugotować al dente. Kapustę poszatковать i ugotować lub poddusić. Mięso mielone poddać obróbce cieplnej z cebulą. Połączyć wszystkie składniki i krótko podgrzać. Warzywa podać jako dodatek.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: gluten.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Łazanki z kapustą i pieczarkami

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

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

Pieczarki	180 g
-----------	-------

Kapusta biała	200 g
---------------	-------

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

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

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

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

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

Przyprawy	wg receptury
-----------	--------------

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~21 g | W: ~105 g | cukry: ~14 g | T: ~22 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~14 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. Kapustę poszatковать i poddusić. Pieczarki oczyścić, pokroić i poddusić z cebulą. Połączyć składniki i podgrzać. Warzywa podać jako dodatek.

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

Alergeny: gluten.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z wędliną, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Szynka drobiowa	50 g
Ser żółty	35 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~36 g | W: ~69 g | cukry: ~14 g | T: ~20 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

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

Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten*, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym i pastą serową z warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Ser żółty	40 g
Twaróg	70 g
Warzywa do pasty	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
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	60 g
Papryka	70 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~35 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Przygotować kanapki z pastą twarogową i 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

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

Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~134 g	~108 g
Węglowodany	~317 g	~365 g
Cukry	~63 g	~65 g
Tłuszcz	~81 g	~78 g
NKT	~28 g	~29 g
Błonnik	~44 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