



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 25 PAŹDZIERNIKA 2026

| Nr | Godzina | Posiłek          | Nazwa posiłku                                                                                |
|----|---------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 7:30    | I śniadanie      | Jajka na miękko, pieczywo, ser żółty i warzywa / jajka na miękko, pieczywo, twaróg i warzywa |
| 2  | 10:30   | II śniadanie     | Mleczak z płatkami górskimi i bananem                                                        |
| 3  | 14:30   | Obiad – zupa     | Zupa szpinakowa                                                                              |
| 4  | 14:30   | Obiad – II danie | Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym                                                     |
| 5  | 18:30   | Kolacja          | Kanapki z serem żółtym, wędliną i warzywami / kanapki z serem żółtym, twarogiem i warzywami  |

### POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

**DIETA STANDARD — Jajka na miękko, pieczywo, ser żółty i warzywa**

| Składnik   | Ilość |
|------------|-------|
| Jaja kurze | 150 g |
| Chleb      | 100 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:** ~625 kcal | B: ~35 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

**Technologia:** Jaja umyć, ugotować w wodzie do uzyskania konsystencji jaj na miękko. Pieczywo podać z masłem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

**Temperatura wydania:** jajka i pozostałe elementy ciepłe  $\geq 63^{\circ}\text{C}$ .

**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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

### DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajka na miękko, pieczywo, twaróg i warzywa

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

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

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

|                  |      |
|------------------|------|
| Twaróg półtłusty | 70 g |
|------------------|------|

|       |     |
|-------|-----|
| Masło | 5 g |
|-------|-----|

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

|        |       |
|--------|-------|
| Ogórek | 100 g |
|--------|-------|

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

|            |      |
|------------|------|
| Rzodkiewka | 50 g |
|------------|------|

Kawa Inka z mlekiem 250 ml

**Wartość odżywcza:** ~600 kcal | B: ~35 g | W: ~62 g | cukry: ~12 g | T: ~22 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

**Technologia:** Jaja ugotować na miękko. Pieczywo podać z masłem i twarogiem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

**Alergeny:** jaja, mleko, gluten\*.

### POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

### DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami górskimi i bananem

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

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

|                |      |
|----------------|------|
| Płatki górskie | 40 g |
|----------------|------|

|       |       |
|-------|-------|
| Banan | 100 g |
|-------|-------|

|        |       |
|--------|-------|
| Jabłko | 100 g |
|--------|-------|

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

**Wartość odżywcza:** ~325 kcal | B: ~13 g | W: ~55 g | cukry: ~23 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~7 g

**Technologia:** Płatki ugotować na mleku do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Banan i jabłko umyć, obrać, rozdrobnić i dodać do mleczaka. Doprawić cynamonem. 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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

---

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

**Alergeny:** mleko.

### POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

**Godz. 14:30**

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa szpinakowa**

| <b>Składnik</b> | <b>Ilość</b> |
|-----------------|--------------|
| Szpinak         | 100 g        |
| Ziemniaki       | 100 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

**Wartość odżywcza:** ~200 kcal | B: ~7 g | W: ~27 g | cukry: ~6 g | T: ~8 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~6 g

**Technologia:** Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze razem z ziemniakami. Dodać szpinak i gotować do uzyskania odpowiedniej miękkości. Zblendować do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodać mleko i masło, następnie podgrzać bez intensywnego gotowania.

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

**Alergeny:** mleko, seler.

### POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

**Godz. 14:30**

---

**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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

### DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym

| Składnik       | Ilość        |
|----------------|--------------|
| Ziemniaki      | 300 g        |
| Jajo kurze     | 50 g         |
| Mąka pszenna   | 25 g         |
| Cebula         | 30 g         |
| Olej rzepakowy | 20 g         |
| Cukinia        | 100 g        |
| Papryka        | 80 g         |
| Pieczarki      | 100 g        |
| Pomidory       | 150 g        |
| Marchew        | 50 g         |
| Kapusta biała  | 100 g        |
| Jabłko         | 50 g         |
| Przyprawy      | wg receptury |

**Wartość odżywcza:** ~775 kcal | B: ~22 g | W: ~105 g | cukry: ~19 g | T: ~29 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~15 g

**Technologia:** Ziemniaki i cebulę obrać, umyć i zetrzeć. Połączyć z jajem i mąką. Formować placki i smażyć na ograniczonej ilości oleju. Cukinię, paprykę, pieczarki, marchew i pomidory rozdrobnić i dusić do miękkości. Podawać placki z gulaszem warzywnym. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty i jabłka.

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

**Alergeny:** gluten, jaja.

### POSIŁEK 5 — KOLACJA

**Godz. 18:30**

### DIETA STANDARD — Kanapki z serem żółtym, wędliną i warzywami

| Składnik        | Ilość |
|-----------------|-------|
| Chleb           | 110 g |
| Szynka drobiowa | 50 g  |
| Ser żółty       | 40 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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

---

| <b>Składnik</b> | <b>Ilość</b> |
|-----------------|--------------|
|-----------------|--------------|

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

|        |       |
|--------|-------|
| Ogórek | 100 g |
|--------|-------|

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

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

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

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

**Wartość odżywcza:** ~625 kcal | B: ~36 g | W: ~68 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 podać bez cukru.

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

**Alergeny:** gluten\*, mleko.

### DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, twarogiem i warzywami

| <b>Składnik</b> | <b>Ilość</b> |
|-----------------|--------------|
|-----------------|--------------|

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

|           |      |
|-----------|------|
| Ser żółty | 40 g |
|-----------|------|

|                  |      |
|------------------|------|
| Twaróg półtłusty | 70 g |
|------------------|------|

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

|        |       |
|--------|-------|
| Ogórek | 100 g |
|--------|-------|

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

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

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

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

**Wartość odżywcza:** ~625 kcal | B: ~38 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

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

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

**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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

---

### DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

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

|             |            |            |
|-------------|------------|------------|
| Energia     | ~2550 kcal | ~2475 kcal |
| Białko      | ~113 g     | ~124 g     |
| Węglowodany | ~317 g     | ~323 g     |
| Cukry       | ~74 g      | ~74 g      |
| Tłuszcz     | ~89 g      | ~84 g      |
| NKT         | ~33 g      | ~34 g      |
| Błonnik     | ~47 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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**