



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 26 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem i szynką, pieczywo oraz warzywa / tosty z serem, pieczywo oraz warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami górskimi, jabłkiem i bananem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa pomidorowa z ryżem
4	14:30	Obiad – II danie	Filet z kurczaka, ziemniaki i surówka / zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami / kanapki z serem żółtym i pastą serową oraz warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Tosty z serem i szynką, pieczywo oraz warzywa

Składnik	Ilość
Chleb	100 g
Szynka drobiowa	50 g
Ser żółty	40 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: ~60 g | cukry: ~12 g | T: ~20 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo z szynką i serem podgrzać w opiekaczu do rozpuszczenia sera. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

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

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 — Tosty z serem, pieczywo oraz warzywa

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Ser żółty	50 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: ~27 g | W: ~61 g | cukry: ~12 g | T: ~21 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo z serem podgrzać w opiekaczu do rozpuszczenia sera. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: gluten*, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami górskimi, jabłkiem i bananem

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Płatki górskie	35 g
----------------	------

Jabłko	120 g
--------	-------

Banan	70 g
-------	------

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

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~12 g | W: ~52 g | cukry: ~24 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~6 g

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

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

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

Alergeny: mleko; gluten* — jeżeli płatki nie posiadają certyfikatu bezglutenowego.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa pomidorowa z ryżem

Składnik	Ilość
Pomidory / przecier pomidorowy	180 g
Ryż	25 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: ~225 kcal | B: ~6 g | W: ~35 g | cukry: ~8 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g |
błonnik: ~5 g

Technologia: Warzywa oczyścić i ugotować w wywarze. Dodać ryż i gotować do miękkości. Następnie dodać pomidory lub przecier, mleko i olej. Całość podgrzać. Podawać z koperkiem.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Filet z kurczaka, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Filet z kurczaka	160 g
Ziemniaki	300 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 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
-----------------	--------------

Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~775 kcal | B: ~49 g | W: ~84 g | cukry: ~16 g | T: ~26 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Filet oczyścić, porcjować i piec lub grillować bez panierowania. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka. Pomidor i ogórek podać świeże.

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

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem, surówka

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

Ziemniaki	350 g
Pieczarki	120 g
Papryka	80 g
Cukinia	120 g
Cebula	30 g
Ser żółty	50 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Pomidor	100 g

Wartość odżywcza: ~775 kcal | B: ~27 g | W: ~99 g | cukry: ~18 g | T: ~29 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~15 g

Technologia: Ziemniaki ugotować częściowo lub podgotować, następnie pokroić. Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Układać warstwami z serem i niewielką ilością oleju. Zapiekać do uzyskania miękkości i zarumienienia sera. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pasztetem drobiowym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Pasztet drobiowy	70 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Ser żółty	25 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~27 g | W: ~65 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pieczywo posmarować pasztetem i podać z serem oraz świeżymi warzywami. Herbatę podać bez cukru.

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

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

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym i pastą serową oraz 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: ~65 g | cukry: ~14 g | T: ~17 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę podać na pieczywie z 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	~2400 kcal	~2400 kcal
Białko	~125 g	~106 g
Węglowodany	~296 g	~322 g
Cukry	~74 g	~74 g
Tłuszcz	~81 g	~81 g
NKT	~28 g	~32 g
Błonnik	~41 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