



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 27 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Parówki, pieczywo, ser żółty i warzywa / jajka sadzone, pieczywo, ser żółty i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z ryżem, jabłkiem i bananem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa porowa
4	14:30	Obiad – II danie	Gulasz z mięsem, ziemniaki i surówka / leczo warzywne, ziemniaki i surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pasztetem drobiowym, serem żółtym i warzywami / kanapki z pastą serową, serem żółtym i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Parówki, pieczywo, ser żółty i warzywa

Składnik	Ilość
Parówki	100 g
Chleb	90 g
Ser żółty	30 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: ~57 g | cukry: ~12 g | T: ~24 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Parówki podgrzać w wodzie lub na parze, bez smażenia. Pieczywo podać z masłem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

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

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajka sadzone, pieczywo, ser żółty i warzywa

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

Jaja kurze	150 g
Chleb	90 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: ~32 g | W: ~56 g | cukry: ~12 g | T: ~23 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~8 g

Technologia: Jaja przygotować jako jajka sadzone, bez nadmiernego przypiekania.

Pieczywo podać z serem i masłem. Warzywa podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: jajka, mleko, gluten*.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

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

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

Mleko	300 ml
Ryż	40 g
Jabłko	120 g
Banan	50 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~11 g | W: ~56 g | cukry: ~23 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~4 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 do miękkości. Jabłko i banana umyć, obrać i rozdrobnić. Podawać bez dodatku cukru.

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa porowa

Składnik	Ilość
Por	100 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~6 g | W: ~31 g | cukry: ~7 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze razem z ziemniakami. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek. Zupę można częściowo zmiksować.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Gulasz z mięsem, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
Mięso z indyka	170 g
Ziemniaki	300 g
Marchew	50 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
-----------------	--------------

Papryka	70 g
Cebula	30 g
Pomidor	100 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~48 g | W: ~88 g | cukry: ~17 g | T: ~27 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~12 g

Technologia: Mięso oczyścić i pokroić w kostkę. Warzywa rozdrobnić. Mięso krótko obsmażyć na części oleju, następnie dusić z warzywami do pełnej miękkości. Ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: brak podstawowych alergenów w podanej recepturze.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Leczo warzywne, ziemniaki i surówka

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

Cukinia	150 g
Papryka	120 g
Pieczarki	100 g
Pomidor	180 g
Cebula	40 g
Ziemniaki	300 g
Ser żółty	40 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~28 g | W: ~105 g | cukry: ~22 g | T: ~27 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~16 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: Warzywa i pieczarki oczyścić, rozdrobnić i dusić na oleju z pomidorami do miękkości. Ziemniaki ugotować. Ser żółty podać jako dodatek do leczy. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pasztetem drobiowym, serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Pasztet drobiowy	70 g
Ser żółty	30 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 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 przygotować z pasztetem i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

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

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

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Twaróg	100 g
Ser żółty	35 g
Warzywa do pasty	30 g
Pomidor	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
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~34 g | W: ~66 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. Pozostałe warzywa podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten*, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

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

Energia	~2400 kcal	~2400 kcal
Białko	~122 g	~112 g
Węglowodany	~297 g	~314 g
Cukry	~68 g	~73 g
Tłuszcz	~86 g	~84 g
NKT	~29 g	~34 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