



DATA 28 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajka na miękko, pieczywo, ser żółty i warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z ryżem i owocami
3	14:30	Obiad – zupa	Barszcz
4	14:30	Obiad – II danie	Pieczeń ze schabu, ziemniaki i surówka / zapiekanka ryżowa z warzywami i serem, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą rybną, serem żółtym i warzywami / kanapki z pastą serową, serem żółtym i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — 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: ~550 kcal | B: ~33 g | W: ~61 g | cukry: ~12 g | T: ~22 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja ugotować 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: jaja $\geq 63^{\circ}\text{C}$.

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: jaja, mleko, gluten*.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z ryżem i owocami

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

Technologia: Ryż ugotować na mleku do miękkości. Owoce umyć, obrać i rozdrobnić.

Podawać bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: ≥63°C.

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Barszcz

Składnik Ilość

Buraki 180 g

Marchew 40 g

Pietruszka 10 g

Seler 10 g

Cebula 20 g

Ziemniaki 80 g

Olej rzepakowy 5 g

Koperek 5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~5 g | W: ~34 g | cukry: ~12 g | T: ~6 g | NKT: ~1 g | błonnik: ~7 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: Buraki i pozostałe warzywa oczyścić, rozdrobnić i ugotować w wywarze. Ziemniaki ugotować w zupie 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 — Pieczeń ze schabu, ziemniaki i surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Schab wieprzowy	180 g
-----------------	-------

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

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

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

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

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~48 g | W: ~87 g | cukry: ~16 g | T: ~29 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~11 g

Technologia: Schab oczyścić, porcjować i poddać obróbce pieczenia z dodatkiem ograniczonej ilości oleju. 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 — Zapiekanka ryżowa z warzywami i serem, surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Ryż	90 g
-----	------

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

Cukinia	120 g
---------	-------

Papryka	100 g
---------	-------

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

Cebula	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
-----------------	--------------

Ser żółty	60 g
-----------	------

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

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

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

Ogórek	80 g
--------	------

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~30 g | W: ~106 g | cukry: ~21 g | T: ~28 g | NKT: ~10 g | błonnik: ~14 g

Technologia: Ryż ugotować. Pieczarki i warzywa oczyścić, rozdrobnić i poddusić na oleju. Połączyć z ryżem i jajem, przełożyć do naczynia, posypać serem i zapiec. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: jaja, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pastą rybną, serem żółtym i warzywami

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

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

Ryba z puszki	60 g
---------------	------

Majonez	10 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: ~31 g | W: ~66 g | cukry: ~14 g | T: ~20 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 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: Rybę rozdrobnić i połączyć z majonezem. Pastę przygotować bezpośrednio przed wydaniem. Pieczywo podać z pastą i serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

Alergeny: ryby, gluten, mleko, jaja*, gorczyca* — zgodnie ze specyfikacją majonezu.

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
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
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. Pozostałe 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	~128 g	~109 g
Węglowodany	~298 g	~327 g
Cukry	~77 g	~82 g
Tłuszcz	~84 g	~82 g
NKT	~31 g	~34 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

Parametr	STANDARD WEGETARIAŃSKA	
Błonnik	~41 g	~44 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