DATA 28/09/2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem żółtym i warzywami
2	10:30	II śniadanie	Kanapki z pastą z białego sera i warzywami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa szpinakowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pierogi z kapustą i grzybami, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z puszką rybną, pieczywem i warzywami / kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE
Godz. 7:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Tosty z serem żółtym i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb tostowy	105 g
Ser żółty	55 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: ~28 g | W: ~65 g | cukry: ~13 g | T: ~22 g | NKT: ~12 g | błonnik: ~9 g
Technologia: Pieczywo opiec w tosterze. Pod koniec opiekania ułożyć ser żółty i doprowadzić do jego roztopienia. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem, bez dodatku cukru.
Temperatura wydania: tost ≥63°C; warzywa ≤8°C.
Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE
Godz. 10:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą z białego sera i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	90 g
Twaróg	80 g
Warzywa do pasty	30 g
Pomidor	80 g
Ogórek	70 g
Papryka	50 g
Rzodkiewka	30 g

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~19 g | W: ~41 g | cukry: ~8 g | T: ~8 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~6 g
Technologia: Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę przygotować bezpośrednio przed wydaniem. Podawać na świeżym pieczywie z warzywami.
Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.
Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa szpinakowa

Składnik	Ilość
Szpinak	150 g
Ziemniaki	120 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Olej rzepakowy	5 g

Składnik	Ilość
Koperek	5 g
Woda / wywar warzywny wg receptury	

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~8 g | W: ~30 g | cukry: ~6 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~7 g
Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ziemniaki oraz pozostałe warzywa ugotować w wywarze. Dodać szpinak i gotować do uzyskania odpowiedniej miękkości. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek.
Temperatura wydania: ≥63°C.
Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE
Godz. 14:30
DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Pierogi z kapustą i grzybami, surówka

Składnik	Ilość
Pierogi z kapustą i grzybami	400 g
Olej rzepakowy	15 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g
Pomidor	100 g
Papryka	50 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~22 g | W: ~124 g | cukry: ~19 g | T: ~24 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~15 g
Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie. Po ugotowaniu podać z niewielką ilością oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka, z dodatkiem ogórka, pomidora i papryki.
Temperatura wydania: pierogi ≥63°C; surówka ≤8°C.
Alergeny: gluten, jaja* — zgodnie ze specyfikacją pierogów.

POSIŁEK 5 — KOLACJA
Godz. 18:30
DIETA STANDARD — Kanapki z puszką rybną, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Ryba z puszki	70 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: ~32 g | W: ~66 g | cukry: ~14 g | T: ~20 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g
Technologia: Rybę rozdrobnić i połączyć z majonezem. Pastę przygotować bezpośrednio przed wydaniem. Podawać na pieczywie z serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.
Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.
Alergeny: ryby, gluten, mleko, jaja*, gorczyca* — zgodnie ze specyfikacją majonezu.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem żółtym, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Ser żółty	65 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Wartość odżywcza: ~550 kcal | B: ~31 g | W: ~68 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~10 g
Technologia: Pieczywo podać z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i 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	~109 g	~108 g
Węglowodany	~326 g	~335 g
Cukry	~60 g	~61 g
Tłuszcz	~81 g	~82 g
NKT	~31 g	~37 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL