



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 29 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	Kanapki z serem topionym, pieczywem i warzywami
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa pieczarkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym i surówką
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą jajeczną, pieczywem 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 $\geq 63^{\circ}\text{C}$.

Alergeny: jaja, mleko, gluten*.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

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

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z serem topionym, pieczywem i warzywami

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

Chleb	85 g
-------	------

Ser topiony	55 g
-------------	------

Pomidor	80 g
---------	------

Ogórek	70 g
--------	------

Papryka	50 g
---------	------

Rzodkiewka	30 g
------------	------

Wartość odżywcza: ~300 kcal | B: ~16 g | W: ~39 g | cukry: ~8 g | T: ~10 g | NKT: ~6 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Pieczywo posmarować serem topionym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

Temperatura wydania: produkty chłodzone ≤8°C.

Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa pieczarkowa

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

Pieczarki	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
----------------	-----

Koperek	5 g
---------	-----

Woda / wywar warzywny wg receptury

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

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~8 g | W: ~29 g | cukry: ~7 g | T: ~7 g | NKT: ~2 g | błonnik: ~6 g

Technologia: Pieczarki oczyścić i pokroić. Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Gotować w wywarze razem z ziemniakami i pieczarkami do miękkości. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Placki ziemniaczane z gulaszem warzywnym i surówką

Składnik	Ilość
Ziemniaki	350 g
Jajo kurze	50 g
Mąka pszenna	25 g
Cukinia	120 g
Pieczarki	100 g
Papryka	100 g
Pomidor	150 g
Cebula	30 g
Ser żółty	40 g
Olej rzepakowy	20 g
Kapusta biała	120 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Ogórek	80 g

Wartość odżywcza: ~800 kcal | B: ~27 g | W: ~108 g | cukry: ~22 g | T: ~29 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~16 g

Technologia: Ziemniaki obrać, zetrzeć i połączyć z jajem oraz mąką. Formować placki i smażyć na ograniczonej ilości oleju. Warzywa i pieczarki oczyścić, rozdrobnić i dusić z pomidorami do miękkości. Ser żółty podać jako dodatek. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

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

Alergeny: jaja, gluten, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą jajeczną, pieczywem i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Jaja kurze	100 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: ~30 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~20 g | NKT: ~8 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, rozdrobnić i połączyć z majonezem. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

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

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

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr	STANDARD + WEGETARIAŃSKA
Energia	~2400 kcal
Białko	~114 g
Węglowodany	~304 g
Cukry	~63 g
Tłuszcz	~88 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
NKT	~35 g
Błonnik	~47 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