



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

### DATA 3 PAŹDZIERNIKA 2026

| Nr | Godzina | Posiłek          | Nazwa posiłku                                    |
|----|---------|------------------|--------------------------------------------------|
| 1  | 7:30    | I śniadanie      | Jajka sadzone, pieczywo, ser żółty i warzywa     |
| 2  | 10:30   | II śniadanie     | Kanapki z pastą jajeczną, pieczywem i warzywami  |
| 3  | 14:30   | Obiad – zupa     | Zupa ogórkowa                                    |
| 4  | 14:30   | Obiad – II danie | Pierogi z kapustą i grzybami, surówka            |
| 5  | 18:30   | Kolacja          | Kanapki z serem żółtym, pastą serową i warzywami |

#### POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Jajka sadzone, 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 rozbić na rozgrzaną patelnię i przygotować bez nadmiernego przypiekania białka. Pieczywo podać z 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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Godz. 10:30

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

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|       |      |
|-------|------|
| Chleb | 80 g |
|-------|------|

|            |      |
|------------|------|
| Jaja kurze | 60 g |
|------------|------|

|         |     |
|---------|-----|
| Majonez | 8 g |
|---------|-----|

|           |      |
|-----------|------|
| Ser żółty | 20 g |
|-----------|------|

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

|        |      |
|--------|------|
| Ogórek | 70 g |
|--------|------|

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

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

**Wartość odżywcza:** ~300 kcal | B: ~16 g | W: ~38 g | cukry: ~8 g | T: ~11 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~6 g

**Technologia:** Jaja ugotować na twardo, rozdrobnić i połączyć z majonezem. Pastę przygotować bezpośrednio przed wydaniem i przechowywać w warunkach chłodniczych. Podawać na pieczywie z serem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

**Temperatura wydania:** produkty chłodzone ≤8°C.

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

### POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA** — Zupa ogórkowa

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|                |       |
|----------------|-------|
| Ogórki kiszone | 120 g |
|----------------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| Ziemniaki | 120 g |
|-----------|-------|

|         |      |
|---------|------|
| Marchew | 40 g |
|---------|------|

|            |      |
|------------|------|
| Pietruszka | 10 g |
|------------|------|

|       |      |
|-------|------|
| Seler | 10 g |
|-------|------|

|     |      |
|-----|------|
| Por | 20 g |
|-----|------|

|        |      |
|--------|------|
| Cebula | 15 g |
|--------|------|

|       |       |
|-------|-------|
| Mleko | 50 ml |
|-------|-------|

**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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|                |     |
|----------------|-----|
| Olej rzepakowy | 5 g |
|----------------|-----|

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

Woda / wywar warzywny wg receptury

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

**Technologia:** Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ziemniaki ugotować w wywarze. Dodać pozostałe warzywa, a następnie starte ogórki kiszzone. Pod koniec dodać mleko, olej i koperek. Nie doprowadzać do nadmiernego gotowania po dodaniu mleka.

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

**Alergeny:** mleko, seler.

### POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

**DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Pierogi z kapustą i grzybami, surówka**

| Składnik | Ilość |
|----------|-------|
|----------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| Mąka pszenna | 100 g |
|--------------|-------|

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Kapusta kiszona | 150 g |
|-----------------|-------|

|           |       |
|-----------|-------|
| Pieczarki | 100 g |
|-----------|-------|

|        |      |
|--------|------|
| Cebula | 30 g |
|--------|------|

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

|               |       |
|---------------|-------|
| Kapusta biała | 100 g |
|---------------|-------|

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

|        |      |
|--------|------|
| Jabłko | 50 g |
|--------|------|

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

|        |      |
|--------|------|
| Ogórek | 80 g |
|--------|------|

**Wartość odżywcza:** ~800 kcal | B: ~20 g | W: ~112 g | cukry: ~18 g | T: ~28 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~17 g

**Technologia:** Z mąki i wody przygotować ciasto. Kapustę kiszoną ugotować, odcisnąć i rozdrobnić. Pieczarki oraz cebulę oczyścić, rozdrobnić i poddusić na części oleju. Połączyć farsz, formować pierogi i gotować w osolonej wodzie. Podawać bez smażenia, z pozostałą ilością oleju jako dodatkiem. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

**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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

**Alergeny:** gluten.

### POSIŁEK 5 — KOLACJA

**Godz. 18:30**

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

| <b>Składnik</b>  | <b>Ilość</b> |
|------------------|--------------|
| Chleb            | 110 g        |
| Twaróg           | 90 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: ~33 g | W: ~66 g | cukry: ~14 g | T: ~18 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

**Technologia:** Twaróg rozgnieść i połączyć z drobno pokrojonymi warzywami. Pastę podać na pieczywie z serem żółtym. Pozostałe warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

**Temperatura wydania:** produkty chłodzone ≤8°C.

**Alergeny:** gluten\*, mleko.

### DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

| <b>Parametr</b> | <b>STANDARD + WEGETARIAŃSKA</b> |
|-----------------|---------------------------------|
| Energia         | ~2400 kcal                      |
| Białko          | ~108 g                          |
| Węglowodany     | ~306 g                          |
| Cukry           | ~58 g                           |
| Tłuszcz         | ~86 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](mailto:MARIANOWEK@O2.PL) TEL. 94 351 25 63 [MONARMARIANOWEK.PL](http://MONARMARIANOWEK.PL)**



## JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

---

|                 |                                 |
|-----------------|---------------------------------|
| <b>Parametr</b> | <b>STANDARD + WEGETARIAŃSKA</b> |
| NKT             | ~30 g                           |
| Błonnik         | ~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**