



DATA 5 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem i kielbasą, warzywa / tosty z serem i jajkiem, warzywa
2	10:30	II śniadanie	Mleczak z płatkami śniadaniowymi i bananem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa pieczarkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pierogi z mięsem, surówka / pierogi z kapustą i grzybami, surówka
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą rybną i warzywami / kanapki z pastą serową i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Tosty z serem i kielbasą, warzywa

Składnik	Ilość
Chleb	100 g
Kielbasa gotowana o wysokiej zawartości mięsa	50 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: ~625 kcal | B: ~31 g | W: ~63 g | cukry: ~12 g | T: ~27 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Pieczywo posmarować masłem, ułożyć kielbasę i ser, następnie zapiec w opiekaczu. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: gluten*, mleko.

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

DIETA WEGETARIAŃSKA — Tosty z serem i jajkiem, warzywa

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

Chleb	100 g
Jaja kurze	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: ~625 kcal | B: ~35 g | W: ~63 g | cukry: ~12 g | T: ~25 g | NKT: ~11 g | błonnik: ~9 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo i pokroić. Pieczywo posmarować masłem, ułożyć ser i jajko, następnie zapiec. Warzywa umyć i podać świeże. Kawę Inkę przygotować z mlekiem.

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

Alergeny: gluten*, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Mleczak z płatkami śniadaniowymi i bananem

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

Mleko	300 ml
Płatki śniadaniowe	45 g
Banan	120 g
Jabłko	80 g
Cynamon	1 g

Wartość odżywcza: ~325 kcal | B: ~11 g | W: ~60 g | cukry: ~27 g | T: ~7 g | NKT: ~4 g | błonnik: ~5 g

Technologia: Mleko podgrzać, płatki podać z mlekiem. Owoce umyć, obrać, rozdrobnić i podać z posiłkiem. Bez dodatku cukru.

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

Alergeny: mleko, gluten*.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETA STANDARD + WEGETARIAŃSKA — Zupa pieczarkowa

Składnik	Ilość
Pieczarki	100 g
Ziemniaki	100 g
Marchew	40 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	20 g
Cebula	15 g
Mleko	50 ml
Masło	5 g
Koperek	5 g

Woda / wywar warzywny wg receptury

Wartość odżywcza: ~200 kcal | B: ~7 g | W: ~27 g | cukry: ~6 g | T: ~8 g | NKT: ~5 g |
błonnik: ~5 g

Technologia: Warzywa oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze wraz z ziemniakami. Pieczarki oczyścić, pokroić i dodać do zupy. Dodać mleko i masło, podgrzać bez intensywnego gotowania. Posypać koperkiem.

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

Alergeny: mleko, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Pierogi z mięsem, surówka

Składnik	Ilość
Pierogi z mięsem	300 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	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
----------	-------

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

Jabłko	50 g
--------	------

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

Ogórek	80 g
--------	------

Wartość odżywcza: ~750 kcal | B: ~28 g | W: ~99 g | cukry: ~14 g | T: ~25 g | NKT: ~6 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie do wypłynięcia i dogotować zgodnie z recepturą. Podawać bez smażenia lub z niewielką ilością oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka. Pomidor i ogórek podać świeże.

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

Alergeny: gluten*, jaja* — zgodnie ze składem pierogów.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Pierogi z kapustą i grzybami, surówka

Składnik	Ilość
----------	-------

Pierogi z kapustą i grzybami	300 g
------------------------------	-------

Olej rzepakowy	10 g
----------------	------

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

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

Jabłko	50 g
--------	------

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

Ogórek	80 g
--------	------

Wartość odżywcza: ~725 kcal | B: ~18 g | W: ~106 g | cukry: ~15 g | T: ~22 g | NKT: ~5 g | błonnik: ~13 g

Technologia: Pierogi ugotować w osolonej wodzie. Podawać bez smażenia lub z niewielką ilością oleju. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka. Pomidor i ogórek podać świeże.

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

Alergeny: gluten*, jaja* — zgodnie ze składem pierogów.

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

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pastą rybną i warzywami

Składnik	Ilość
Chleb	110 g
Ryba wędzona	60 g
Twaróg	50 g
Majonez	10 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~34 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~23 g | NKT: ~7 g | błonnik: ~10 g

Technologia: Rybę wędzoną oczyścić z ości i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem i majonezem. Pastę podać na pieczywie. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę podać bez cukru.

Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten*, ryby, mleko, jaja*.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą serową 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

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
Rzodkiewka	60 g
Cebula	10 g
Herbata	250 ml

Wartość odżywcza: ~625 kcal | B: ~37 g | W: ~67 g | cukry: ~14 g | T: ~21 g | NKT: ~9 g | błonnik: ~10 g

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

Temperatura wydania: produkty chłodzone przechowywać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten*, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia	~2525 kcal	~2500 kcal
Białko	~111 g	~116 g
Węglowodany	~352 g	~373 g
Cukry	~67 g	~68 g
Tłuszcz	~90 g	~80 g
NKT	~33 g	~34 g
Błonnik	~43 g	~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