



DATA 6 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Jajecznica z pieczoną pierśią indyka / jajecznica z pieczarkami
2	10:30	II śniadanie	Kasza manna na mleku z jabłkiem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym
4	14:30	Obiad – II danie	Spaghetti z sosem mięsnym / spaghetti z sosem z soczewicy
5	18:30	Kolacja	Kanapki z szynką i serem / kanapki z serem, twarogiem i jajkiem

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Jajecznica z pieczoną pierśią indyka

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Pierś z indyka pieczona	50 g
Chleb pełnoziarnisty	80 g
Olej rzepakowy	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~43 g ~57 g ~9 g ~24 g ~6 g ~8 g

Technologia: Jaja roztrzepać. Pierś indyka pokroić. Podgrzać na oleju, dodać jaja i ściąć, mieszając. Szczypiorek dodać pod koniec. Warzywa umyć, oczyścić i podać na surowo. Pieczywo podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

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

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: gluten, jaja.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Jajecznica z pieczarkami

Składnik	Ilość
Jaja kurze	150 g
Pieczarki	100 g
Twaróg półtłusty	40 g
Chleb pełnoziarnisty	80 g
Olej rzepakowy	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~35 g ~60 g ~11 g ~25 g ~7 g ~10 g

Technologia: Pieczarki oczyścić, pokroić i poddusić na oleju. Dodać jaja i ścierać, mieszając. Twaróg podać osobno. Warzywa umyć, oczyścić i podać na surowo. Pieczywo podać świeże. Herbatę przygotować bez cukru.

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

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Kasza manna na mleku z jabłkiem

Składnik	Ilość
Mleko	250 ml
Kasza manna	35 g
Jabłko	150 g
Orzechy włoskie	10 g
Cynamon	1 g
Woda	100 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 TEL. 94 351 25 63 MONARMARIANOWEK.PL



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~325 kcal ~12 g ~45 g ~20 g ~11 g ~3,5 g ~4 g

Technologia: Kaszę mannę ugotować na mleku z dodatkiem wody, bez dodatku cukru.

Jabłko umyć, oczyścić i pokroić lub zetrzeć. Dodać cynamon. Orzechy podać rozdrobnione.

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

Alergeny: gluten, mleko, orzechy.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym

Składnik	Ilość
Pomidory / pulpa pomidorowa	180 g
Marchew	30 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	10 g
Cebula	15 g
Makaron pełnoziarnisty	30 g
Jogurt naturalny	20 g
Zioła i przyprawy	wg receptury
Woda / wywar warzywny	wg receptury

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~180 kcal ~7 g ~28 g ~8 g ~4 g ~2 g ~4 g

Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i ugotować w wodzie lub wywarze warzywnym.

Dodać pomidory/pulpę pomidorową. Makaron ugotować. Po zakończeniu gotowania dodać jogurt naturalny. Nie stosować koncentratów spożywczych.

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

Alergeny: gluten, mleko, seler.

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 4 — OBIAD – II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Spaghetti z sosem mięsnym

Składnik	Ilość
Makaron pełnoziarnisty	100 g
Mięso mielone z indyka	120 g
Pomidory / pulpa pomidorowa	150 g
Marchew	40 g
Cebula	30 g
Papryka	50 g
Olej rzepakowy	8 g
Ser twardy	10 g
Salata / warzywa	150 g

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~745 kcal ~48 g ~112 g ~15 g ~28 g ~8 g ~14 g

Technologia: Makaron ugotować al dente. Mięso poddać obróbce cieplnej, następnie połączyć z warzywami i pomidorami. Sos gotować do uzyskania właściwej konsystencji. Ser zetrzeć i podać jako dodatek. Warzywa umyć, oczyścić i podać jako dodatek.

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

Alergeny: gluten, mleko, seler.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Spaghetti z sosem z soczewicy

Składnik	Ilość
Makaron pełnoziarnisty	100 g
Soczewica gotowana	150 g
Pomidory / pulpa pomidorowa	150 g
Marchew	40 g
Cebula	30 g
Papryka	50 g
Olej rzepakowy	8 g
Ser twardy	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

Składnik	Ilość
----------	-------

Salata / warzywa	150 g
------------------	-------

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~745 kcal ~37 g ~126 g ~17 g ~24 g ~7 g ~20 g

Technologia: Makaron ugotować al dente. Soczewicę ugotować do miękkości. Warzywa podsusić na oleju, dodać pomidory i soczewicę, następnie gotować do uzyskania właściwej konsystencji. Ser podać jako dodatek. Warzywa podać świeże.

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

Alergeny: gluten, mleko, seler.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z szynką i serem

Składnik	Ilość
----------	-------

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

Szynka drobiowa $\geq 90\%$ mięsa	60 g
-----------------------------------	------

Ser żółty	20 g
-----------	------

Twarożek	30 g
----------	------

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

Ogórek	100 g
--------	-------

Papryka	70 g
---------	------

Herbata bez cukru	250 ml
-------------------	--------

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~36 g ~65 g ~12 g ~21 g ~7 g ~11 g

Technologia: Pieczywo pokroić, posmarować twarożkiem, ułożyć szynkę i ser. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: produkty zimne przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

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 — Kanapki z serem, twarogiem i jajkiem

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Ser żółty	35 g
Twaróg półtłusty	70 g
Jajo kurze	50 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~35 g ~65 g ~13 g ~22 g ~9 g ~11 g

Technologia: Jajo ugotować, schłodzić i pokroić. Pieczywo przygotować z serem, twarogiem i jajkiem. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: produkty zimne przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~146 g	~126 g
Węglowodany	~307 g	~341 g
Cukry	~64 g	~71 g
Tłuszcz	~88 g	~86 g
NKT	~26,5 g	~28,5 g
Błonnik	~37 g	~45 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

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