



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

DATA 7 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Tosty z serem i szynką / tosty z serem i jajkiem
2	10:30	II śniadanie	Mlecza z ryżem, jabłkiem i cynamonem
3	14:30	Obiad – zupa	Zupa ogórkowa
4	14:30	Obiad – II danie	Pierogi z kapustą i grzybami / pierogi ruskie z surówką
5	18:30	Kolacja	Kanapki z pastą rybną / kanapki z pastą jajeczną i twarogiem

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Tosty z serem i szynką

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	100 g
Szynka drobiowa ≥90% mięsa	60 g
Ser żółty	35 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Kawa zbożowa z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~37 g ~66 g ~12 g ~23 g ~10 g ~10 g

Technologia: Pieczywo posmarować cienką warstwą masła. Ułożyć szynkę i ser. Zapiec w opiekaczu do uzyskania odpowiedniej temperatury i lekkiego zrumienienia. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę zbożową przygotować z mlekiem, bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: tost ≥63°C.

Alergeny: gluten, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Tosty z serem i jajkiem

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
Chleb pełnoziarnisty	100 g
Ser żółty	40 g
Jajo kurze	50 g
Twaróg półtłusty	40 g
Masło	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Kawa zbożowa z mlekiem	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~34 g ~65 g ~13 g ~24 g ~11 g ~10 g

Technologia: Jajo ugotować na twardo i pokroić. Pieczywo posmarować masłem, ułożyć ser i jajko, następnie zapiec. Twaróg podać jako dodatek. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Kawę zbożową przygotować z mlekiem, bez cukru.

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

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Mleczak z ryżem, jabłkiem i cynamonem

Składnik	Ilość
Mleko	250 ml
Ryż	35 g
Jabłko	150 g
Orzechy włoskie	10 g
Cynamon	1 g
Woda	100 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

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

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~325 kcal ~10 g ~52 g ~20 g ~9 g ~2,5 g ~4 g

Technologia: Ryż ugotować na mleku z dodatkiem wody do uzyskania miękkiej konsystencji. Jabłko umyć, obrać, rozdrobnić i dodać do potrawy. Doprawić cynamonem. Orzechy rozdrobnić i podać jako dodatek. Nie dodawać cukru.

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

Alergeny: mleko, orzechy.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Zupa ogórkowa

Składnik	Ilość
Ogórki kiszone	120 g
Ziemniaki	100 g
Marchew	30 g
Pietruszka	10 g
Seler	10 g
Por	15 g
Cebula	15 g
Jogurt naturalny	30 g
Olej rzepakowy	5 g
Koperek	5 g
Woda / wywar warzywny wg receptury	

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~180 kcal ~5 g ~27 g ~6 g ~6 g ~2 g ~5 g

Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i pokroić. Ugotować w wywarze warzywnym. Dodać ziemniaki i gotować do miękkości. Ogórki kiszone zetrzeć, poddusić i dodać do zupy. Pod koniec dodać koperek. Jogurt dodać po zakończeniu gotowania.

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

Alergeny: 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 — Pierogi z kapustą i grzybami z surówką

Składnik	Ilość
Mąka pszenna	100 g
Kapusta kiszona	120 g
Grzyby	50 g
Cebula	30 g
Olej rzepakowy	10 g
Śmietana 12%	30 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Olej rzepakowy do surówki	5 g

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~735 kcal ~18 g ~110 g ~14 g ~25 g ~6 g ~15 g

Technologia: Ciasto przygotować z mąki i wody. Farsz przygotować z kapusty kiszonej, grzybów i cebuli. Pierogi formować, gotować w osolonej wodzie i podawać ze śmietaną. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka z dodatkiem oleju.

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

Alergeny: gluten, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Pierogi ruskie z surówką

Składnik	Ilość
Mąka pszenna	100 g
Ziemniaki	150 g
Twaróg półtłusty	100 g
Cebula	30 g
Olej rzepakowy	10 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	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



JADŁOSPIS – STANDARD ŻYWIENIA – ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

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

Jabłko	50 g
--------	------

Olej rzepakowy do surówki 5 g

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~735 kcal ~27 g ~112 g ~15 g ~24 g ~7 g ~12 g

Technologia: Ziemniaki ugotować, rozdrobnić i połączyć z twarogiem oraz podsmażoną na oleju cebulą. Przygotować ciasto, napęlić farszem, uformować pierogi i ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, mleko.

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETA STANDARD — Kanapki z pastą rybną

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

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

Ryba w sosie własnym	70 g
----------------------	------

Twaróg półtłusty	40 g
------------------	------

Jogurt naturalny	20 g
------------------	------

Musztarda	5 g
-----------	-----

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

Ogórek	100 g
--------	-------

Rzodkiewka	50 g
------------	------

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

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

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~38 g ~65 g ~12 g ~20 g ~6 g ~11 g

Technologia: Rybę rozdrobnić i połączyć z twarogiem, jogurtem oraz musztardą.

Przygotowaną pastę rozprowadzić na pieczywie. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

Herbatę przygotować bez 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: produkty zimne przechowywać i wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten, ryby, mleko, gorczyca.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z pastą jajeczną i twarogiem

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Jajo kurze	75 g
Twaróg półtłusty	60 g
Jogurt naturalny	20 g
Musztarda	5 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	50 g
Papryka	70 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~34 g ~66 g ~13 g ~21 g ~8 g ~11 g

Technologia: Jaja ugotować na twardo, schłodzić i rozdrobnić. Połączyć z twarogiem, jogurtem i musztardą. Pastę rozprowadzić na pieczywie. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez cukru.

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

Alergeny: gluten, jaja, mleko, gorczyca.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~108 g	~100 g
Węglowodany	~320 g	~331 g
Cukry	~64 g	~67 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	
Tłuszcz	~83 g	~84 g
NKT	~26,5 g	~28,5 g
Błonnik	~40 g	~42 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