



DATA 8 PAŹDZIERNIKA 2026

Nr	Godzina	Posiłek	Nazwa posiłku
1	7:30	I śniadanie	Kanapki z szynką drobiową i serem / kanapki z twarogiem i pastą jajeczną
2	10:30	II śniadanie	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi, bananem i pestkami dyni
3	14:30	Obiad – zupa	Krupnik warzywny
4	14:30	Obiad – II danie	Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką / kotlet ziemniaczano-pieczarkowy z ziemniakami i surówką
5	18:30	Kolacja	Jajka na miękko z pieczywem, twarożkiem i warzywami / jajka na miękko z pieczywem, twarożkiem i warzywami

POSIŁEK 1 — I ŚNIADANIE

Godz. 7:30

DIETA STANDARD — Kanapki z szynką drobiową i serem

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Szynka drobiowa $\geq 90\%$ mięsa	60 g
Ser żółty	25 g
Twarożek	30 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~39 g ~66 g ~12 g ~22 g ~8 g ~11 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

Technologia: Pieczywo pokroić. Twarożek rozprowadzić na pieczywie, następnie ułożyć szynkę i ser. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Szczypiorek drobno posiekać. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

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

Alergeny: gluten, mleko.

DIETA WEGETARIAŃSKA — Kanapki z twarogiem i pastą jajeczną

Składnik	Ilość
Chleb pełnoziarnisty	110 g
Twaróg półtłusty	80 g
Jajo kurze	50 g
Jogurt naturalny	15 g
Ser żółty	20 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Papryka	70 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~39 g ~65 g ~13 g ~22 g ~9 g ~11 g

Technologia: Jajo ugotować na twardo, schłodzić i rozdrobnić. Połączyć z jogurtem naturalnym i szczypiorkiem. Twaróg podać na pieczywie. Ser ułożyć jako dodatek. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże.

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

Alergeny: gluten, jaja, 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

POSIŁEK 2 — II ŚNIADANIE

Godz. 10:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Jogurt z płatkami owsianymi, bananem i pestkami dyni

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

Jogurt naturalny	200 g
------------------	-------

Płatki owsiane	35 g
----------------	------

Banan	100 g
-------	-------

Pestki dyni	15 g
-------------	------

Cynamon	1 g
---------	-----

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~325 kcal ~14 g ~43 g ~18 g ~11 g ~2,5 g ~6 g

Technologia: Płatki owsiane podać z jogurtem naturalnym. Banana umyć, obrać i pokroić. Dodać pestki dyni oraz cynamon. Nie dodawać cukru ani substancji słodzących.

Temperatura wydania: ≤8°C.

Alergeny: mleko.

POSIŁEK 3 — OBIAD – ZUPA

Godz. 14:30

DIETY STANDARD / WEGETARIAŃSKA — Krupnik warzywny

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

Kasza jęczmienna	35 g
------------------	------

Ziemniaki	100 g
-----------	-------

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

Pietruszka	15 g
------------	------

Seler	15 g
-------	------

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

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

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

Olej rzepakowy	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

Składnik	Ilość
Przyprawy	wg receptury

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~190 kcal ~5 g ~32 g ~5 g ~6 g ~1 g ~6 g

Technologia: Warzywa umyć, oczyścić i rozdrobnić. Ugotować w wywarze warzywnym. Dodać kaszę jęczmienną oraz ziemniaki i gotować do miękkości. Pod koniec dodać koperek i olej rzepakowy. Nie stosować koncentratów spożywczych.

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

Alergeny: gluten, seler.

POSIŁEK 4 — OBIAD — II DANIE

Godz. 14:30

DIETA STANDARD — Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką

Składnik	Ilość
Schab wieprzowy	150 g
Bułka tarta	25 g
Jajo kurze	25 g
Olej rzepakowy	8 g
Ziemniaki	300 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Olej rzepakowy do surówki	5 g
Koperek	5 g

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~735 kcal ~48 g ~87 g ~12 g ~25 g ~6 g ~11 g

Technologia: Schab porcjować i rozbić. Panierować w jajku i bułce tartej. Obróbkę prowadzić na ograniczonej ilości oleju, bez nadmiernego nasiąkania tłuszczem. Ziemniaki obrać, umyć i ugotować. Kapustę, marchew i jabłko rozdrobnić, połączyć i wymieszać z olejem oraz koperkiem.

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 — Kotlet ziemniaczano-pieczarkowy z ziemniakami i surówką

Składnik	Ilość
Ziemniaki do kotleta	180 g
Pieczarki	100 g
Jajo kurze	50 g
Bułka tarta	25 g
Twaróg	50 g
Olej rzepakowy	8 g
Ziemniaki gotowane	250 g
Kapusta biała	100 g
Marchew	50 g
Jabłko	50 g
Olej rzepakowy do surówki	5 g
Koperek	5 g

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~735 kcal ~29 g ~108 g ~14 g ~21 g ~7 g ~13 g

Technologia: Ziemniaki ugotować i rozdrobnić. Pieczarki oczyścić, pokroić i poddusić. Połączyć z ziemniakami, twarogiem i jajem. Uformować kotlety, panierować w bułce tartej i poddać obróbce cieplnej na ograniczonej ilości oleju. Pozostałe ziemniaki ugotować. Surówkę przygotować ze świeżej kapusty, marchwi i jabłka.

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

Alergeny: gluten, jaja, 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

POSIŁEK 5 — KOLACJA

Godz. 18:30

DIETYSTANDARD / WEGETARIAŃSKA — Jajka na miękko z pieczywem, twarożkiem i warzywami

Składnik	Ilość
Jaja kurze	100 g
Chleb pełnoziarnisty	100 g
Twaróg półtłusty	60 g
Jogurt naturalny	20 g
Pomidor	120 g
Ogórek	100 g
Rzodkiewka	50 g
Szczypiorek	10 g
Herbata bez cukru	250 ml

Wartość odżywcza

Energia Białko Węglowodany Cukry Tłuszcz NKT Błonnik

~625 kcal ~35 g ~66 g ~12 g ~21 g ~8 g ~10 g

Technologia: Jaja umyć i ugotować na miękko. Twaróg połączyć z jogurtem i szczypiorkiem. Pieczywo pokroić. Warzywa umyć, oczyścić i podać świeże. Herbatę przygotować bez dodatku cukru.

Temperatura wydania: jaja i pozostałe produkty wydawać zgodnie z wymaganiami bezpieczeństwa żywności.

Alergeny: gluten, jaja, mleko.

DZIENNA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Parametr STANDARD WEGETARIAŃSKA

Energia	~2500 kcal	~2500 kcal
Białko	~141 g	~117 g
Węglowodany	~293 g	~324 g
Cukry	~59 g	~62 g
Tłuszcz	~85 g	~81 g
NKT	~25,5 g	~27,5 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	
Błonnik	~38 g	~46 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