Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		kakao 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówka drobiowa na ciepło 60g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) musztarda 20g (***DWU***) papryka 70g mieszanka sałat 30g		Żurek 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g dżem 30g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 234,90** **Białko ogółem [g] 99,80** **Tłuszcz [g] 87,90** **Węglowodany ogółem [g] 285,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,90** **suma cukrów prostych [g] 61,10** **Błonnik pokarmowy [g] 26,30** **Sód [mg] 3 152,90**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kakao 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g dżem 30g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 044,50** **Białko ogółem [g] 109,50** **Tłuszcz [g] 65,00** **Węglowodany ogółem [g] 274,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70** **suma cukrów prostych [g] 61,20** **Błonnik pokarmowy [g] 22,80** **Sód [mg] 2 288,50**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kakao b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) papryka 70g mieszanka sałat 30g	kefir 150g (***BIA***) jabłko 1szt	Żurek 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej i marchwi z olejem 150g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka delikatna z fileta 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 136,10** **Białko ogółem [g] 112,10** **Tłuszcz [g] 76,80** **Węglowodany ogółem [g] 285,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,60** **suma cukrów prostych [g] 50,80** **Błonnik pokarmowy [g] 38,80** **Sód [mg] 2 544,60**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) majonez 20g (***JAJ***) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz wieprzowy gotowany z papryką 130g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) fasolka szparagowa gotowana 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 50g ser biały 50g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 276,10** **Białko ogółem [g] 99,10** **Tłuszcz [g] 103,70** **Węglowodany ogółem [g] 263,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,50** **suma cukrów prostych [g] 23,90** **Błonnik pokarmowy [g] 28,10** **Sód [mg] 2 804,40**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) szynka drobiowa 30g sałatka z pomidora 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g fasolka szparagowa gotowana 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g ser biały 50g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 143,00** **Białko ogółem [g] 98,10** **Tłuszcz [g] 85,20** **Węglowodany ogółem [g] 270,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,60** **suma cukrów prostych [g] 23,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,50** **Sód [mg] 2 606,60**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 70g majonez 20g (***JAJ***) szynka drobiowa 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g seler gotowany 200g (***SEL***)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g papryka konserwowa 50g ser biały 50g (***BIA***)	serek wiejski 100g rzodkiewka 50g	**Energia [kcal] 2 208,10** **Białko ogółem [g] 103,60** **Tłuszcz [g] 101,70** **Węglowodany ogółem [g] 269,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70** **suma cukrów prostych [g] 25,80** **Błonnik pokarmowy [g] 53,30** **Sód [mg] 2 998,10**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 085,90** **Białko ogółem [g] 86,60** **Tłuszcz [g] 71,00** **Węglowodany ogółem [g] 294,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,90** **suma cukrów prostych [g] 71,40** **Błonnik pokarmowy [g] 22,40** **Sód [mg] 2 393,00**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 216,00** **Białko ogółem [g] 92,80** **Tłuszcz [g] 71,80** **Węglowodany ogółem [g] 320,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00** **suma cukrów prostych [g] 76,10** **Błonnik pokarmowy [g] 23,90** **Sód [mg] 2 099,70**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka z pomidora 70g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 2 031,20** **Białko ogółem [g] 93,40** **Tłuszcz [g] 88,60** **Węglowodany ogółem [g] 251,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00** **suma cukrów prostych [g] 32,40** **Błonnik pokarmowy [g] 37,40** **Sód [mg] 2 369,60**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka zielonego i kapusty pekińskiej 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g ogórek konserwowy 50g (***GOR***) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 042,10** **Białko ogółem [g] 84,90** **Tłuszcz [g] 66,70** **Węglowodany ogółem [g] 285,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,40** **suma cukrów prostych [g] 53,20** **Błonnik pokarmowy [g] 25,50** **Sód [mg] 2 952,70**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z pomidora 70g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 049,60** **Białko ogółem [g] 93,20** **Tłuszcz [g] 72,30** **Węglowodany ogółem [g] 281,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,40** **suma cukrów prostych [g] 30,70** **Błonnik pokarmowy [g] 27,50** **Sód [mg] 2 516,20**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka zielonego i kapusty pekińskiej 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa szynkowa 40g ogórek konserwowy 50g (***GOR***) mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt twarożek naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 072,80** **Białko ogółem [g] 107,10** **Tłuszcz [g] 82,30** **Węglowodany ogółem [g] 260,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20** **suma cukrów prostych [g] 35,40** **Błonnik pokarmowy [g] 38,50** **Sód [mg] 2 952,50**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 200g (***GLU Pszen, JAJ***) serek biały na słodko 120g (***BIA***) sos truskawkowy 150ml kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 119,00** **Białko ogółem [g] 90,60** **Tłuszcz [g] 53,90** **Węglowodany ogółem [g] 336,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50** **suma cukrów prostych [g] 74,20** **Błonnik pokarmowy [g] 22,50** **Sód [mg] 2 815,60**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica drobiowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 200g (***GLU Pszen, JAJ***) serek biały na słodko 120g (***BIA***) sos truskawkowy 150ml kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 065,40** **Białko ogółem [g] 89,40** **Tłuszcz [g] 49,10** **Węglowodany ogółem [g] 335,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,70** **suma cukrów prostych [g] 73,90** **Błonnik pokarmowy [g] 22,90** **Sód [mg] 2 290,30**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) papryka 50g	Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron razowy gotowany 200g serek waniliowy bez cukru 120g (***BIA***) sos truskawkowy bez cukru 150ml kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 120,50** **Białko ogółem [g] 93,10** **Tłuszcz [g] 51,50** **Węglowodany ogółem [g] 343,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,70** **suma cukrów prostych [g] 80,40** **Błonnik pokarmowy [g] 28,30** **Sód [mg] 2 526,20**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 piątek	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) pasta z soczewicy czerwonej 60g ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser żółty 40g (***BIA***) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 156,90 Białko ogółem [g] 80,90 Tłuszcz [g] 88,80 Węglowodany ogółem [g] 275,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,50 suma cukrów prostych [g] 57,50 Błonnik pokarmowy [g] 23,90 Sód [mg] 2 523,40**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) pasta selerowa 60g (***SEL***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser biały 40g (***BIA***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 039,90 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 61,00 Węglowodany ogółem [g] 296,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 60,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,30 Sód [mg] 2 400,10**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pasta z soczewicy czerwonej 60g ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g cukinia gotowana 200g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) ser biały 40g (***BIA***) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	**Energia [kcal] 2 020,00 Białko ogółem [g] 88,00 Tłuszcz [g] 75,70 Węglowodany ogółem [g] 284,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 30,70 Błonnik pokarmowy [g] 42,30 Sód [mg] 2 797,10**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka luksusowa 40g papryka 70g		Zupa selerowa 300ml (***BIA, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos pieczeniowy jasny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml brokuł gotowany 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 031,30 Białko ogółem [g] 111,20 Tłuszcz [g] 87,10 Węglowodany ogółem [g] 222,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20 suma cukrów prostych [g] 43,10 Błonnik pokarmowy [g] 23,30 Sód [mg] 2 182,80**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka luksusowa 40g pomidor 70g		Zupa selerowa 300ml (***BIA, SEL, GOR***) ryż biały gotowany na sypko 200g udko duszone 130g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy jasny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) brokuł gotowany 200g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 179,60 Białko ogółem [g] 108,40 Tłuszcz [g] 74,20 Węglowodany ogółem [g] 291,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,30 suma cukrów prostych [g] 43,20 Błonnik pokarmowy [g] 24,70 Sód [mg] 2 167,20**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka luksusowa 40g papryka 70g	gruszka 1 szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa selerowa 300ml (***BIA, SEL, GOR***) udko duszone 130g ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) brokuł gotowany 200g dynia gotowana 200g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 020,80 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 287,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80 suma cukrów prostych [g] 43,40 Błonnik pokarmowy [g] 47,10 Sód [mg] 2 116,90**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao 250ml (***BIA***) parówka drobiowa na ciepło 60g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) musztarda 20g (***DWU***) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (***GLU Pszen, SEL***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet drobiowy zapiekany 60g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) ogórek konserwowy 70g (***GOR***)	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 297,10** **Białko ogółem [g] 75,70** **Tłuszcz [g] 107,20** **Węglowodany ogółem [g] 290,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30** **suma cukrów prostych [g] 75,60** **Błonnik pokarmowy [g] 24,90** **Sód [mg] 2 961,80**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao 250ml (***BIA***) pasta jajeczna 60g (***JAJ***) sałatka z pomidora 70g		Rosół z kaszką manną 300ml (***GLU Pszen, SEL***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 015,00** **Białko ogółem [g] 74,20** **Tłuszcz [g] 81,20** **Węglowodany ogółem [g] 277,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40** **suma cukrów prostych [g] 69,80** **Błonnik pokarmowy [g] 23,80** **Sód [mg] 2 041,60**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) pasta jajeczna 60g (***JAJ***) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 100g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Rosół czysty 300ml (***SEL***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml gruszka 1 szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 2 020,20** **Białko ogółem [g] 80,20** **Tłuszcz [g] 86,60** **Węglowodany ogółem [g] 266,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,00** **suma cukrów prostych [g] 48,70** **Błonnik pokarmowy [g] 39,90** **Sód [mg] 2 298,80**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka drobiowa 40g pomidor 70g masło extra 15g (***BIA***)		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Łazanki z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka familijna 40g (***BIA, SOJ***) sałatka ziemniaczana 70g (***JAJ, SEL***)	twarożek naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 276,70 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 586,90**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 70g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Łazanki z mięsem i warzywami 350g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka familijna 40g (***BIA, SOJ***) sałatka ziemniaczana 70g (***JAJ, SEL***)	twarożek naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 276,70 Białko ogółem [g] 116,90 Tłuszcz [g] 87,00 Węglowodany ogółem [g] 274,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,60 suma cukrów prostych [g] 32,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,90 Sód [mg] 2 586,90**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	kanapka z pastą warzywną 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 300ml (***BIA, SEL***) makaron razowy z mięsem i warzywami 350g (***SEL***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka familijna 40g (***BIA, SOJ***) sałatka ziemniaczana 70g (***JAJ, SEL***)	twarożek naturalny 100g (***BIA***) kiwi 1szt	**Energia [kcal] 2 112,00 Białko ogółem [g] 111,40 Tłuszcz [g] 87,70 Węglowodany ogółem [g] 252,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,90 suma cukrów prostych [g] 21,20 Błonnik pokarmowy [g] 36,80 Sód [mg] 2 584,30**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) sałatka z ogórka kiszonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 346,00 Białko ogółem [g] 97,20 Tłuszcz [g] 82,80 Węglowodany ogółem [g] 330,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,60 suma cukrów prostych [g] 46,60 Błonnik pokarmowy [g] 30,30 Sód [mg] 3 057,10**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 096,20 Białko ogółem [g] 82,90 Tłuszcz [g] 88,90 Węglowodany ogółem [g] 263,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00 suma cukrów prostych [g] 29,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 Sód [mg] 2 448,90**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	serek wiejski 100g papryka 50g	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml surówka wielowarzywna 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka kiszonego i kapusty pekińskiej 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 270,40 Białko ogółem [g] 96,90 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 305,60 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 43,80 Błonnik pokarmowy [g] 43,70 Sód [mg] 3 304,00**

Własność MARTINA CATERING Sp. z.o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone

MARTINA CATERING Sp. z.o.o.
Mickiewicza 37, 88-400, Żnin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Zboża zawierajace gluten ,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
GLU Pszen - Gluten Pszen,
JAJ - Jaja kurze,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,