Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówki 100g musztarda 5g (***DWU***) twarożek z rzodkiewką 30g (***BIA***) jabłko 1szt		Zupa ogórkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza gryczana gotowana 200g (***GLU Pszen***) Buraczki gotowane 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g sałatka grecka z serem feta 200g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 250,70** **Białko ogółem [g] 86,30** **Tłuszcz [g] 97,00** **Węglowodany ogółem [g] 284,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,50** **suma cukrów prostych [g] 32,90** **Błonnik pokarmowy [g] 28,70** **Sód [mg] 3 133,60**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 100g (***JAJ***) ketchup 5g twarożek z pomidorem 30g (***BIA***)		Zupa marchewkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Buraczki gotowane 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) twarożek 20g (***BIA***) pomidor b/sk 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 880,50** **Białko ogółem [g] 69,40** **Tłuszcz [g] 78,50** **Węglowodany ogółem [g] 250,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40** **suma cukrów prostych [g] 30,30** **Błonnik pokarmowy [g] 27,80** **Sód [mg] 1 734,00**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 100g (***JAJ***) twarożek z rzodkiewką 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	Zupa ogórkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza gryczana gotowana 200g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g sałatka grecka z serem feta 200g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 071,30** **Białko ogółem [g] 91,70** **Tłuszcz [g] 76,70** **Węglowodany ogółem [g] 289,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,90** **suma cukrów prostych [g] 39,10** **Błonnik pokarmowy [g] 37,30** **Sód [mg] 2 775,80**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 50g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (***BIA***) sałata 20g zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***)		Zupa ziemniaczana z prażonymi pestkami dyni 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) Colesław 150g (***JAJ***) kompot b/c 250ml makaron pszenny 140g (***GLU Pszen, JAJ***)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet zapiekany 50g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) dżem 20g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 421,50** **Białko ogółem [g] 109,30** **Tłuszcz [g] 78,80** **Węglowodany ogółem [g] 344,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30** **suma cukrów prostych [g] 43,50** **Błonnik pokarmowy [g] 29,60** **Sód [mg] 2 628,10**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 50g twarożek z pomidorem b/s i koperkiem 50g (***BIA***) sałata 20g zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***)		Zupa ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) kompot b/c 250ml makaron pszenny gotowany 140g (***GLU Pszen, JAJ***) surówka z marchwi 150g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g dżem 20g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 202,60** **Białko ogółem [g] 110,40** **Tłuszcz [g] 53,80** **Węglowodany ogółem [g] 324,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,40** **suma cukrów prostych [g] 45,40** **Błonnik pokarmowy [g] 30,40** **Sód [mg] 2 718,30**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 50g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (***BIA***) sałata 20g	kefir 150g (***BIA***) papryka 50g	Zupa ziemniaczana z prażonymi pestkami dyni 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) Colesław 150g (***JAJ***) kompot b/c 250ml makaron razowy gotowany 140g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g twarożek 20g (***BIA***) Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	**Energia [kcal] 2 261,70** **Białko ogółem [g] 109,60** **Tłuszcz [g] 62,90** **Węglowodany ogółem [g] 349,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,10** **suma cukrów prostych [g] 23,00** **Błonnik pokarmowy [g] 40,70** **Sód [mg] 2 510,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) dżem 20g sałata 20g zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) kotlet pieczony wieprzowy 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (***BIA***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z indyka 90g Ziołowa sałatka warzywna z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 221,50** **Białko ogółem [g] 75,20** **Tłuszcz [g] 92,00** **Węglowodany ogółem [g] 299,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,70** **suma cukrów prostych [g] 63,90** **Błonnik pokarmowy [g] 27,20** **Sód [mg] 2 129,20**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) dżem 20g sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) kotlet pieczony wieprzowy 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z indyka 90g ser grani 40g pomidor b/sk 50g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 1 962,20** **Białko ogółem [g] 71,80** **Tłuszcz [g] 79,30** **Węglowodany ogółem [g] 263,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80** **suma cukrów prostych [g] 50,00** **Błonnik pokarmowy [g] 24,90** **Sód [mg] 2 147,90**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) twarożek 20g (***BIA***) sałata 20g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) kotlet pieczony wieprzowy 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (***BIA***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z indyka 90g Ziołowa sałatka warzywna z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 2 030,00** **Białko ogółem [g] 80,10** **Tłuszcz [g] 90,50** **Węglowodany ogółem [g] 219,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,40** **suma cukrów prostych [g] 26,90** **Błonnik pokarmowy [g] 33,20** **Sód [mg] 2 117,80**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 środa	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) chleb pszenno-żytni 30g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbaski bawarskie 100g musztarda 5g (***DWU***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***)		Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (***SEL***) Gołąbki z mięsem z kurczaka (50g) kapustą włoską i ryżem 300g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g ser żółty 30g (***BIA***) pomidor 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 499,70** **Białko ogółem [g] 105,20** **Tłuszcz [g] 113,80** **Węglowodany ogółem [g] 271,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,10** **suma cukrów prostych [g] 65,60** **Błonnik pokarmowy [g] 25,00** **Sód [mg] 3 132,30**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo pszenne 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 100g (***JAJ***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***)		Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (***SEL***) Pulpety z mięsem z kurczaka (50g) kapustą włoską i ryżem 300g Marchew podprawiana z olejem 150g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor b/sk 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 399,80** **Białko ogółem [g] 97,70** **Tłuszcz [g] 89,60** **Węglowodany ogółem [g] 323,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,90** **suma cukrów prostych [g] 58,50** **Błonnik pokarmowy [g] 25,10** **Sód [mg] 2 324,00**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 100g (***JAJ***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***)	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa krem z białych warzyw 300ml (***SEL***) Gołąbki z mięsem z kurczaka (50g) kapustą włoską i ryżem 300g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 975,70** **Białko ogółem [g] 79,70** **Tłuszcz [g] 95,40** **Węglowodany ogółem [g] 213,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56,20** **suma cukrów prostych [g] 43,20** **Błonnik pokarmowy [g] 34,80** **Sód [mg] 1 958,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) ogórek kiszony 50g		Zupa krem z cukinii z grzankami 300ml kurczak po meksykańsku 400g ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i olejem rzepakowym 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g (***MIĘ, DWU***) sałatka grecka z serem feta 200g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 907,90** **Białko ogółem [g] 87,40** **Tłuszcz [g] 76,30** **Węglowodany ogółem [g] 241,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,40** **suma cukrów prostych [g] 29,90** **Błonnik pokarmowy [g] 25,80** **Sód [mg] 3 019,30**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g (***MIĘ, DWU***) ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) pomidor b/sk 50g		Zupa krem z cukinii z grzankami 300ml gulasz drobiowy gotowany 120g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) twarożek 20g (***BIA***) pomidor b/sk 50g Szynka gotowana wieprzowa 60g (***GLU Pszen, SOJ***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 917,50** **Białko ogółem [g] 91,60** **Tłuszcz [g] 63,60** **Węglowodany ogółem [g] 267,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90** **suma cukrów prostych [g] 29,70** **Błonnik pokarmowy [g] 25,30** **Sód [mg] 2 777,60**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) ogórek kiszony 50g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) pomidor b/sk 50g	Zupa krem z cukinii z grzankami 300ml kurczak po meksykańsku 400g ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, ogórkiem i olejem rzepakowym 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g sałatka grecka z serem feta 200g (***BIA***)	jabłko 1szt kefir 150g (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 949,60** **Białko ogółem [g] 112,70** **Tłuszcz [g] 78,60** **Węglowodany ogółem [g] 232,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,00** **suma cukrów prostych [g] 27,10** **Błonnik pokarmowy [g] 35,40** **Sód [mg] 3 056,60**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 piątek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) chleb razowy 90g (***GLU Pszen***) chleb pszenno-żytni 30g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) papryka 30g ogórek zielony 30g		Krem z buraczków 300g ryba gotowana 160g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) serek kremowy do smarowania 50g (***BIA***) dżem 20g pomidor 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 1 877,00** **Białko ogółem [g] 99,80** **Tłuszcz [g] 49,20** **Węglowodany ogółem [g] 287,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,80** **suma cukrów prostych [g] 70,10** **Błonnik pokarmowy [g] 31,90** **Sód [mg] 2 887,10**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor b/sk 60g		Krem z buraczków 300g ryba gotowana 160g ryż biały gotowany na sypko 140g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) serek kremowy do smarowania 50g (***BIA***) dżem 20g pomidor 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 1 707,00** **Białko ogółem [g] 84,30** **Tłuszcz [g] 43,60** **Węglowodany ogółem [g] 267,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70** **suma cukrów prostych [g] 67,80** **Błonnik pokarmowy [g] 25,70** **Sód [mg] 2 301,50**
	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 z indyka 40g Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) papryka 30g ogórek zielony 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Krem pieczarkowy 300ml ryba gotowana 160g ryż brązowy gotowany 140g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) serek kremowy do smarowania 50g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) pomidor 50g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	**Energia [kcal] 1 930,50** **Białko ogółem [g] 108,00** **Tłuszcz [g] 70,10** **Węglowodany ogółem [g] 245,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20** **suma cukrów prostych [g] 21,00** **Błonnik pokarmowy [g] 41,00** **Sód [mg] 2 668,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 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***) ser żółty 40g (***BIA***) serek wiejski 60g pomidor 50g		Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g Kasza jaglana gotowana 140g kapusta modra gotowana 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 z indyka 30g jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałata z oliwą i pietruszką 20g papryka 50g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 382,50** **Białko ogółem [g] 108,20** **Tłuszcz [g] 92,80** **Węglowodany ogółem [g] 302,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,30** **suma cukrów prostych [g] 78,70** **Błonnik pokarmowy [g] 26,30** **Sód [mg] 2 629,00**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) serek wiejski 60g pomidor b/sk 50g		Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, SEL***) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g Kasza jaglana gotowana 140g brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 30g jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałata z oliwą i pietruszką 20g pomidor b/sk 50g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 1 985,20** **Białko ogółem [g] 98,60** **Tłuszcz [g] 69,30** **Węglowodany ogółem [g] 265,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90** **suma cukrów prostych [g] 47,90** **Błonnik pokarmowy [g] 26,40** **Sód [mg] 2 168,50**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kakao b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) serek wiejski 60g pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) ogórek zielony 50g	Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) sztuka mięsa drobiowa gotowana 130g Kasza jaglana gotowana 140g kapusta modra gotowana 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 30g jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałata z oliwą i pietruszką 20g papryka 50g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 2 108,90** **Białko ogółem [g] 107,30** **Tłuszcz [g] 84,60** **Węglowodany ogółem [g] 235,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,40** **suma cukrów prostych [g] 57,10** **Błonnik pokarmowy [g] 29,70** **Sód [mg] 2 260,90**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		kakao b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z piersi kurczaka 50g (***SOJ***) twarożek z ziołami 60g (***BIA***) sałata 20g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Udko z kurczaka pieczone 150g ryż brązowy gotowany 140g sos potrawkowy 100g (***BIA, GLU Pszen, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) Hummus paprykowy 30g pomidor 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 247,50** **Białko ogółem [g] 107,40** **Tłuszcz [g] 79,90** **Węglowodany ogółem [g] 289,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,30** **suma cukrów prostych [g] 57,60** **Błonnik pokarmowy [g] 29,20** **Sód [mg] 1 894,60**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kakao b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z piersi kurczaka 50g (***SOJ***) twarożek z ziołami 60g (***BIA***) sałata 20g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Udko z kurczaka gotowane 150g ryż biały gotowany na sypko 140g sos potrawkowy 100g (***BIA, GLU Pszen, SEL***) cukinia gotowana 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 334,90** **Białko ogółem [g] 111,10** **Tłuszcz [g] 86,30** **Węglowodany ogółem [g] 285,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20** **suma cukrów prostych [g] 52,10** **Błonnik pokarmowy [g] 21,70** **Sód [mg] 1 667,40**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kakao b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Szynka z piersi kurczaka 50g (***SOJ***) twarożek z ziołami 60g (***BIA***) sałata 20g	Kanapka z masłem, wędliną i ogorkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Rosół czysty 300ml (***SEL, GOR***) Udko z kurczaka pieczone 150g ryż brązowy gotowany 140g sos potrawkowy 100g (***BIA, GLU Pszen, SEL***) Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) Hummus paprykowy 30g pomidor 50g	serek wiejski 100g ogórek zielony 50g	**Energia [kcal] 2 138,70** **Białko ogółem [g] 112,90** **Tłuszcz [g] 87,70** **Węglowodany ogółem [g] 252,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,00** **suma cukrów prostych [g] 34,00** **Błonnik pokarmowy [g] 41,20** **Sód [mg] 2 476,20**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) pomidor 50g		Barszcz czerwony z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) śledź w śmietanie 120g (***BIA, DWU***) ziemniaki 200g Surówka z ogórka kwaszonego, jabłka i cebuli z dodatkiem oleju 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 30g serek kremowy do smarowania 30g (***BIA***) ogórek zielony 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 425,20** **Białko ogółem [g] 87,80** **Tłuszcz [g] 91,70** **Węglowodany ogółem [g] 328,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30** **suma cukrów prostych [g] 142,20** **Błonnik pokarmowy [g] 18,70** **Sód [mg] 3 127,50**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) pomidor b/sk 50g		Barszcz czerwony z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) ryba gotowana w sosie koperkowym 120g ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 30g serek kremowy do smarowania 30g (***BIA***) ogórek zielony b/s 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 826,30** **Białko ogółem [g] 83,30** **Tłuszcz [g] 62,60** **Węglowodany ogółem [g] 256,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,20** **suma cukrów prostych [g] 42,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,10** **Sód [mg] 2 239,40**
	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 wieprzowa 60g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) pomidor 50g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Barszcz czerwony z makaronem razowym 300ml (***BIA, SEL***) śledź w śmietanie 120g (***BIA, DWU***) ziemniaki 200g Surówka z ogórka kwaszonego, jabłka i cebuli z dodatkiem oleju 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 30g serek kremowy do smarowania 30g (***BIA***) ogórek zielony 50g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 016,60** **Białko ogółem [g] 73,00** **Tłuszcz [g] 85,20** **Węglowodany ogółem [g] 266,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,40** **suma cukrów prostych [g] 88,40** **Błonnik pokarmowy [g] 28,20** **Sód [mg] 3 016,80**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) ogórek kiszony 20g pomidor 30g Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)		Zupa krem z dyni i marchwii z grzankami 300g sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos jarzynowy 250g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż brązowy gotowany 140g Buraczki gotowane 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser edamski 30g (***BIA***) pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 30g papryka 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 603,70** **Białko ogółem [g] 117,90** **Tłuszcz [g] 101,90** **Węglowodany ogółem [g] 346,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70** **suma cukrów prostych [g] 103,10** **Błonnik pokarmowy [g] 35,40** **Sód [mg] 2 369,40**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) pomidor b/sk 50g		Zupa krem z dyni i marchwii z grzankami 300g sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos jarzynowy 250g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż biały gotowany na sypko 140g Buraczki gotowane 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty 60g (***BIA***) pomidor b/sk 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 119,70** **Białko ogółem [g] 103,60** **Tłuszcz [g] 82,60** **Węglowodany ogółem [g] 275,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,30** **suma cukrów prostych [g] 42,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,60** **Sód [mg] 1 670,30**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) ogórek kiszony 20g pomidor 30g	serek wiejski 100g papryka 50g	Zupa krem z dyni z grzankami 300g sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos jarzynowy 250g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż brązowy gotowany 140g fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty 30g (***BIA***) pasta z czerwonej soczewicy i suszonych pomidorów 30g papryka 50g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 196,30** **Białko ogółem [g] 111,50** **Tłuszcz [g] 97,20** **Węglowodany ogółem [g] 270,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,60** **suma cukrów prostych [g] 36,70** **Błonnik pokarmowy [g] 43,80** **Sód [mg] 2 220,80**

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