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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	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***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek ze szczypiorkiem 40g (***BIA***) pomidor 30g rzodkiewka 20g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) filet z indyka duszony w sosie własnym 180g ziemniaki gotowane 250g 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***) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym i rzodkiewką 200g (***JAJ***) papryka 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 186,20** **Białko ogółem [g] 107,90** **Tłuszcz [g] 78,40** **Węglowodany ogółem [g] 295,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,20** **suma cukrów prostych [g] 44,20** **Błonnik pokarmowy [g] 37,80** **Sód [mg] 3 136,20**
	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 60g twarożek z koperkiem 40g (***BIA***) pomidor 60g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) filet z indyka duszony w sosie własnym 180g ziemniaki gotowane 250g 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***) sałatka ziemniaczana lekkostrawna z natką pietruszki 200g (***JAJ***) pomidor b/sk 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 091,60** **Białko ogółem [g] 103,50** **Tłuszcz [g] 74,00** **Węglowodany ogółem [g] 276,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80** **suma cukrów prostych [g] 44,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,90** **Sód [mg] 2 765,30**
	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 60g twarożek ze szczypiorkiem 40g (***BIA***) pomidor 30g rzodkiewka 20g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) filet z indyka duszony w sosie własnym 180g ziemniaki gotowane 250g fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym i rzodkiewką 200g (***JAJ***) papryka 50g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 001,90** **Białko ogółem [g] 96,30** **Tłuszcz [g] 73,70** **Węglowodany ogółem [g] 281,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80** **suma cukrów prostych [g] 40,90** **Błonnik pokarmowy [g] 47,10** **Sód [mg] 3 078,50**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) dżem 30g papryka 50g		Barszcz biały 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z papryką, cukinią i cebulką 300g ryż brązowy gotowany 140g 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***) polędwica w galarecie 50g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (***JAJ***) pomidor 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 267,10** **Białko ogółem [g] 86,20** **Tłuszcz [g] 73,60** **Węglowodany ogółem [g] 328,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,90** **suma cukrów prostych [g] 75,50** **Błonnik pokarmowy [g] 36,90** **Sód [mg] 2 529,20**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) dżem 30g pomidor b/sk 50g		Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL***) Leczo drobiowo warzywne z cukinią 300g ryż biały gotowany na sypko 140g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica w galarecie 50g pasta jajeczna z koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor 50g	jabłko gotowane 1szt	**Energia [kcal] 2 271,80** **Białko ogółem [g] 89,40** **Tłuszcz [g] 74,10** **Węglowodany ogółem [g] 321,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80** **suma cukrów prostych [g] 76,70** **Błonnik pokarmowy [g] 34,00** **Sód [mg] 2 207,40**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) twarożek 20g (***BIA***) papryka 50g	serek wiejski 100g pomidor 50g	Barszcz biały 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z papryką, cukinią i cebulką 300g ryż brązowy gotowany 140g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica w galarecie 50g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (***JAJ***) pomidor 50g	jabłko 1szt kefir 150g (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 986,40** **Białko ogółem [g] 90,20** **Tłuszcz [g] 75,30** **Węglowodany ogółem [g] 259,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,70** **suma cukrów prostych [g] 33,20** **Błonnik pokarmowy [g] 45,20** **Sód [mg] 2 807,30**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	Podstawowa Ars Medical D01		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Hummus 50g szynka drobiowa 50g sałata 20g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Kopytka ziemniaczane z maselkiem 400g (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) kapusta kiszona gotowana 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 60g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek kiszony 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 026,90** **Białko ogółem [g] 74,50** **Tłuszcz [g] 53,90** **Węglowodany ogółem [g] 334,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,90** **suma cukrów prostych [g] 63,50** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 2 495,50**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Kawa rozpuszalna b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) twarożek 50g (***BIA***) szynka drobiowa 50g sałata 20g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Kopytka ziemniaczane z maselkiem 400g (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) marchewka gotowana 200g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 60g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek kiszony 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 1 971,60** **Białko ogółem [g] 79,70** **Tłuszcz [g] 49,60** **Węglowodany ogółem [g] 327,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,20** **suma cukrów prostych [g] 57,40** **Błonnik pokarmowy [g] 29,50** **Sód [mg] 2 307,60**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Hummus 50g szynka drobiowa 50g sałata 20g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Kopytka ziemniaczane razowe z maselkiem 400g (***BIA, JAJ***) kapusta kiszona gotowana 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 60g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek kiszony 50g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 1 910,40** **Białko ogółem [g] 77,80** **Tłuszcz [g] 54,70** **Węglowodany ogółem [g] 317,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 17,70** **suma cukrów prostych [g] 37,00** **Błonnik pokarmowy [g] 43,50** **Sód [mg] 2 403,00**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wiejska 50g (***GLU Pszen, SOJ***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) ogórek zielony 50g		Barszcz czerwony z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) udko gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 20g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) papryka 50g	budyń 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 274,90** **Białko ogółem [g] 119,90** **Tłuszcz [g] 89,00** **Węglowodany ogółem [g] 276,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,70** **suma cukrów prostych [g] 56,30** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 2 864,50**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wiejska 50g (***GLU Pszen, SOJ***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) ogórek zielony b/s 50g		Barszcz czerwony z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) udko gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g kalafior z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 20g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) pomidor 50g	budyń 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 218,90** **Białko ogółem [g] 121,40** **Tłuszcz [g] 84,40** **Węglowodany ogółem [g] 270,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30** **suma cukrów prostych [g] 50,40** **Błonnik pokarmowy [g] 26,90** **Sód [mg] 2 607,20**
	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 wiejska 50g (***GLU Pszen, SOJ***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) ogórek zielony 50g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Barszcz czerwony z makaronem razowy m 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) udko gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 20g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) papryka 50g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 092,70** **Białko ogółem [g] 110,50** **Tłuszcz [g] 85,70** **Węglowodany ogółem [g] 252,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,80** **suma cukrów prostych [g] 54,50** **Błonnik pokarmowy [g] 31,50** **Sód [mg] 2 822,30**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) kakao b/c 250ml (***BIA***) herbata b/c 250ml parówka gotowana 100g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) pomidor 50g pasta jajeczna 30g (***JAJ***) musztarda 20g (***DWU***)		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza gryczana gotowana 140g (***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 twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 182,60 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 99,30 Węglowodany ogółem [g] 241,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,00 suma cukrów prostych [g] 31,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 3 099,20**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) kakao b/c 250ml (***BIA***) herbata b/c 250ml Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 140g (***GLU Pszen***) Buraczki gotowane 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 1 991,20 Białko ogółem [g] 92,30 Tłuszcz [g] 69,60 Węglowodany ogółem [g] 260,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,10 suma cukrów prostych [g] 28,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,40 Sód [mg] 2 575,80**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) kakao b/c 250ml (***BIA***) herbata b/c 250ml Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) musztarda 10g (***DWU***) pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	kanapka z pastą warzywną 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Rosół czysty 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza gryczana gotowana 140g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	serek wiejski 100g papryka 50g	**Energia [kcal] 2 131,60 Białko ogółem [g] 112,20 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 260,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,40 suma cukrów prostych [g] 29,20 Błonnik pokarmowy [g] 37,70 Sód [mg] 2 947,20**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) 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 ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński z mielonym mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) makaron pszenny 140g (***GLU Pszen, JAJ***) Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet pieczony 40g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) dżem 20g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	budyń 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 273,40** **Białko ogółem [g] 108,70** **Tłuszcz [g] 71,00** **Węglowodany ogółem [g] 322,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,20** **suma cukrów prostych [g] 61,90** **Błonnik pokarmowy [g] 25,60** **Sód [mg] 2 672,30**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 50g twarożek z pomidorem i koperkiem 50g (***BIA***) sałata 20g		Zupa ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński z mielonym mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) makaron pszenny 140g (***GLU Pszen, JAJ***) fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet pieczony 40g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) szynka drobiowa 40g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	budyń 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 272,70** **Białko ogółem [g] 119,00** **Tłuszcz [g] 71,50** **Węglowodany ogółem [g] 312,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30** **suma cukrów prostych [g] 50,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,30** **Sód [mg] 3 086,00**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 50g twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 50g (***BIA***) sałata 20g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński z mielonym mięsem drobiowym i włoszczyzną 260g (***SEL, GOR***) makaron razowy 140g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	herbata 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g twarożek 20g (***BIA***) Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 008,80** **Białko ogółem [g] 106,10** **Tłuszcz [g] 55,40** **Węglowodany ogółem [g] 294,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,40** **suma cukrów prostych [g] 43,00** **Błonnik pokarmowy [g] 34,30** **Sód [mg] 2 320,00**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) twarożek 20g (***BIA***) sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) kotlet z mięsa mielonego gotowany 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g ser grani 40g pomidor 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 138,10** **Białko ogółem [g] 116,20** **Tłuszcz [g] 77,80** **Węglowodany ogółem [g] 230,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20** **suma cukrów prostych [g] 28,10** **Błonnik pokarmowy [g] 25,40** **Sód [mg] 2 702,10**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) twarożek 20g (***BIA***) sałata 20g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) kotlet z mięsa mielonego gotowany 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g kalafior z olejem 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g ser grani 40g pomidor 50g	jabłko gotowane 1szt	**Energia [kcal] 2 142,20** **Białko ogółem [g] 116,20** **Tłuszcz [g] 77,80** **Węglowodany ogółem [g] 231,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20** **suma cukrów prostych [g] 28,50** **Błonnik pokarmowy [g] 25,60** **Sód [mg] 2 702,30**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) twarożek 20g (***BIA***) sałata 20g	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) kotlet z mięsa mielonego gotowany 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g ser grani 40g pomidor 50g	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 079,10** **Białko ogółem [g] 108,50** **Tłuszcz [g] 78,70** **Węglowodany ogółem [g] 233,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,90** **suma cukrów prostych [g] 21,50** **Błonnik pokarmowy [g] 37,80** **Sód [mg] 2 889,40**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 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***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) ogórek zielony 70g Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)		Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) pulpet mięsno ryżowy 200g (***GLU Pszen, JAJ***) brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 1 980,60** **Białko ogółem [g] 78,00** **Tłuszcz [g] 68,60** **Węglowodany ogółem [g] 255,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,80** **suma cukrów prostych [g] 102,70** **Błonnik pokarmowy [g] 18,20** **Sód [mg] 1 902,20**
	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 70g Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)		Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (***SEL***) pulpet mięsno ryżowy 200g (***GLU Pszen, JAJ***) brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	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	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 156,50** **Białko ogółem [g] 82,90** **Tłuszcz [g] 68,60** **Węglowodany ogółem [g] 308,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60** **suma cukrów prostych [g] 103,70** **Błonnik pokarmowy [g] 23,10** **Sód [mg] 2 156,20**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) ogórek zielony 50g	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (***SEL***) pulpet mięsno ryżowy 200g (***GLU Pszen, JAJ***) brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 1 698,20** **Białko ogółem [g] 76,60** **Tłuszcz [g] 62,20** **Węglowodany ogółem [g] 225,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,70** **suma cukrów prostych [g] 27,30** **Błonnik pokarmowy [g] 32,40** **Sód [mg] 2 103,30**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 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 jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 120g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g (***MIĘ, DWU***) twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 987,00** **Białko ogółem [g] 94,70** **Tłuszcz [g] 56,10** **Węglowodany ogółem [g] 297,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,40** **suma cukrów prostych [g] 39,40** **Błonnik pokarmowy [g] 25,50** **Sód [mg] 2 598,90**
	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 jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) 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***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 037,10** **Białko ogółem [g] 101,90** **Tłuszcz [g] 58,50** **Węglowodany ogółem [g] 297,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30** **suma cukrów prostych [g] 40,10** **Błonnik pokarmowy [g] 25,20** **Sód [mg] 2 882,90**
	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	jabłko 1szt kefir 150g (***BIA***)	Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) gulasz drobiowy gotowany 120g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g twarożek 20g (***BIA***) herbata b/c 250ml	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 889,50** **Białko ogółem [g] 105,70** **Tłuszcz [g] 53,50** **Węglowodany ogółem [g] 278,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,90** **suma cukrów prostych [g] 34,30** **Błonnik pokarmowy [g] 35,50** **Sód [mg] 2 529,40**

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

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g pasta z ciecierzycy 70g papryka 30g ogórek zielony 30g		krem z dyni 300g pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) 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***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 090,60** **Białko ogółem [g] 117,10** **Tłuszcz [g] 47,80** **Węglowodany ogółem [g] 328,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,90** **suma cukrów prostych [g] 59,80** **Błonnik pokarmowy [g] 35,00** **Sód [mg] 2 475,90**
	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 selerowa 70g (***SEL***) pomidor b/sk 60g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***)		krem z dyni 300g pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) 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-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 1 924,00** **Białko ogółem [g] 101,80** **Tłuszcz [g] 50,40** **Węglowodany ogółem [g] 294,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,00** **suma cukrów prostych [g] 60,20** **Błonnik pokarmowy [g] 32,50** **Sód [mg] 2 532,00**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g pasta z ciecierzycy 70g papryka 30g ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) pomidor 50g	krem z dyni 30g pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) ziemniaki gotowane 250g 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***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 1 878,40** **Białko ogółem [g] 113,10** **Tłuszcz [g] 52,10** **Węglowodany ogółem [g] 278,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,30** **suma cukrów prostych [g] 30,50** **Błonnik pokarmowy [g] 42,80** **Sód [mg] 2 420,20**

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,