Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-21 sobota	Podstawowa Ars Medical D01		Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml (***BIA***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***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		Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) filet z kurczaka gotowany 130g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (***JAJ***) kompot b/c 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) papryka 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 168,30** **Białko ogółem [g] 101,50** **Tłuszcz [g] 76,70** **Węglowodany ogółem [g] 294,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30** **suma cukrów prostych [g] 40,40** **Błonnik pokarmowy [g] 26,50** **Sód [mg] 3 093,10**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Zupa mleczna z płatkami jaglanymi 300ml (***BIA***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wiejska 50g (***GLU Pszen, SOJ***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) pomidor 50g		krem z dyni z grzankami 300g filet z kurczaka gotowany 130g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g kompot b/c 250ml	herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) papryka 50g	jabłko gotowane 1szt	**Energia [kcal] 1 976,60** **Białko ogółem [g] 97,30** **Tłuszcz [g] 63,20** **Węglowodany ogółem [g] 284,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50** **suma cukrów prostych [g] 45,50** **Błonnik pokarmowy [g] 30,80** **Sód [mg] 3 486,80**
	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	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) jabłko 1szt	Zupa pieczarkowa z makaronem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) filet z kurczaka gotowany 130g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (***JAJ***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) szynka parzona 40g (***BIA, SOJ***) papryka 50g	jabłko 1szt kefir 150g (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 974,20** **Białko ogółem [g] 92,90** **Tłuszcz [g] 75,40** **Węglowodany ogółem [g] 267,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50** **suma cukrów prostych [g] 38,90** **Błonnik pokarmowy [g] 35,70** **Sód [mg] 3 088,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-22 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) twarożek z rzodkiewką 30g (***BIA***) sałata 20g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna 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 pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 308,60** **Białko ogółem [g] 97,10** **Tłuszcz [g] 90,30** **Węglowodany ogółem [g] 301,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,90** **suma cukrów prostych [g] 43,50** **Błonnik pokarmowy [g] 26,80** **Sód [mg] 2 461,00**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) twarożek z pomidorem 30g (***BIA***) sałata 20g		Zupa marchewkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***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 pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 062,30** **Białko ogółem [g] 94,40** **Tłuszcz [g] 73,60** **Węglowodany ogółem [g] 280,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,20** **suma cukrów prostych [g] 44,80** **Błonnik pokarmowy [g] 26,90** **Sód [mg] 2 370,10**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) twarożek z rzodkiewką 30g (***BIA***) sałata 20g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***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 pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 296,50** **Białko ogółem [g] 97,50** **Tłuszcz [g] 93,10** **Węglowodany ogółem [g] 302,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00** **suma cukrów prostych [g] 42,80** **Błonnik pokarmowy [g] 36,90** **Sód [mg] 2 483,30**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-23 poniedziałek	Podstawowa Ars Medical D01		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***BIA, GLU Pszen***) 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 grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z włoszczyną 250g (***SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 140g (***GLU Pszen, JAJ***) jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet zapiekany 40g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) dżem 20g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem białym 200g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 492,60** **Białko ogółem [g] 116,50** **Tłuszcz [g] 69,00** **Węglowodany ogółem [g] 378,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,30** **suma cukrów prostych [g] 55,00** **Błonnik pokarmowy [g] 31,10** **Sód [mg] 2 262,20**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***BIA, GLU Pszen***) 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 gotowany z włoszczyną 250g (***SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 140g (***GLU Pszen, JAJ***) jabłko gotowane 1szt kompot b/c 250ml	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 białym 200g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 290,70** **Białko ogółem [g] 111,50** **Tłuszcz [g] 55,30** **Węglowodany ogółem [g] 358,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,60** **suma cukrów prostych [g] 55,10** **Błonnik pokarmowy [g] 26,30** **Sód [mg] 2 318,00**
	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	kefir 150g (***BIA***) kiwi 1szt	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z włoszczyną 250g (***SEL, GOR***) makaron razowy gotowany 140g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasztet zapiekany 40g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) dżem 20g Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem białym 200g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 2 347,20** **Białko ogółem [g] 115,00** **Tłuszcz [g] 61,40** **Węglowodany ogółem [g] 369,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70** **suma cukrów prostych [g] 44,20** **Błonnik pokarmowy [g] 40,10** **Sód [mg] 2 178,60**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-24 wtorek	Podstawowa Ars Medical D01		Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Kawa rozpuszalna b/c 250ml 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, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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 60g sałatka makaronowa z kiełbasą szynkowo, kukurydzą i ogórkiem zielonym 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 311,70** **Białko ogółem [g] 127,60** **Tłuszcz [g] 92,70** **Węglowodany ogółem [g] 265,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,70** **suma cukrów prostych [g] 35,10** **Błonnik pokarmowy [g] 25,00** **Sód [mg] 2 655,60**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Kawa rozpuszalna b/c 250ml 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***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Marchewka got 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 60g sałatka makaronowa z wędliną lekkostrawna z pomidorem 70g (***GLU Pszen, JAJ***)	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 388,20** **Białko ogółem [g] 127,80** **Tłuszcz [g] 97,70** **Węglowodany ogółem [g] 275,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20** **suma cukrów prostych [g] 39,70** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 2 675,60**
	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	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g mizeria 150g (***BIA***) kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 60g sałatka makaronowa z kiełbasą szynkowo, kukurydzą i ogórkiem zielonym 70g (***GLU Pszen, JAJ***)	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 197,80** **Białko ogółem [g] 114,50** **Tłuszcz [g] 88,40** **Węglowodany ogółem [g] 266,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,20** **suma cukrów prostych [g] 24,60** **Błonnik pokarmowy [g] 32,30** **Sód [mg] 2 740,50**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-25 środa	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***) parówka drobiowa na ciepło 80g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) ketchup 10g twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) ogórek zielony 50g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g 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	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 066,30** **Białko ogółem [g] 88,70** **Tłuszcz [g] 79,40** **Węglowodany ogółem [g] 274,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,40** **suma cukrów prostych [g] 34,80** **Błonnik pokarmowy [g] 27,90** **Sód [mg] 3 078,50**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		herbata b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) ogórek zielony 50g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g 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***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 1 837,00** **Białko ogółem [g] 88,50** **Tłuszcz [g] 54,60** **Węglowodany ogółem [g] 272,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40** **suma cukrów prostych [g] 33,20** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 2 536,90**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Polędwica drobiowa 60g (***SOJ***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) ogórek zielony 50g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) papryka 50g	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	kanapka z pastą warzywną 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	**Energia [kcal] 1 894,90** **Białko ogółem [g] 90,70** **Tłuszcz [g] 67,10** **Węglowodany ogółem [g] 271,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,80** **suma cukrów prostych [g] 28,80** **Błonnik pokarmowy [g] 41,70** **Sód [mg] 2 401,90**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-26 czwartek	Podstawowa Ars Medical D01		zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***BIA, GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) ogórek kiszony 50g		Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 300ml (***BIA***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 878,00** **Białko ogółem [g] 85,10** **Tłuszcz [g] 60,70** **Węglowodany ogółem [g] 280,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40** **suma cukrów prostych [g] 49,60** **Błonnik pokarmowy [g] 34,70** **Sód [mg] 2 438,80**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		zupa mleczna z kaszą jęczmienna 300ml (***BIA, GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) pomidor 50g		Krem brokułowy z grzankami 300ml (***BIA***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 823,20** **Białko ogółem [g] 77,00** **Tłuszcz [g] 60,60** **Węglowodany ogółem [g] 266,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,20** **suma cukrów prostych [g] 45,70** **Błonnik pokarmowy [g] 26,90** **Sód [mg] 2 151,50**
	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 wieprzowa 60g ser mozzarella klasyczny 40g (***BIA***) ogórek kiszony 50g	maślanka 150ml (***BIA***) jabłko 1szt	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 300ml (***BIA***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z marchwi z natką pietruszki 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka wieprzowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 918,80** **Białko ogółem [g] 86,40** **Tłuszcz [g] 72,50** **Węglowodany ogółem [g] 272,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,50** **suma cukrów prostych [g] 50,30** **Błonnik pokarmowy [g] 44,30** **Sód [mg] 2 508,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-27 piątek	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***) pasta jajeczna z koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor 60g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba gotowana 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) 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 zielonogórska wieprzowa 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka kiszonego i kapusty pekińskiej 70g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 079,10** **Białko ogółem [g] 83,10** **Tłuszcz [g] 81,80** **Węglowodany ogółem [g] 278,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,00** **suma cukrów prostych [g] 41,70** **Błonnik pokarmowy [g] 27,00** **Sód [mg] 3 053,30**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna z koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor 60g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba gotowana 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) 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 i mix sałat 70g	jabłko gotowane 1szt	**Energia [kcal] 2 052,70** **Białko ogółem [g] 85,90** **Tłuszcz [g] 77,70** **Węglowodany ogółem [g] 275,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,80** **suma cukrów prostych [g] 31,10** **Błonnik pokarmowy [g] 27,10** **Sód [mg] 2 477,30**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna z koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor 60g	owocowa pianka jogutowa 150g	Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba gotowana 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml	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	jabłko 1szt maślanka 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 903,50** **Białko ogółem [g] 81,70** **Tłuszcz [g] 77,40** **Węglowodany ogółem [g] 251,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,40** **suma cukrów prostych [g] 45,20** **Błonnik pokarmowy [g] 32,10** **Sód [mg] 3 051,20**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-28 sobota	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 makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) ser żółty 40g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 50g		Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 117,50 Białko ogółem [g] 113,30 Tłuszcz [g] 79,30 Węglowodany ogółem [g] 252,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,90 suma cukrów prostych [g] 37,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,30 Sód [mg] 2 630,70**
	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 makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) twarożek 40g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 50g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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***) pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 70g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 188,90 Białko ogółem [g] 117,10 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodany ogółem [g] 288,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70 suma cukrów prostych [g] 39,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 Sód [mg] 2 753,40**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) twarożek 40g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) ogórek zielony 50g	Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kapusta modra gotowana 150g kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 70g	owocowa pianka jogutowa 150g	**Energia [kcal] 1 808,40 Białko ogółem [g] 106,30 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 213,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,30 suma cukrów prostych [g] 28,30 Błonnik pokarmowy [g] 30,20 Sód [mg] 2 202,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-29 niedziela	Podstawowa Ars Medical D01		kakao b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g (***BIA***) sałata 20g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) udko z kurczaka gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) Hummus paprykowy 30g pomidor 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 007,20** **Białko ogółem [g] 110,20** **Tłuszcz [g] 63,50** **Węglowodany ogółem [g] 272,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,10** **suma cukrów prostych [g] 37,20** **Błonnik pokarmowy [g] 26,40** **Sód [mg] 2 528,00**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kakao b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g (***BIA***) sałata 20g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) udko z kurczaka gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) pasta jajeczna 30g (***JAJ***) pomidor 50g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 975,70** **Białko ogółem [g] 106,80** **Tłuszcz [g] 70,60** **Węglowodany ogółem [g] 253,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,10** **suma cukrów prostych [g] 36,50** **Błonnik pokarmowy [g] 27,10** **Sód [mg] 2 190,70**
	Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Ars Medical D03		kakao b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 50g twarożek z ziołami 50g (***BIA***) sałata 20g	kefir 150g (***BIA***) jabłko 1szt	Rosół czysty 300ml (***SEL, GOR***) udko z kurczaka gotowane 160g ziemniaki gotowane 250g sos pietruszkowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) surówka z kapusty białej 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 30g (***BIA***) Hummus paprykowy 30g pomidor 50g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 883,50** **Białko ogółem [g] 104,80** **Tłuszcz [g] 65,20** **Węglowodany ogółem [g] 253,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,90** **suma cukrów prostych [g] 47,20** **Błonnik pokarmowy [g] 36,30** **Sód [mg] 2 563,00**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-11-21 do dnia 2026-11-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-30 poniedziałek	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 drobiowa 60g ser żółty 40g (***BIA***) pomidor 50g		Zupa brokułowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z cukinią 110g ryż biały gotowany na sypko 140g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa z majonezem 100g (***JAJ, SEL, GOR***)	Sok warzywny 100ml	**Energia [kcal] 2 086,30** **Białko ogółem [g] 89,90** **Tłuszcz [g] 65,90** **Węglowodany ogółem [g] 307,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,90** **suma cukrów prostych [g] 36,60** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 3 900,30**
	Łatwostrawna Ars Medical D02		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek 40g (***BIA***) pomidor 50g		Zupa brokułowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z cukinią 110g ryż biały gotowany na sypko 140g jabłko gotowane 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (***BIA, SEL, GOR***)	Sok warzywny 100ml	**Energia [kcal] 1 967,50** **Białko ogółem [g] 87,20** **Tłuszcz [g] 50,00** **Węglowodany ogółem [g] 317,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,20** **suma cukrów prostych [g] 40,20** **Błonnik pokarmowy [g] 28,90** **Sód [mg] 3 430,70**
	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 40g (***BIA***) pomidor 50g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***) jabłko 1szt	Zupa brokułowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z cukinią 110g ryż biały gotowany na sypko 140g jabłko 1szt kompot b/c 250ml	herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 30g sałatka jarzynowa z majonezem 100g (***JAJ, SEL, GOR***)	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	**Energia [kcal] 1 918,10** **Białko ogółem [g] 77,50** **Tłuszcz [g] 57,50** **Węglowodany ogółem [g] 305,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,80** **suma cukrów prostych [g] 30,60** **Błonnik pokarmowy [g] 35,70** **Sód [mg] 3 158,20**

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,