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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	D01 Podstawowa		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***)		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] 2 192,70** **Białko ogółem [g] 85,80** **Tłuszcz [g] 96,50** **Węglowodany ogółem [g] 207,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 99,40** **suma cukrów prostych [g] 28,60** **Błonnik pokarmowy [g] 26,10** **Sód [mg] 3 131,10**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) chleb razowy 90g (***GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówki 100g 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] 2 179,60** **Białko ogółem [g] 77,20** **Tłuszcz [g] 87,70** **Węglowodany ogółem [g] 304,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,90** **suma cukrów prostych [g] 32,20** **Błonnik pokarmowy [g] 36,70** **Sód [mg] 2 945,30**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówki 100g musztarda 5g (***DWU***) twarożek z rzodkiewką 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	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	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (***BIA***)	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g sałatka grecka z serem feta 200g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 278,30** **Białko ogółem [g] 90,20** **Tłuszcz [g] 101,50** **Węglowodany ogółem [g] 225,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 101,60** **suma cukrów prostych [g] 35,60** **Błonnik pokarmowy [g] 37,90** **Sód [mg] 3 573,90**
2026-11-02 poniedziałek	D01 Podstawowa		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**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02 poniedziałek	D02 Łatwostrawna		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**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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	biszkopty bez cukru 30g	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	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	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	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 294,90 Białko ogółem [g] 106,40 Tłuszcz [g] 57,80 Węglowodany ogółem [g] 369,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,80 suma cukrów prostych [g] 58,70 Błonnik pokarmowy [g] 37,30 Sód [mg] 2 601,10**
2026-11-03 wtorek	D01 Podstawowa		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 mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***)		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, 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] 2 251,10 Białko ogółem [g] 82,70 Tłuszcz [g] 93,10 Węglowodany ogółem [g] 255,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 68,00 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,00 Sód [mg] 2 137,70**
	D02 Łatwostrawna		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***) 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] 1 969,60 Białko ogółem [g] 77,80 Tłuszcz [g] 80,40 Węglowodany ogółem [g] 218,50 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,90 suma cukrów prostych [g] 38,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,90 Sód [mg] 2 157,50**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 wtorek	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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	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	galaretka 150g	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	kisiel owocowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 094,40** **Białko ogółem [g] 75,80** **Tłuszcz [g] 88,50** **Węglowodany ogółem [g] 244,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,30** **suma cukrów prostych [g] 50,20** **Błonnik pokarmowy [g] 33,20** **Sód [mg] 2 066,40**
2026-11-04 środa	D01 Podstawowa		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***)	jabłko 1szt	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 200ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 557,70** **Białko ogółem [g] 105,70** **Tłuszcz [g] 114,30** **Węglowodany ogółem [g] 287,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,20** **suma cukrów prostych [g] 69,90** **Błonnik pokarmowy [g] 27,50** **Sód [mg] 3 134,80**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo pszenne 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówka drobiowa na ciepło 80g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) ketchup 5g twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) jabłko gotowane 1szt 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 200ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 694,10** **Białko ogółem [g] 97,40** **Tłuszcz [g] 115,40** **Węglowodany ogółem [g] 342,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40** **suma cukrów prostych [g] 65,70** **Błonnik pokarmowy [g] 28,30** **Sód [mg] 2 977,60**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 środa	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbaski bawarskie 100g musztarda 5g (***DWU***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) jabłko 1szt		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 jabłko 1szt		herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	Budyń b/c 200ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 151,30 Białko ogółem [g] 86,90 Tłuszcz [g] 103,70 Węglowodany ogółem [g] 239,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,60 suma cukrów prostych [g] 47,20 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 2 765,00**
2026-11-05 czwartek	D01 Podstawowa		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**
	D02 Łatwostrawna		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**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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***)	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	sok pomidorowy 200ml	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g sałatka grecka z serem feta 200g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 922,10 Białko ogółem [g] 110,60 Tłuszcz [g] 77,10 Węglowodany ogółem [g] 232,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,10 suma cukrów prostych [g] 23,10 Błonnik pokarmowy [g] 36,90 Sód [mg] 3 366,20**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 piątek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (***JAJ***) papryka 30g ogórek zielony 30g		Krem z buraczków z pestkami słonecznika 300g ryba pieczona 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	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 182,20** **Białko ogółem [g] 111,00** **Tłuszcz [g] 71,20** **Węglowodany ogółem [g] 300,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80** **suma cukrów prostych [g] 69,20** **Błonnik pokarmowy [g] 29,10** **Sód [mg] 2 878,80**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g pasta jajeczna ze koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor b/sk 60g zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***)		Krem z buraczków z grzankami 300g ryba pieczona 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	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 145,10** **Białko ogółem [g] 109,00** **Tłuszcz [g] 67,30** **Węglowodany ogółem [g] 300,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,30** **suma cukrów prostych [g] 69,10** **Błonnik pokarmowy [g] 28,40** **Sód [mg] 2 915,20**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g (***JAJ***) papryka 30g ogórek zielony 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Krem pieczarkowy 300ml ryba pieczona 160g ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) fasolka szparagowa gotowana z olejem 150g kompot b/c 250ml	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	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	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 117,40** **Białko ogółem [g] 112,00** **Tłuszcz [g] 93,20** **Węglowodany ogółem [g] 246,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,50** **suma cukrów prostych [g] 22,00** **Błonnik pokarmowy [g] 39,30** **Sód [mg] 3 143,50**
2026-11-07 sobota	D01 Podstawowa		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***) ser żółty 40g (***BIA***) serek wiejski 60g pomidor 50g		Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) 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] 2 482,60** **Białko ogółem [g] 116,20** **Tłuszcz [g] 90,50** **Węglowodany ogółem [g] 309,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,30** **suma cukrów prostych [g] 77,50** **Błonnik pokarmowy [g] 21,70** **Sód [mg] 2 669,50**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 sobota	D02 Łatwostrawna		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***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) Kasza jaglana gotowana 140g brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml banan 1szt 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] 2 148,20** **Białko ogółem [g] 105,50** **Tłuszcz [g] 67,50** **Węglowodany ogółem [g] 305,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80** **suma cukrów prostych [g] 61,30** **Błonnik pokarmowy [g] 28,60** **Sód [mg] 2 213,70**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kakao b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) serek wiejski 60g pomidor 50g	gruszka 1 szt	Zupa krem z soczewicy 300ml (***SEL***) Wątróbka drobiowa duszona 130g (***GLU Pszen***) Kasza jaglana gotowana 140g kapusta modra gotowana 150g kompot b/c 250ml sos własny 100ml (***BIA, GLU Pszen***)	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	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	kisiel owocowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 305,50** **Białko ogółem [g] 106,30** **Tłuszcz [g] 82,50** **Węglowodany ogółem [g] 292,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 55,20** **suma cukrów prostych [g] 82,00** **Błonnik pokarmowy [g] 32,70** **Sód [mg] 2 305,60**
2026-11-08 niedziela	D01 Podstawowa		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	sok warzywny 200ml	**Energia [kcal] 2 168,70** **Białko ogółem [g] 109,20** **Tłuszcz [g] 80,40** **Węglowodany ogółem [g] 269,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,40** **suma cukrów prostych [g] 32,70** **Błonnik pokarmowy [g] 31,40** **Sód [mg] 2 445,20**
	D02 Łatwostrawna		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	sok warzywny 200ml	**Energia [kcal] 2 256,10** **Białko ogółem [g] 112,90** **Tłuszcz [g] 86,80** **Węglowodany ogółem [g] 265,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,30** **suma cukrów prostych [g] 27,20** **Błonnik pokarmowy [g] 23,90** **Sód [mg] 2 218,00**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 niedziela	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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	sok warzywny 200ml	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	Kanapka z masłem, wędliną i ogórkiem 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser mozzarella klasyczny 30g (***BIA***) Hummus paprykowy 30g pomidor 50g	sok warzywny 200ml	**Energia [kcal] 2 131,90** **Białko ogółem [g] 105,10** **Tłuszcz [g] 84,80** **Węglowodany ogółem [g] 268,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,90** **suma cukrów prostych [g] 39,80** **Błonnik pokarmowy [g] 45,40** **Sód [mg] 3 252,40**
2026-11-09 poniedziałek	D01 Podstawowa		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	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 358,20** **Białko ogółem [g] 82,20** **Tłuszcz [g] 88,60** **Węglowodany ogółem [g] 326,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30** **suma cukrów prostych [g] 132,40** **Błonnik pokarmowy [g] 21,20** **Sód [mg] 3 048,70**
	D02 Łatwostrawna		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**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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	kiwi 1szt	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	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 1 974,80** **Białko ogółem [g] 67,80** **Tłuszcz [g] 82,30** **Węglowodany ogółem [g] 270,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,50** **suma cukrów prostych [g] 79,00** **Błonnik pokarmowy [g] 31,60** **Sód [mg] 2 939,80**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 wtorek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) pasztet drobiowy 50g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, 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] 2 780,40** **Białko ogółem [g] 116,60** **Tłuszcz [g] 118,30** **Węglowodany ogółem [g] 356,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,00** **suma cukrów prostych [g] 104,60** **Błonnik pokarmowy [g] 36,40** **Sód [mg] 2 779,10**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) szynka drobiowa 50g 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] 2 129,90** **Białko ogółem [g] 102,60** **Tłuszcz [g] 82,70** **Węglowodany ogółem [g] 278,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,30** **suma cukrów prostych [g] 41,90** **Błonnik pokarmowy [g] 27,40** **Sód [mg] 2 058,60**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka drobiowa 50g Jajko got 2 szt (***JAJ***) ogórek kiszony 20g pomidor 30g		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 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 103,00** **Białko ogółem [g] 98,80** **Tłuszcz [g] 93,20** **Węglowodany ogółem [g] 267,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,40** **suma cukrów prostych [g] 33,20** **Błonnik pokarmowy [g] 42,60** **Sód [mg] 2 265,70**

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,