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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 środa	D01 Podstawowa		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 z gotowanym buraczkiem 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] 2 186,10** **Białko ogółem [g] 107,90** **Tłuszcz [g] 78,40** **Węglowodany ogółem [g] 262,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,30** **suma cukrów prostych [g] 44,20** **Błonnik pokarmowy [g] 37,80** **Sód [mg] 3 136,20**
	D02 Łatwostrawna		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 gotowanym buraczkiem 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] 2 091,50** **Białko ogółem [g] 103,50** **Tłuszcz [g] 74,00** **Węglowodany ogółem [g] 243,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 63,90** **suma cukrów prostych [g] 44,00** **Błonnik pokarmowy [g] 27,90** **Sód [mg] 2 765,30**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek z gotowanym buraczkiem 40g (***BIA***) pomidor 30g rzodkiewka 20g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	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	sok warzywny 200ml	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 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 988,80** **Białko ogółem [g] 97,60** **Tłuszcz [g] 73,70** **Węglowodany ogółem [g] 243,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,00** **suma cukrów prostych [g] 41,20** **Błonnik pokarmowy [g] 46,80** **Sód [mg] 3 637,60**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 czwartek	D01 Podstawowa		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 kasza jęczmienna gotowana 140g (***GLU Pszen***) 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] 2 277,90** **Białko ogółem [g] 87,40** **Tłuszcz [g] 73,70** **Węglowodany ogółem [g] 326,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80** **suma cukrów prostych [g] 75,20** **Błonnik pokarmowy [g] 33,90** **Sód [mg] 2 521,20**
	D02 Łatwostrawna		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 pomidor b/sk 50g		Barszcz biały 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z cukinią 300g kasza jęczmienna gotowana 140g (***GLU Pszen***) 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 z koperkiem 70g (***JAJ***) pomidor 50g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 269,50** **Białko ogółem [g] 87,40** **Tłuszcz [g] 73,40** **Węglowodany ogółem [g] 324,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,60** **suma cukrów prostych [g] 75,40** **Błonnik pokarmowy [g] 33,40** **Sód [mg] 2 524,00**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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		Barszcz biały 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo drobiowo warzywne z papryką, cukinią i cebulką 300g kasza jęczmienna gotowana 140g (***GLU Pszen***) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	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	**Energia [kcal] 1 970,70** **Białko ogółem [g] 76,40** **Tłuszcz [g] 69,50** **Węglowodany ogółem [g] 277,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,20** **suma cukrów prostych [g] 54,90** **Błonnik pokarmowy [g] 41,10** **Sód [mg] 2 426,90**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 piątek	D01 Podstawowa		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***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z ogórka zielonego i rzodkiewki z koperkiem i olejem rzepakowym 150g 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] 1 906,80** **Białko ogółem [g] 91,30** **Tłuszcz [g] 58,50** **Węglowodany ogółem [g] 283,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,70** **suma cukrów prostych [g] 57,90** **Błonnik pokarmowy [g] 32,90** **Sód [mg] 2 612,10**
	D02 Łatwostrawna		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***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g 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] 1 921,90** **Białko ogółem [g] 97,10** **Tłuszcz [g] 60,00** **Węglowodany ogółem [g] 270,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,70** **suma cukrów prostych [g] 60,10** **Błonnik pokarmowy [g] 24,70** **Sód [mg] 2 614,20**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z ogórka zielonego i rzodkiewki z koperkiem i olejem rzepakowym 150g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) Pasta rybna z warzywami 60g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek kiszony 50g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 1 727,10** **Białko ogółem [g] 81,10** **Tłuszcz [g] 54,30** **Węglowodany ogółem [g] 268,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 16,30** **suma cukrów prostych [g] 56,00** **Błonnik pokarmowy [g] 43,10** **Sód [mg] 3 106,10**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 sobota	D01 Podstawowa		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		Krem pieczarkowy 300ml udko pieczone 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] 2 323,40** **Białko ogółem [g] 120,30** **Tłuszcz [g] 101,70** **Węglowodany ogółem [g] 254,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,30** **suma cukrów prostych [g] 43,30** **Błonnik pokarmowy [g] 21,60** **Sód [mg] 2 815,80**
	D02 Łatwostrawna		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		Krem z buraczków 300g udko pieczone 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] 2 298,20** **Białko ogółem [g] 124,70** **Tłuszcz [g] 88,10** **Węglowodany ogółem [g] 276,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10** **suma cukrów prostych [g] 52,60** **Błonnik pokarmowy [g] 24,40** **Sód [mg] 2 997,80**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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	Krem pieczarkowy 300ml udko pieczone 160g ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty kiszonej i marchwi z olejem 150g kompot b/c 250ml	kanapka z pastą warzywną 1szt (***BIA, GLU Pszen***)	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 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 256,80** **Białko ogółem [g] 116,50** **Tłuszcz [g] 103,60** **Węglowodany ogółem [g] 251,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,30** **suma cukrów prostych [g] 39,70** **Błonnik pokarmowy [g] 35,50** **Sód [mg] 2 987,80**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 niedziela	D01 Podstawowa		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***) musztarda 10g (***DWU***)		Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, 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] 2 128,00 Białko ogółem [g] 90,70 Tłuszcz [g] 91,10 Węglowodany ogółem [g] 249,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,80 suma cukrów prostych [g] 31,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,50 Sód [mg] 3 024,20**
	D02 Łatwostrawna		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***) ketchup 10g		Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g 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] 2 111,80 Białko ogółem [g] 87,20 Tłuszcz [g] 88,40 Węglowodany ogółem [g] 255,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,40 suma cukrów prostych [g] 33,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 Sód [mg] 3 426,00**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) kakao b/c 250ml (***BIA***) herbata b/c 250ml parówka gotowana 100g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) musztarda 10g (***DWU***)	wafle ryżowe 30g	Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz wieprzowy 200g (***GLU Pszen***) kasza gryczana gotowana 140g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 60g twarożek 20g (***BIA***) pomidor 50g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 261,80 Białko ogółem [g] 88,80 Tłuszcz [g] 92,10 Węglowodany ogółem [g] 292,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,90 suma cukrów prostych [g] 55,00 Błonnik pokarmowy [g] 36,40 Sód [mg] 3 008,70**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	D01 Podstawowa		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 bolońśki 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] 2 594,30** **Białko ogółem [g] 119,90** **Tłuszcz [g] 77,00** **Węglowodany ogółem [g] 371,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,40** **suma cukrów prostych [g] 62,10** **Błonnik pokarmowy [g] 27,20** **Sód [mg] 2 696,30**
	D02 Łatwostrawna		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 bolońśki 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] 2 593,70** **Białko ogółem [g] 130,20** **Tłuszcz [g] 77,50** **Węglowodany ogółem [g] 368,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,10** **suma cukrów prostych [g] 50,20** **Błonnik pokarmowy [g] 29,00** **Sód [mg] 3 110,00**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 100g (***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 bolońśki 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***) pasztet pieczony 40g (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SOJ, SEL, GOR***) twarożek 20g (***BIA***) Szpinakowa sałatka z kurczakiem i ryżem 200g	Budyń b/c 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 285,00** **Białko ogółem [g] 110,00** **Tłuszcz [g] 68,00** **Węglowodany ogółem [g] 332,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,20** **suma cukrów prostych [g] 37,70** **Błonnik pokarmowy [g] 35,10** **Sód [mg] 2 241,00**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	D01 Podstawowa		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 pieczony 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 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] 2 143,40** **Białko ogółem [g] 116,80** **Tłuszcz [g] 78,10** **Węglowodany ogółem [g] 230,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,10** **suma cukrów prostych [g] 28,40** **Błonnik pokarmowy [g] 25,50** **Sód [mg] 2 682,00**
	D02 Łatwostrawna		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 pieczony 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 40g ser grani 40g pomidor 50g jabłko 1szt		**Energia [kcal] 2 143,40** **Białko ogółem [g] 116,80** **Tłuszcz [g] 78,10** **Węglowodany ogółem [g] 230,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,10** **suma cukrów prostych [g] 28,40** **Błonnik pokarmowy [g] 25,50** **Sód [mg] 2 682,00**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Jajko got 2 szt (***JAJ***) twarożek 20g (***BIA***) sałata 20g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) kotlet z mięsa mielonego pieczony 160g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka z indyka 40g ser grani 40g pomidor 50g jabłko 1szt		**Energia [kcal] 2 018,20** **Białko ogółem [g] 106,00** **Tłuszcz [g] 74,20** **Węglowodany ogółem [g] 228,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 62,70** **suma cukrów prostych [g] 31,00** **Błonnik pokarmowy [g] 35,60** **Sód [mg] 3 141,60**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 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***) parówka drobiowa na ciepło 80g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) musztarda 10g (***DWU***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)	jabłko 1szt	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (***SEL***) pulpety gotowane z mięsem z kurczaka i ryżem 200g (***GLU Pszen, JAJ***) brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml		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] 2 149,20** **Białko ogółem [g] 83,80** **Tłuszcz [g] 79,90** **Węglowodany ogółem [g] 280,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,80** **suma cukrów prostych [g] 109,00** **Błonnik pokarmowy [g] 22,00** **Sód [mg] 2 182,10**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówka drobiowa na ciepło 80g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) ketchup 10g twarożek pomidorowy 40g (***BIA***) jabłko gotowane 1szt Zupa mleczna z lanym ciastem 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)		Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 300ml (***SEL***) Pulpety z mięsem z kurczaka (50g) kapustą włoską i ryżem 300g brokuł gotowany 150g 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	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 717,30** **Białko ogółem [g] 93,70** **Tłuszcz [g] 115,20** **Węglowodany ogółem [g] 352,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,00** **suma cukrów prostych [g] 111,80** **Błonnik pokarmowy [g] 27,80** **Sód [mg] 2 835,10**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) parówka drobiowa na ciepło 80g (***GLU Pszen, MIĘ, DWU***) musztarda 10g (***DWU***) twarożek pomidorowy 40g (***BIA***)	gruszka 1 szt	Zupa krem z białych warzyw z pestkami dyni 300ml (***SEL***) pulpety gotowane z mięsem z kurczaka i ryżem 200g (***GLU Pszen, JAJ***) brokuł gotowany 150g kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g	galaretka 150g	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta drobiowo-warzywna 30g twarożek 30g (***BIA***) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 078,20** **Białko ogółem [g] 87,30** **Tłuszcz [g] 72,70** **Węglowodany ogółem [g] 301,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,10** **suma cukrów prostych [g] 55,80** **Błonnik pokarmowy [g] 35,60** **Sód [mg] 2 355,00**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 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		Krem brokułowy z grzankami 300ml (***BIA***) 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] 1 918,70** **Białko ogółem [g] 90,00** **Tłuszcz [g] 66,90** **Węglowodany ogółem [g] 258,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,40** **suma cukrów prostych [g] 38,00** **Błonnik pokarmowy [g] 22,20** **Sód [mg] 2 553,50**
	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		Krem brokułowy z grzankami 300ml (***BIA***) 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] 1 968,80** **Białko ogółem [g] 97,20** **Tłuszcz [g] 69,30** **Węglowodany ogółem [g] 258,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,30** **suma cukrów prostych [g] 38,70** **Błonnik pokarmowy [g] 21,90** **Sód [mg] 2 837,50**
	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	jabłko 1szt	Krem brokułowy z grzankami 300ml (***BIA***) gulasz drobiowy gotowany 120g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 150g kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml chleb razowy 120g (***GLU Pszen***) szynka wieprzowa 60g twarożek 20g (***BIA***)	budyń śmietankowy bez cukru 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 1 883,60** **Białko ogółem [g] 100,80** **Tłuszcz [g] 63,10** **Węglowodany ogółem [g] 260,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 18,00** **suma cukrów prostych [g] 30,30** **Błonnik pokarmowy [g] 34,70** **Sód [mg] 2 453,20**

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	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 piątek	D01 Podstawowa		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 jajeczna 70g (***JAJ***) 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***) brokuł gotowany 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] 1 934,10** **Białko ogółem [g] 107,50** **Tłuszcz [g] 49,80** **Węglowodany ogółem [g] 287,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,00** **suma cukrów prostych [g] 58,40** **Błonnik pokarmowy [g] 26,80** **Sód [mg] 2 546,10**
	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 70g (***JAJ***) 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***) brokuł gotowany 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] 1 924,90** **Białko ogółem [g] 107,10** **Tłuszcz [g] 49,70** **Węglowodany ogółem [g] 284,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,90** **suma cukrów prostych [g] 58,40** **Błonnik pokarmowy [g] 26,40** **Sód [mg] 2 543,70**
	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 70g (***JAJ***) papryka 30g ogórek zielony 30g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	krem z dyni 30g pulpet rybny gotowany 130g (***GLU Pszen, JAJ, RYB***) ziemniaki gotowane 250g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA***) brokuł gotowany 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***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 1 917,20** **Białko ogółem [g] 98,60** **Tłuszcz [g] 58,30** **Węglowodany ogółem [g] 284,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,90** **suma cukrów prostych [g] 51,80** **Błonnik pokarmowy [g] 37,80** **Sód [mg] 2 733,20**

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,