Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (***BIA, GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (***DWU, GOR***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 151,80 Białko ogółem [g] 98,90 Tłuszcz [g] 60,80 Węglowodany ogółem [g] 329,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 40,10 Błonnik pokarmowy [g] 30,70 Sód [mg] 4 497,30**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (***BIA, GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***)		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 072,90 Białko ogółem [g] 89,10 Tłuszcz [g] 75,60 Węglowodany ogółem [g] 282,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 25,50 Sód [mg] 2 853,70**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g	kefir 150g (***BIA***)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Gulasz z żołądków drobiowych gotowany 130g (***BIA, GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) surówka wielowarzywna 150g	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (***DWU, GOR***)	twarożek naturalny 100g (***BIA***) jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 115,00 Białko ogółem [g] 100,50 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodany ogółem [g] 291,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 68,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 Sód [mg] 4 051,20**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) Sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 220,40** **Białko ogółem [g] 98,20** **Tłuszcz [g] 79,30** **Węglowodany ogółem [g] 298,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,20** **suma cukrów prostych [g] 64,80** **Błonnik pokarmowy [g] 24,30** **Sód [mg] 3 085,50**
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 279,40** **Białko ogółem [g] 103,50** **Tłuszcz [g] 84,10** **Węglowodany ogółem [g] 296,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,70** **suma cukrów prostych [g] 64,20** **Błonnik pokarmowy [g] 23,40** **Sód [mg] 2 860,10**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Roladka drobiowa ze szpinakiem duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g bukiet warzyw gotowany 200g seler gotowany 200g (***SEL***) kompot b/c 250ml	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) Sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 70g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 151,00** **Białko ogółem [g] 95,50** **Tłuszcz [g] 86,80** **Węglowodany ogółem [g] 237,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,90** **suma cukrów prostych [g] 59,30** **Błonnik pokarmowy [g] 46,30** **Sód [mg] 3 294,20**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 środa	D01 Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) kotlet dr z mięsa mielonego smażony 130g (***GLU Pszen, JAJ***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser żółty 40g (***BIA***) Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 191,40** **Białko ogółem [g] 87,10** **Tłuszcz [g] 77,50** **Węglowodany ogółem [g] 300,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,20** **suma cukrów prostych [g] 52,20** **Błonnik pokarmowy [g] 24,20** **Sód [mg] 3 209,30**
	D02 Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser biały 40g (***BIA***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 004,30** **Białko ogółem [g] 87,70** **Tłuszcz [g] 68,60** **Węglowodany ogółem [g] 266,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70** **suma cukrów prostych [g] 33,00** **Błonnik pokarmowy [g] 25,10** **Sód [mg] 2 805,20**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) ogórek zielony 50g mieszanka sałat 30g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (***GLU Pszen, SEL***) pulpet drobiowy z zieleniną gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser biały 40g (***BIA***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 009,90** **Białko ogółem [g] 81,10** **Tłuszcz [g] 73,40** **Węglowodany ogółem [g] 283,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,80** **suma cukrów prostych [g] 52,50** **Błonnik pokarmowy [g] 39,10** **Sód [mg] 3 317,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	D01 Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka tradycyjna 40g (***GLU Pszen, SOJ***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLU Pszen***) buraczki gotowane 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa piwna 40g (***DWU***) sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 435,20** **Białko ogółem [g] 89,20** **Tłuszcz [g] 96,80** **Węglowodany ogółem [g] 339,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,70** **suma cukrów prostych [g] 53,00** **Błonnik pokarmowy [g] 30,50** **Sód [mg] 2 857,10**
	D02 Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka tradycyjna 40g (***GLU Pszen, SOJ***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzynowa 200ml (***BIA, GLU Pszen***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (***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***) kiełbasa szynkowa 40g pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 103,50** **Białko ogółem [g] 86,40** **Tłuszcz [g] 74,00** **Węglowodany ogółem [g] 301,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10** **suma cukrów prostych [g] 43,90** **Błonnik pokarmowy [g] 23,50** **Sód [mg] 2 146,10**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka tradycyjna 40g (***GLU Pszen, SOJ***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	jabłko 1szt	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) sztuka mięsa wieprzowa duszona 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLU Pszen***) buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g 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***) kiełbasa szynkowa 40g sałatka z ogórka konserwowego, papryki i kukurydzy 70g	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 382,30** **Białko ogółem [g] 91,80** **Tłuszcz [g] 92,00** **Węglowodany ogółem [g] 351,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,50** **suma cukrów prostych [g] 47,20** **Błonnik pokarmowy [g] 49,30** **Sód [mg] 2 940,00**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	D01 Podstawowa		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszą jaglaną 300ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) ryba smażona 130g 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***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) papryka 70g ser żółty 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 003,80** **Białko ogółem [g] 85,60** **Tłuszcz [g] 86,10** **Węglowodany ogółem [g] 246,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,30** **suma cukrów prostych [g] 27,60** **Błonnik pokarmowy [g] 25,80** **Sód [mg] 3 433,30**
	D02 Łatwostrawna		Kawa rozpuszalna b/c 250ml zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta selerowa 70g (***SEL***) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa pomidorowa z makaronem 200ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ, SEL***) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 70g twarożek 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 004,60** **Białko ogółem [g] 88,50** **Tłuszcz [g] 62,20** **Węglowodany ogółem [g] 302,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,40** **suma cukrów prostych [g] 44,40** **Błonnik pokarmowy [g] 35,80** **Sód [mg] 2 707,30**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kawa rozpuszalna b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba gotowana 130g ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g kompot b/c 250ml fasolka szparagowa gotowana 200g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) papryka 70g twarożek 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 012,20** **Białko ogółem [g] 74,80** **Tłuszcz [g] 76,10** **Węglowodany ogółem [g] 294,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,50** **suma cukrów prostych [g] 47,30** **Błonnik pokarmowy [g] 41,70** **Sód [mg] 3 472,30**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 sobota	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***)		Zupa selerowa 300ml (***BIA, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka jarzynowa z majonezem 70g (***JAJ, SEL, GOR***)	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 297,50** **Białko ogółem [g] 109,80** **Tłuszcz [g] 95,20** **Węglowodany ogółem [g] 251,00** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 61,00** **suma cukrów prostych [g] 44,90** **Błonnik pokarmowy [g] 26,90** **Sód [mg] 2 803,10**
	D02 Łatwostrawna		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***) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***)		Zupa selerowa 200ml (***BIA, SEL, GOR***) udko duszone 130g ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (***BIA, SEL, GOR***)	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 199,00** **Białko ogółem [g] 107,60** **Tłuszcz [g] 90,60** **Węglowodany ogółem [g] 238,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 57,90** **suma cukrów prostych [g] 43,70** **Błonnik pokarmowy [g] 24,50** **Sód [mg] 2 692,30**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) jajko gotowane 1szt (***JAJ***) sałatka z pomidora 50g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***)	wafle ryżowe 30g	Zupa selerowa 300ml (***BIA, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g brokuł gotowany 200g cukinia gotowana 200g kompot b/c 250ml	jabłko gotowane 1szt	herbata b/c 250ml masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) szynka bankietowa 40g (***BIA, SOJ***) sałatka jarzynowa lekkostrawna z jogurtem 70g (***BIA, SEL, GOR***)	budyń b/c z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 204,90** **Białko ogółem [g] 97,50** **Tłuszcz [g] 96,30** **Węglowodany ogółem [g] 250,30** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,50** **suma cukrów prostych [g] 39,70** **Błonnik pokarmowy [g] 40,10** **Sód [mg] 2 620,90**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 niedziela	D01 Podstawowa		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao 250ml (***BIA***) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż biały gotowany na sypko 200g 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 brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 001,00 Białko ogółem [g] 86,20 Tłuszcz [g] 64,30 Węglowodany ogółem [g] 274,40 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,80 suma cukrów prostych [g] 39,20 Błonnik pokarmowy [g] 29,10 Sód [mg] 2 478,40**
	D02 Łatwostrawna		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g		Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml surówka z marchwi i jabłka 150g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 002,30 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodany ogółem [g] 255,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,60 suma cukrów prostych [g] 34,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,40 Sód [mg] 2 475,50**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) szynka luksusowa 40g sałatka z pomidora 70g	biszkopty bez cukru 30g	Rosół z makaronem pszennym 300ml (***GLU, JAJ, SEL, GOR***) Potrawka z kurczaka 200g (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż brązowy gotowany 200g surówka z marchwi i jabłka 150g kompot b/c 250ml	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 032,30 Białko ogółem [g] 86,60 Tłuszcz [g] 67,40 Węglowodany ogółem [g] 277,30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,80 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 44,70 Sód [mg] 3 053,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	D01 Podstawowa		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g (***BIA, JAJ, SEL***) ogórek zielony 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 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 konserwowa 40g (***SOJ***) pomidor 50g	kisiel owocowy 150g	**Energia [kcal] 2 178,70** **Białko ogółem [g] 101,30** **Tłuszcz [g] 81,40** **Węglowodany ogółem [g] 245,20** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 66,40** **suma cukrów prostych [g] 56,50** **Błonnik pokarmowy [g] 22,30** **Sód [mg] 2 881,20**
	D02 Łatwostrawna		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g (***BIA, JAJ, SEL***) pomidor 70g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL, GOR***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 117,30** **Białko ogółem [g] 103,90** **Tłuszcz [g] 81,60** **Węglowodany ogółem [g] 212,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 83,90** **suma cukrów prostych [g] 36,50** **Błonnik pokarmowy [g] 25,80** **Sód [mg] 2 894,80**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pasta jajeczno-selerowa gotowana 70g (***BIA, JAJ, SEL***) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos naturalny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior 150g kompot b/c 250ml mizeria 150g (***BIA***)	galaretka 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) pomidor 50g	kisiel owocowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 048,30** **Białko ogółem [g] 95,90** **Tłuszcz [g] 75,10** **Węglowodany ogółem [g] 242,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 65,20** **suma cukrów prostych [g] 53,60** **Błonnik pokarmowy [g] 35,30** **Sód [mg] 2 797,70**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 wtorek	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z ryżem 300 ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)		Zupa z soczewicy 300ml (***SEL***) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (***MIĘ, DWU***) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (***SOJ***) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 069,90** **Białko ogółem [g] 82,70** **Tłuszcz [g] 83,10** **Węglowodany ogółem [g] 254,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,40** **suma cukrów prostych [g] 40,60** **Błonnik pokarmowy [g] 18,40** **Sód [mg] 2 472,80**
	D02 Łatwostrawna		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (***MIĘ, DWU***) ryż biały gotowany na sypko 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (***SOJ***) pomidor 70g	budyń z cukrem 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 053,00** **Białko ogółem [g] 81,40** **Tłuszcz [g] 83,60** **Węglowodany ogółem [g] 256,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,10** **suma cukrów prostych [g] 36,30** **Błonnik pokarmowy [g] 19,30** **Sód [mg] 2 616,10**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)	jabłko 1szt	Zupa z soczewicy 300ml (***SEL***) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (***MIĘ, DWU***) ryż brązowy gotowany 200g gruszka 1 szt kompot b/c 250ml	wafle ryżowe 30g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa z kurczakiem 40g (***SOJ***) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 042,30** **Białko ogółem [g] 74,80** **Tłuszcz [g] 83,70** **Węglowodany ogółem [g] 273,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,60** **suma cukrów prostych [g] 36,80** **Błonnik pokarmowy [g] 39,20** **Sód [mg] 2 548,30**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 środa	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (***JAJ***) 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] 2 198,60** **Białko ogółem [g] 84,40** **Tłuszcz [g] 83,70** **Węglowodany ogółem [g] 298,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30** **suma cukrów prostych [g] 61,40** **Błonnik pokarmowy [g] 23,70** **Sód [mg] 3 046,60**
	D02 Łatwostrawna		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***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) sos mleczny 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***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	**Energia [kcal] 2 023,10** **Białko ogółem [g] 82,90** **Tłuszcz [g] 74,90** **Węglowodany ogółem [g] 251,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 54,40** **suma cukrów prostych [g] 39,90** **Błonnik pokarmowy [g] 23,20** **Sód [mg] 3 038,40**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) Pasta rybna z warzywami 70g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (***JAJ***) jabłko 1szt 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] 2 127,90** **Białko ogółem [g] 75,30** **Tłuszcz [g] 85,00** **Węglowodany ogółem [g] 299,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,40** **suma cukrów prostych [g] 59,30** **Błonnik pokarmowy [g] 38,20** **Sód [mg] 3 236,50**

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,