Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 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***) szynka luksusowa 40g ogórek zielony 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g Colesław 150g (***JAJ***)		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa szynkowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 226,70** **Białko ogółem [g] 88,70** **Tłuszcz [g] 92,30** **Węglowodany ogółem [g] 278,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,80** **suma cukrów prostych [g] 45,80** **Błonnik pokarmowy [g] 21,60** **Sód [mg] 3 515,60**
	D02 Łatwostrawna		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***) szynka luksusowa 40g pomidor 70g		Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) ziemniaki gotowane 250g Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) kompot b/c 250ml sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) marchewka gotowana 200g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa szynkowa 40g sałatka z pomidora i mix sałat 70g	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 149,30** **Białko ogółem [g] 88,10** **Tłuszcz [g] 85,30** **Węglowodany ogółem [g] 277,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,60** **suma cukrów prostych [g] 43,10** **Błonnik pokarmowy [g] 24,40** **Sód [mg] 3 559,50**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		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***) szynka luksusowa 40g ogórek zielony 70g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa z kaszą jaglaną i ziemniakami 300ml (***SEL, GOR***) Pieczeń rzymska pieczona 130g (***GLU Pszen, JAJ***) ziemniaki gotowane 250g kompot b/c 250ml Colesław 150g (***JAJ***) sos mleczny 100ml (***BIA, GLU Pszen***) jabłko 1szt	sok warzywny 200ml	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa szynkowa 40g Sałatka z ogórka zielonego i mix sałat 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 355,60** **Białko ogółem [g] 93,20** **Tłuszcz [g] 95,30** **Węglowodany ogółem [g] 306,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,70** **suma cukrów prostych [g] 61,20** **Błonnik pokarmowy [g] 30,80** **Sód [mg] 4 139,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	D01 Podstawowa		herbata 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***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g		Zupa ogórkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 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***) Twaróg półtłusty z ziołami 70g (***BIA***) sałatka z pomidora i ogórka kiszonego 70g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 177,00** **Białko ogółem [g] 108,10** **Tłuszcz [g] 70,50** **Węglowodany ogółem [g] 248,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 81,30** **suma cukrów prostych [g] 49,70** **Błonnik pokarmowy [g] 24,80** **Sód [mg] 2 927,40**
	D02 Łatwostrawna		herbata 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g		Zupa marchewkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL***) schab duszony 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 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***) Twaróg półtłusty z ziołami 60g (***BIA***) pomidor 70g	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 006,10** **Białko ogółem [g] 96,50** **Tłuszcz [g] 84,40** **Węglowodany ogółem [g] 242,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,40** **suma cukrów prostych [g] 21,30** **Błonnik pokarmowy [g] 29,30** **Sód [mg] 2 411,50**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) ogórek zielony 70g mieszanka sałat 30g	biszkopty bez cukru 30g	Zupa ogórkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml Surówka z kapusty modrej (czerwonej) 150g		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	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 065,00** **Białko ogółem [g] 98,40** **Tłuszcz [g] 84,60** **Węglowodany ogółem [g] 252,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,00** **suma cukrów prostych [g] 28,40** **Błonnik pokarmowy [g] 36,30** **Sód [mg] 2 862,90**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 piątek	D01 Podstawowa		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) herbata b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek zielony 70g		Barszcz ukraiński 300ml (***BIA, SEL, GOR, ROŚ***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt 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, ogórka zielonego imix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 122,80** **Białko ogółem [g] 96,50** **Tłuszcz [g] 71,90** **Węglowodany ogółem [g] 296,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,00** **suma cukrów prostych [g] 69,70** **Błonnik pokarmowy [g] 27,50** **Sód [mg] 2 050,50**
	D02 Łatwostrawna		masło extra 15g (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) herbata b/c 250ml Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml (***BIA, GLU Pszen***) pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) pomidor 70g		Barszcz czerwony 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g jabłko gotowane 1szt kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser biały 40g (***BIA***) sałatka z pomidora i mix sałat 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 038,90** **Białko ogółem [g] 89,80** **Tłuszcz [g] 67,30** **Węglowodany ogółem [g] 247,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 70,90** **suma cukrów prostych [g] 74,00** **Błonnik pokarmowy [g] 25,80** **Sód [mg] 2 039,70**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło extra 15g (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) herbata b/c 250ml pasta rybna 50g (***RYB, SEL, GOR***) ogórek zielony 70g	koktajl mleczny bez cukru z truskawką 200ml (***BIA***)	Barszcz ukraiński 300ml (***BIA, SEL, GOR, ROŚ***) gzik 150g (***BIA***) ziemniaki gotowane 250g jabłko 1szt kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) ser biały 40g (***BIA***) Sałatka z pomidora, ogórka zielonego i mix sałat 70g	serek wiejski 100g papryka 50g	**Energia [kcal] 1 908,90** **Białko ogółem [g] 100,10** **Tłuszcz [g] 68,10** **Węglowodany ogółem [g] 188,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 99,90** **suma cukrów prostych [g] 41,00** **Błonnik pokarmowy [g] 39,30** **Sód [mg] 1 993,20**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 sobota	D01 Podstawowa		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g ogórek zielony 70g		Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 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 śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 189,60 Białko ogółem [g] 97,40 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodany ogółem [g] 286,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,00 suma cukrów prostych [g] 43,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,60 Sód [mg] 2 986,10**
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***) Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g sałatka z pomidora 70g mieszanka sałat 30g		Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g marchewka gotowana z groszkiem 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kiełbasa szynkowa 40g pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 153,50 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodany ogółem [g] 282,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,40 suma cukrów prostych [g] 43,00 Błonnik pokarmowy [g] 35,30 Sód [mg] 2 400,70**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka drobiowa 40g pomidor 70g	jabłko 1szt	Zupa dyniowa 300ml (***GLU Pszen, JAJ, SEL***) gulasz drobiowy gotowany 130g (***GLU Pszen***) sos jasny zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g surówka wielowarzywna 150g kompot b/c 250ml cukinia gotowana 200g	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 śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 096,40 Białko ogółem [g] 91,30 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 307,10 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,30 suma cukrów prostych [g] 40,30 Błonnik pokarmowy [g] 46,50 Sód [mg] 2 994,90**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	D01 Podstawowa		Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao 250ml (***BIA***) parówki 70g Sałatka z ogórka zielonego i natką pietruszki 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***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) ser żółty 30g (***BIA***) papryka 70g	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 308,80 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 98,70 Węglowodany ogółem [g] 271,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,30 suma cukrów prostych [g] 33,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,80 Sód [mg] 3 253,30**
	D02 Łatwostrawna		Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) parówki 70g sałatka z pomidora i mix sałat 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***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) twarożek 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 235,90 Białko ogółem [g] 95,00 Tłuszcz [g] 93,60 Węglowodany ogółem [g] 249,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 64,00 suma cukrów prostych [g] 29,90 Błonnik pokarmowy [g] 26,00 Sód [mg] 3 025,60**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kakao b/c 250ml (***BIA***) parówka 70g Sałatka z ogórka zielonego i natka pietruszki 70g	wafle ryżowe 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	kisiel wiśniowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) twarożek 30g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 2 319,40 Białko ogółem [g] 89,20 Tłuszcz [g] 91,60 Węglowodany ogółem [g] 287,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 71,30 suma cukrów prostych [g] 62,50 Błonnik pokarmowy [g] 41,00 Sód [mg] 2 961,00**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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 szkolna 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (***GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 200g (***GLU Pszen, JAJ***) kompot b/c 250ml		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***)	budyń śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 266,10 Białko ogółem [g] 96,40 Tłuszcz [g] 77,20 Węglowodany ogółem [g] 314,90 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 58,20 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 Sód [mg] 4 273,40**
	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 szkolna 40g (***SOJ***) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (***GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron pszenny gotowany 200g (***GLU Pszen, JAJ***) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) pomidor 70g mieszanka sałat 30g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 155,70 Białko ogółem [g] 94,80 Tłuszcz [g] 78,70 Węglowodany ogółem [g] 279,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,80 suma cukrów prostych [g] 49,30 Błonnik pokarmowy [g] 19,00 Sód [mg] 2 874,20**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka szkolna 40g (***SOJ***) sałatka z ogórka zielonego, papryki i zieleniny 70g mieszanka sałat 30g	wafle ryżowe 30g	Zupa z cukinii 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sos boloński gotowany z marchewką 250g (***GLU Pszen, SEL, GOR***) makaron razowy 250g fasolka szparagowa gotowana 200g kompot b/c 250ml	jabłko gotowane 1szt	herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica wiśniowa 40g (***MIĘ, DWU***) sałatka z ogórka konserwowego i ryżu 70g (***DWU, GOR***)	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 216,90 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodany ogółem [g] 337,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,10 suma cukrów prostych [g] 51,90 Błonnik pokarmowy [g] 37,90 Sód [mg] 3 820,20**
2026-10-27 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***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) sałatka z pomidora 70g		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***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko 1szt	**Energia [kcal] 2 010,00 Białko ogółem [g] 63,10 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodany ogółem [g] 259,00 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,60 suma cukrów prostych [g] 30,60 Błonnik pokarmowy [g] 22,70 Sód [mg] 2 405,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 wtorek	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***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) sałatka z pomidora 70g		Zupa ziemniaczana 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryż biały gotowany na sypko 200g Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (***MIĘ, DWU***) kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko gotowane 1szt	**Energia [kcal] 2 149,40** **Białko ogółem [g] 67,40** **Tłuszcz [g] 85,80** **Węglowodany ogółem [g] 301,10** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60** **suma cukrów prostych [g] 33,40** **Błonnik pokarmowy [g] 26,00** **Sód [mg] 2 658,50**
	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) paprykarz rybny 70g (***RYB***) sałatka z pomidora 70g	kiwi 1szt kefir 150g (***BIA***)	Zupa z soczewicy 300ml (***SEL***) Leczo mięsno-warzywne gotowane w sosie pomidorowym 250g (***MIĘ, DWU***) ryż brązowy gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta brokułowa 70g (***SEL***) twarożek 30g (***BIA***)	jabłko 1szt Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 107,50** **Białko ogółem [g] 75,10** **Tłuszcz [g] 107,90** **Węglowodany ogółem [g] 228,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,20** **suma cukrów prostych [g] 29,10** **Błonnik pokarmowy [g] 37,00** **Sód [mg] 3 307,30**
2026-10-28 środa	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem 250ml (***BIA***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 70g (***JAJ***) ogórek zielony 70g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g surówka z kapusty białej z olejem 150g 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] 2 202,20** **Białko ogółem [g] 93,10** **Tłuszcz [g] 71,20** **Węglowodany ogółem [g] 272,80** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 78,50** **suma cukrów prostych [g] 72,90** **Błonnik pokarmowy [g] 29,90** **Sód [mg] 2 710,30**
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) zupa mleczna z kaszką manną 300ml (***BIA, GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 70g (***JAJ***) pomidor 70g		Zupa marchewkowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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 konserwowa 40g (***SOJ***) pomidor 70g Twaróg półtłusty 40g (***BIA***)	sok pomidorowy 200ml	**Energia [kcal] 1 980,90** **Białko ogółem [g] 94,30** **Tłuszcz [g] 64,40** **Węglowodany ogółem [g] 282,70** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,50** **suma cukrów prostych [g] 41,20** **Błonnik pokarmowy [g] 29,80** **Sód [mg] 2 518,40**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta jajeczna 70g (***JAJ***) ogórek zielony 70g	gruszka 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (***GLU Pszen, SEL, GOR***) Sztuka mięsa drobiowa duszona 130g ziemniaki gotowane 250g sos pomidorowy 100ml (***BIA, GLU Pszen***) brokuł gotowany 200g Surówka z białej kapusty 150g kompot b/c 250ml	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] 2 005,30** **Białko ogółem [g] 86,50** **Tłuszcz [g] 69,50** **Węglowodany ogółem [g] 247,90** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 76,30** **suma cukrów prostych [g] 53,20** **Błonnik pokarmowy [g] 45,10** **Sód [mg] 2 409,70**
2026-10-29 czwartek	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 sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)		Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 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] 2 405,10** **Białko ogółem [g] 117,10** **Tłuszcz [g] 80,80** **Węglowodany ogółem [g] 327,40** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,30** **suma cukrów prostych [g] 70,00** **Błonnik pokarmowy [g] 28,50** **Sód [mg] 2 700,40**
	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 sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g mieszanka sałat 30g		Zupa jarzynowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) schab duszony 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 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 śmietankowy 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 180,90** **Białko ogółem [g] 110,20** **Tłuszcz [g] 62,70** **Węglowodany ogółem [g] 318,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,60** **suma cukrów prostych [g] 68,80** **Błonnik pokarmowy [g] 28,10** **Sód [mg] 2 523,50**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) polędwica sopocka 40g (***SOJ***) pomidor 50g twarożek 50g (***BIA***)	jabłko 1szt	Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml (***GLU Pszen, SEL***) schab duszony 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g buraczki gotowane 200g kalafior gotowany 200g kompot b/c 250ml		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) szynka konserwowa 40g (***SOJ***) ogórek zielony 70g	budyń śmietankowy bez cukru z owocami 150ml (***BIA***)	**Energia [kcal] 2 121,70** **Białko ogółem [g] 105,70** **Tłuszcz [g] 76,20** **Węglowodany ogółem [g] 291,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,80** **suma cukrów prostych [g] 46,70** **Błonnik pokarmowy [g] 42,70** **Sód [mg] 2 623,60**
2026-10-30 piątek	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***) pasta z soczewicy czerwonej 60g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba smażona 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) 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***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 016,40** **Białko ogółem [g] 79,10** **Tłuszcz [g] 73,10** **Węglowodany ogółem [g] 251,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 58,30** **suma cukrów prostych [g] 63,00** **Błonnik pokarmowy [g] 26,10** **Sód [mg] 3 126,80**
	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***) Twaróg półtłusty 70g (***BIA***) sałatka z pomidora i mix sałat 70g		Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) ryba duszona 130g sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ziemniaki gotowane 250g		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) filecik zapiekany 40g pomidor 70g	kisiel wiśniowy 150g	**Energia [kcal] 2 044,90** **Białko ogółem [g] 94,90** **Tłuszcz [g] 67,10** **Węglowodany ogółem [g] 286,50** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,70** **suma cukrów prostych [g] 58,50** **Błonnik pokarmowy [g] 25,80** **Sód [mg] 2 804,80**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 piątek	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) pasta z soczewicy czerwonej 70g sałatka z ogórka zielonego i cebuli z natką pietruszki 70g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa kalafiorowa 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) sos koperkowy zabielany mlekiem 100ml (***BIA, GLU Pszen***) ziemniaki gotowane 250g Surówka z kapusty kiszonej 150g szpinak gotowany 200g (***GLU Pszen***) kompot b/c 250ml ryba gotowana 130g		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] 2 002,10 Białko ogółem [g] 89,90 Tłuszcz [g] 84,70 Węglowodany ogółem [g] 249,20 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,80 suma cukrów prostych [g] 36,50 Błonnik pokarmowy [g] 38,00 Sód [mg] 3 531,30**
2026-10-31 sobota	D01 Podstawowa		kawa z mlekiem b/c 250ml (***BIA***) Pieczywo mieszane pszenno-razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g zupa mleczna z makaronem pszennym 300ml (***BIA, GLU Pszen, JAJ***)		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml		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] 2 213,30 Białko ogółem [g] 97,80 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 319,70 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 40,90 Błonnik pokarmowy [g] 28,90 Sód [mg] 4 180,50**
	D02 Łatwostrawna		herbata b/c 250ml Pieczywo mieszane pszenno-żytnie 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g pomidor 70g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml		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] 2 016,40 Białko ogółem [g] 88,10 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodany ogółem [g] 244,80 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,00 suma cukrów prostych [g] 12,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,90 Sód [mg] 2 646,10**

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA MARTINA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 sobota	D03 Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		herbata b/c 250ml pieczywo razowe 110g (***GLU Pszen***) masło extra 15g (***BIA***) kurczak po królewsku 40g Sałatka z pomidora i ogórka zielonego 70g	Jogurt naturalny 100g (***BIA***)	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (***BIA, GLU Pszen, SEL, GOR***) udko duszone 130g sos pieczeniowy 100ml (***GLU Pszen***) kasza jęczmienna gotowana 200g (***GLU Pszen***) bukiet warzyw gotowany 200g kompot b/c 250ml dynia gotowana 200g	kisiel cytrynowy bez cukru 150g	herbata b/c 250ml pieczywo 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] 2 213,80** **Białko ogółem [g] 92,40** **Tłuszcz [g] 80,10** **Węglowodany ogółem [g] 319,60** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,40** **suma cukrów prostych [g] 62,20** **Błonnik pokarmowy [g] 41,30** **Sód [mg] 4 124,00**

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,