

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Czwartek 2026-02-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2128.4 kcal B: 104.7 g T: 64.8 g W: 254.0 g SFA: 29.2 g Cukry: 87.1 g Sól: 5.5 g Błonnik: 28.9 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2038.8 kcal B: 105.8 g T: 55.6 g W: 268.9 g SFA: 28.0 g Cukry: 82.1 g Sól: 6.7 g Błonnik: 29.0 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2102.9 kcal B: 118.5 g T: 80.2 g W: 253.6 g SFA: 35.4 g Cukry: 62.0 g Sól: 5.4 g Błonnik: 32.6 g	pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; szynka z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2141.7 kcal B: 111.5 g T: 59.0 g W: 304.0 g SFA: 29.4 g Cukry: 94.3 g Sól: 6.9 g Błonnik: 29.5 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Piątek 2026-02-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2122,9 kcal B 94,1 g T 68,4 g W 294,1 g SFA 27,9 g Cukry 63,9 g Sól 9,0 g Błonnik 27,9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.1g (1, 3, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 3080,7 kcal B 101,6 g T 58,7 g W 290,2 g SFA 27,2 g Cukry 62,9 g Sól 7,4 g Błonnik 27,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2005,9 kcal B 49,9 g T 59,9 g W 290,9 g SFA 24,4 g Cukry 70,7 g Sól 6,6 g Błonnik 31,5 g	Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2220,0 kcal B 106,9 g T 55,6 g W 314,9 g SFA 27,2 g Cukry 79,4 g Sól 7,4 g Błonnik 29,9 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Klopsik rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel z jabłkiem 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Sobota 2026-02-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2195,5 kcal B 116,0 g T 77,0 g W 273,0 g SFA 34,6 g Cukry 70,0 g Sól 8,8 g Błonnik 29,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem kurczaka 135.00g; (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2186,4 kcal B 112,1 g T 74,3 g W 260,9 g SFA 34,1 g Cukry 75,0 g Sól 8,5 g Błonnik 29,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem kurczaka 135.00g; (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2303,0 kcal B 119,7 g T 80,3 g W 272,5 g SFA 38,5 g Cukry 59,0 g Sól 6,1 g Błonnik 36,0 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; parówki z filetem kurczaka 135.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2308,8 kcal B 114,5 g T 74,3 g W 311,0 g SFA 34,2 g Cukry 105,2 g Sól 6,6 g Błonnik 29,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem kurczaka 135.00g; (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	galaretką owocową, na wodzie 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Niedziela 2026-02-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2178,9 kcal B 129,2 g T 70,6 g W 269,0 g SFA 32,1 g Cukry 76,2 g Błonnik 27,9 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2110,5 kcal B 129,3 g T 66,1 g W 262,9 g SFA 31,5 g Cukry 70,0 g Błonnik 26,2 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalaflor parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2194,7 kcal B 125,7 g T 76,4 g W 266,5 g SFA 33,3 g Cukry 75,2 g Błonnik 33,4 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2332,6 kcal B 126,4 g T 74,4 g W 300,2 g SFA 35,4 g Cukry 86,6 g Błonnik 26,2 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalaflor parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	herbatniki 50.00g; (1, 6, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Poniedziałek 2026-02-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2250,9 kcal B 121,3 g T 64,1 g W 309,4 g SFA 29,3 g Cukry 65,6 g Sól 5,9 g Błonnik 31,5 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Grochówka 300.0g (9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2220,2 kcal B 116,6 g T 67,3 g W 266,7 g SFA 32,5 g Cukry 61,9 g Sól 5,9 g Błonnik 26,2 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2145,4 kcal B 114,3 g T 60,5 g W 383,8 g SFA 29,1 g Cukry 62,1 g Sól 4,5 g Błonnik 37,4 g	Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; połędwica z piersi kurczaka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	kiwi 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2206,4 kcal B 118,5 g T 66,6 g W 316,2 g SFA 30,2 g Cukry 60,1 g Sól 6,2 g Błonnik 27,2 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Wtorek 2026-02-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2307,6 kcal B: 105,0 g T: 61,0 g W: 301,5 g SFA: 31,6 g Cukry: 61,8 g Sól: 2,2 g Błonnik: 28,7 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka w cieście smażony 120.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2037,2 kcal B: 102,0 g T: 47,0 g W: 313,7 g SFA: 23,4 g Cukry: 79,3 g Sól: 6,6 g Błonnik: 29,1 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2079,9 kcal B: 109,2 g T: 64,4 g W: 279,6 g SFA: 28,9 g Cukry: 61,6 g Sól: 4,9 g Błonnik: 30,7 g	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2161,8 kcal B: 106,9 g T: 53,7 g W: 324,3 g SFA: 25,3 g Cukry: 88,4 g Sól: 6,9 g Błonnik: 28,1 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt wiśniowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Środa 2026-02-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2251,3 kcal B: 103,7 g T: 67,0 g W: 220,7 g SFA: 31,9 g Cukry: 60,7 g Sól: 7,8 g Błonnik: 25,1 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2211,3 kcal B: 105,2 g T: 58,4 g W: 327,8 g SFA: 28,8 g Cukry: 67,4 g Sól: 6,6 g Błonnik: 24,1 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2239,9 kcal B: 105,2 g T: 79,6 g W: 293,3 g SFA: 37,4 g Cukry: 67,7 g Sól: 7,3 g Błonnik: 36,0 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem i mozzarellą 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2086,3 kcal B: 106,6 g T: 61,1 g W: 208,5 g SFA: 29,6 g Cukry: 104,7 g Sól: 5,7 g Błonnik: 23,4 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Naleśnik z dżemem 100.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sos truskawkowy z jogurtem 150.0g (7) Naleśnik z serem 150.0g (1, 3, 7)	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Czwartek 2026-02-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2155,7 kcal B: 114,7 g T: 74,3 g W: 271,6 g SFA: 30,9 g Cukry: 68,8 g Sól: 8,8 g Błonnik: 29,5 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2095,5 kcal B: 119,4 g T: 69,2 g W: 259,8 g SFA: 32,0 g Cukry: 69,0 g Sól: 6,6 g Błonnik: 23,5 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2209,5 kcal B: 115,5 g T: 82,6 g W: 269,1 g SFA: 33,7 g Cukry: 65,8 g Sól: 5,0 g Błonnik: 35,8 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2267,7 kcal B: 122,3 g T: 72,6 g W: 295,2 g SFA: 32,1 g Cukry: 77,8 g Sól: 7,0 g Błonnik: 25,1 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	biskopity 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Piątek 2026-02-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2102,6 kcal B: 103,9 g T: 60,0 g W: 283,2 g SFA: 29,0 g Cukry: 66,7 g Sól: 0,1 g Błonnik: 31,6 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; południca luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2120,5 kcal B: 103,3 g T: 66,0 g W: 266,4 g SFA: 28,8 g Cukry: 66,9 g Sól: 0,9 g Błonnik: 29,2 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; południca luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2130,7 kcal B: 104,2 g T: 72,8 g W: 280,6 g SFA: 28,6 g Cukry: 68,9 g Sól: 0,7 g Błonnik: 36,0 g	Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; południca luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2271,8 kcal B: 106,5 g T: 67,1 g W: 327,4 g SFA: 29,1 g Cukry: 65,0 g Sól: 0,9 g Błonnik: 31,7 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; południca luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 12.02-21.02.2026

Sobota 2026-02-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 12-21.02 Razem E: 2197,3 kcal B 113,5 g T 66,2 g W 303,0 g SFA 29,5 g Cukry 89,2 g Sól 6,1 g Błonnik 33,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 12-21.02 Razem E: 2051,4 kcal B 104,2 g T 61,0 g W 264,9 g SFA 28,4 g Cukry 87,0 g Sól 6,2 g Błonnik 27,3 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 12-21.02 Razem E: 2261,0 kcal B 122,0 g T 77,1 g W 297,1 g SFA 34,3 g Cukry 65,7 g Sól 5,2 g Błonnik 38,8 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 12-21.02 Razem E: 2136,2 kcal B 103,9 g T 66,6 g W 294,2 g SFA 32,0 g Cukry 95,7 g Sól 5,9 g Błonnik 27,7 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) makaron gotowany 200.00g; (1)	mandarynki 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka parzona 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)