

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Niedziela 2026-02-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2032,5 kcal B 113,4 g T 62,8 g W 268,5 g SFA 28,5 g Cukry 77,1 g Sól 6,7 g Błonnik 25,8 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2064,4 kcal B 115,2 g T 62,6 g W 271,2 g SFA 28,2 g Cukry 74,1 g Sól 6,8 g Błonnik 28,3 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2145,9 kcal B 117,2 g T 70,3 g W 263,5 g SFA 32,5 g Cukry 62,1 g Sól 5,9 g Błonnik 31,6 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kiwi 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2263,2 kcal B 117,5 g T 66,5 g W 308,6 g SFA 29,1 g Cukry 93,8 g Sól 7,8 g Błonnik 25,2 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	herbatniki 50.00g; (1, 6, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Poniedziałek 2026-02-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2142,5 kcal B 113,0 g T 65,8 g W 288,5 g SFA 29,2 g Cukry 60,1 g Sól 7,4 g Błonnik 29,6 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 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)		Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 200.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; 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 22.02-03.03. Razem E: 2039,3 kcal B 103,3 g T 64,5 g W 271,0 g SFA 30,8 g Cukry 60,1 g Sól 6,2 g Błonnik 23,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) 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 koperkowa 300.0g (7, 9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 200.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2092,4 kcal B 114,0 g T 66,1 g W 279,6 g SFA 28,1 g Cukry 66,3 g Sól 5,5 g Błonnik 36,6 g	Sałatka ziemniaczana 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 200.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek kiszony 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2062,1 kcal B 88,8 g T 56,8 g W 313,1 g SFA 30,6 g Cukry 102,3 g Sól 6,2 g Błonnik 24,0 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Sos jogurtowo-owocowy 200.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	galaretka owocowa, na wodzie 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Wtorek 2026-02-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2150,1 kcal B 119,0 g T 71,2 g W 272,0 g SFA 32,2 g Cukry 72,8 g Sól 5,8 g Błonnik 29,9 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 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)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2032,9 kcal B 108,9 g T 57,6 g W 277,2 g SFA 27,3 g Cukry 65,5 g Sól 5,6 g Błonnik 28,0 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2167,3 kcal B 120,8 g T 70,3 g W 262,7 g SFA 33,1 g Cukry 69,8 g Sól 4,4 g Błonnik 36,4 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 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) ogórek 75.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2140,2 kcal B 101,4 g T 66,5 g W 206,4 g SFA 32,5 g Cukry 67,7 g Sól 6,2 g Błonnik 28,1 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Środa 2026-02-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2135,3 kcal B 115,6 g T 65,1 g W 283,5 g SFA 28,5 g Cukry 65,8 g Sól 7,4 g Błonnik 26,8 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) szynka z udźca kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 151.1g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2072,3 kcal B 115,9 g T 59,2 g W 229,2 g SFA 28,9 g Cukry 61,8 g Sól 7,6 g Błonnik 24,7 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; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2167,4 kcal B 116,1 g T 72,2 g W 279,4 g SFA 28,9 g Cukry 69,3 g Sól 6,5 g Błonnik 35,4 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; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy 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) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2231,1 kcal B 118,4 g T 62,3 g W 311,9 g SFA 28,1 g Cukry 68,2 g Sól 8,1 g Błonnik 25,3 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; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	biszkopty 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Czwartek 2026-02-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2135,4 kcal B: 107,3 g T: 60,3 g W: 282,5 g SFA: 32,0 g Cukry: 80,0 g Sól: 6,8 g Błonnik: 26,8 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) 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 22.02-03.03. Razem E: 2101,3 kcal B: 109,0 g T: 65,2 g W: 261,0 g SFA: 31,3 g Cukry: 78,1 g Sól: 7,9 g Błonnik: 25,9 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2270,3 kcal B: 118,1 g T: 90,4 g W: 260,2 g SFA: 41,9 g Cukry: 58,0 g Sól: 6,6 g Błonnik: 30,6 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy 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) Pasta nabiałowa 70.0g (7) 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 22.02-03.03. Razem E: 2179,5 kcal B: 109,4 g T: 65,5 g W: 300,2 g SFA: 31,5 g Cukry: 92,0 g Sól: 7,9 g Błonnik: 26,5 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Piątek 2026-02-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2167,9 kcal B 94,3 g T 70,2 g W 303,0 g SFA 27,8 g Cukry 69,9 g Sól 7,0 g Błonnik 30,6 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w cieście smażony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 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 22.02-03.03. Razem E: 2091,2 kcal B 99,4 g T 58,6 g W 304,1 g SFA 26,9 g Cukry 68,7 g Sól 7,1 g Błonnik 30,1 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) 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 22.02-03.03. Razem E: 2024,3 kcal B 96,7 g T 60,9 g W 286,2 g SFA 25,8 g Cukry 69,1 g Sól 5,1 g Błonnik 33,5 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)	kiwi 100.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	maślanka spożywcza, 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; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2276,9 kcal B 108,1 g T 55,5 g W 348,6 g SFA 27,0 g Cukry 68,8 g Sól 7,1 g Błonnik 33,8 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Klopsik rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Sobota 2026-02-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2216,9 kcal B 417,6 g T 70,7 g W 293,6 g SFA 30,2 g Cukry 74,7 g Sól 5,7 g Błonnik 31,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 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)		Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 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 22.02-03.03. Razem E: 2085,3 kcal B 407,3 g T 67,9 g W 273,9 g SFA 29,9 g Cukry 76,6 g Sól 6,4 g Błonnik 28,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) 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 wielowocowy 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2275,9 kcal B 419,3 g T 76,0 g W 292,3 g SFA 31,0 g Cukry 67,7 g Sól 4,3 g Błonnik 37,9 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) ogórek 75.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	jabłko 150.00g;	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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2171,0 kcal B 408,2 g T 68,7 g W 294,3 g SFA 30,1 g Cukry 93,7 g Sól 6,4 g Błonnik 32,0 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 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 wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Niedziela 2026-03-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2322,1 kcal B 117,4 g T 104,6 g W 323,3 g SFA 44,6 g Cukry 66,6 g Sól 8,9 g Błonina 24,8 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z szynki 135.00g; (6) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Udko kurczaka pieczone 140.0g Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2395,5 kcal B 111,0 g T 97,4 g W 269,0 g SFA 42,3 g Cukry 79,6 g Sól 9,9 g Błonnik 24,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z szynki 135.00g; (6) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2352,7 kcal B 115,6 g T 105,4 g W 340,6 g SFA 43,4 g Cukry 65,8 g Sól 7,2 g Błonina 29,1 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; parówki z szynki 135.00g; (6) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	gruszka 120.00g;	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; Ser mozzarella 50.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2414,0 kcal B 116,6 g T 95,3 g W 203,9 g SFA 39,9 g Cukry 93,2 g Sól 9,2 g Błonnik 26,3 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z szynki 135.00g; (6) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wielowocowy 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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Poniedziałek 2026-03-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2322,9 kcal B 417,6 g T 89,8 g W 275,3 g SFA 34,1 g Cukry 63,9 g S0 6,6 g Bionik 31,8 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata bez cukru 300.00g; 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Stek wieprzowy smażony z cebulką 120.1g (3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2245,9 kcal B 422,9 g T 69,7 g W 265,3 g SFA 30,6 g Cukry 66,4 g S0 7,0 g Bionik 31,4 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;		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; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2184,5 kcal B 408,7 g T 71,5 g W 294,3 g SFA 29,4 g Cukry 73,5 g S0 5,1 g Bionik 30,3 g	Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	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 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2281,7 kcal B 416,5 g T 72,6 g W 305,4 g SFA 33,8 g Cukry 73,4 g S0 7,5 g Bionik 32,1 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	mandarynki 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 22.02-03.03.2026

Wtorek 2026-03-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 22.02-03.03. Razem E: 2193,7 kcal B: 107,8 g T: 60,5 g W: 299,0 g SFA: 26,8 g Cukry: 68,9 g Sól: 6,2 g Błonnik: 32,2 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) jaja gotowane 30.00g; (3) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa ogórkowa z ryżem 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.1g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 22.02-03.03. Razem E: 2017,4 kcal B: 100,2 g T: 57,4 g W: 266,6 g SFA: 29,3 g Cukry: 60,4 g Sól: 8,4 g Błonnik: 27,0 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosolnik z ryżem 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) 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; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 22.02-03.03. Razem E: 2240,3 kcal B: 115,4 g T: 77,8 g W: 383,4 g SFA: 29,6 g Cukry: 63,3 g Sól: 6,8 g Błonnik: 35,2 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton z kurczaka 50.00g; jaja gotowane 30.00g; (3) masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) ogórek 75.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa ogórkowa z ryżem 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.1g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 22.02-03.03. Razem E: 2189,7 kcal B: 103,1 g T: 60,8 g W: 322,0 g SFA: 29,5 g Cukry: 68,2 g Sól: 8,8 g Błonnik: 28,7 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton z kurczaka 50.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosolnik z ryżem 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;	biskopity 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)