

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Wtorek 2026-01-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2161,4 kcal B: 107,4 g T: 77,7 g W: 270,5 g SFA: 39,6 g Cukry: 67,9 g Sól: 6,2 g Błonnik: 27,8 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Stek wieprzowy smażony z cebulką 120.1g (3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (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 13-22.01 Razem E: 2147,5 kcal B: 113,1 g T: 62,8 g W: 265,9 g SFA: 31,1 g Cukry: 66,1 g Sól: 8,1 g Błonnik: 29,0 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2172,7 kcal B: 114,3 g T: 70,9 g W: 266,3 g SFA: 31,5 g Cukry: 68,4 g Sól: 7,6 g Błonnik: 36,5 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (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 13-22.01 Razem E: 2303,3 kcal B: 116,9 g T: 64,2 g W: 339,7 g SFA: 31,4 g Cukry: 67,4 g Sól: 8,1 g Błonnik: 22,6 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Środa 2026-01-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2100.3 kcal B 114.4 g T 50.6 g W 295.3 g SFA 28.1 g Cukry 64.6 g Sól 6.7 g Błonnik 34.4 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Grochówka 300.0g (9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 1987.0 kcal B 106.4 g T 54.1 g W 283.1 g SFA 26.8 g Cukry 63.8 g Sól 5.7 g Błonnik 31.1 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 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; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 1906.7 kcal B 100.0 g T 54.2 g W 269.6 g SFA 24.1 g Cukry 67.6 g Sól 4.4 g Błonnik 31.1 g	Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) 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 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	gruszka 120.00g;	Zupa z cukini 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2024.1 kcal B 104.4 g T 52.3 g W 286.7 g SFA 27.0 g Cukry 78.0 g Sól 6.3 g Błonnik 26.7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 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 z cukini 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Czwartek 2026-01-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2333,2 kcal B 118,8 g T 80,4 g W 295,3 g SFA 37,0 g Cukry 65,8 g Sól 6,7 g Błonnik 22,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 120.0g herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Gołąbek w sosie pomidorowym 250.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2290,3 kcal B 125,8 g T 75,8 g W 289,2 g SFA 34,9 g Cukry 64,2 g Sól 6,7 g Błonnik 25,4 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 120.0g 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)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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 13-22.01 Razem E: 2301,2 kcal B 119,8 g T 86,6 g W 274,6 g SFA 38,7 g Cukry 67,4 g Sól 6,3 g Błonnik 31,4 g	Galaretka drobiowa z warzywami 120.0g 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)	kiwi 100.00g;	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	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) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 3414,8 kcal B 121,9 g T 81,8 g W 308,6 g SFA 39,5 g Cukry 68,5 g Sól 7,3 g Błonnik 25,6 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 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)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Piątek 2026-01-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2138,3 kcal B: 103,1 g T: 70,2 g W: 276,3 g SFA: 33,4 g Cukry: 66,7 g Sól: 6,0 g Błonnik: 28,0 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.1g (1, 3, 4) Kompot wieloowocowy 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) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; polędwica luksusowa 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2025,6 kcal B: 90,5 g T: 59,1 g W: 206,4 g SFA: 27,2 g Cukry: 64,5 g Sól: 8,1 g Błonnik: 27,2 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)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy 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; polędwica luksusowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2149,7 kcal B: 107,7 g T: 80,8 g W: 264,5 g SFA: 36,1 g Cukry: 67,3 g Sól: 7,0 g Błonnik: 35,1 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	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) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; polędwica luksusowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2141,1 kcal B: 104,3 g T: 56,3 g W: 317,5 g SFA: 27,3 g Cukry: 69,4 g Sól: 8,1 g Błonnik: 30,9 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; polędwica luksusowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Sobota 2026-01-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2321,8 kcal B 113,6 g T 82,9 g W 289,7 g SFA 37,0 g Cukry 72,0 g Sól 7,8 g Błonnik 27,8 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; papryka czerwona, słodka 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) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2320,2 kcal B 114,5 g T 83,2 g W 288,6 g SFA 38,1 g Cukry 70,6 g Sól 7,2 g Błonnik 26,0 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy 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 13-22.01 Razem E: 2300,3 kcal B 111,3 g T 86,4 g W 289,1 g SFA 36,0 g Cukry 72,2 g Sól 6,2 g Błonnik 37,5 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; parówki z filetem z indyka 135.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	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) ogórek kiszony 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 3467,3 kcal B 117,6 g T 82,3 g W 326,0 g SFA 34,4 g Cukry 82,1 g Sól 7,6 g Błonnik 29,7 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	biskopity 40.00g; (1, 3)	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 13-22.01.2026

Niedziela 2026-01-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2233,9 kcal B 98,4 g T 77,1 g W 295,4 g SFA 28,6 g Cukry 69,5 g Sól 7,1 g Błonnik 29,9 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka w cieście smażony 120.0g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 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 13-22.01 Razem E: 2069,8 kcal B 105,5 g T 52,1 g W 305,9 g SFA 26,5 g Cukry 71,3 g Sól 7,1 g Błonnik 30,0 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 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 wielowocowy 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2159,9 kcal B 105,5 g T 65,3 g W 303,7 g SFA 27,9 g Cukry 59,6 g Sól 5,0 g Błonnik 37,2 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) 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)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2160,7 kcal B 111,0 g T 54,3 g W 318,2 g SFA 28,9 g Cukry 62,4 g Sól 7,3 g Błonnik 30,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 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 wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Poniedziałek 2026-01-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2104,4 kcal B: 105,3 g T: 65,6 g W: 284,9 g SFA: 29,4 g Cukry: 86,5 g Sól: 7,0 g Błonnik: 28,2 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) 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) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z makrelą wędzoną 70.0g (4, 7) papryka czerwona, słodka 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 13-22.01 Razem E: 2063,8 kcal B: 104,4 g T: 60,9 g W: 285,4 g SFA: 29,0 g Cukry: 86,7 g Sól: 6,9 g Błonnik: 26,7 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2122,7 kcal B: 110,3 g T: 74,8 g W: 266,2 g SFA: 32,8 g Cukry: 64,3 g Sól: 6,7 g Błonnik: 32,1 g	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; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; polędwica z piersi kurczaka 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 Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z makrelą wędzoną 70.0g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2138,8 kcal B: 104,6 g T: 61,1 g W: 304,1 g SFA: 29,1 g Cukry: 99,6 g Sól: 7,0 g Błonnik: 26,9 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Wtorek 2026-01-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2276,9 kcal B 121,6 g T 75,1 g W 294,3 g SFA 32,4 g Cukry 59,5 g Sól 6,2 g Błonnik 31,8 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (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 z soczewicy czerwonej 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) Ser mozzarella 50.00g; szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2115,7 kcal B 109,7 g T 68,5 g W 279,6 g SFA 29,5 g Cukry 62,2 g Sól 6,5 g Błonnik 27,2 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; szynka z indyka 40.00g; 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; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2332,6 kcal B 125,8 g T 84,9 g W 297,4 g SFA 35,1 g Cukry 53,2 g Sól 4,8 g Błonnik 40,5 g	Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) 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)	papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z soczewicy czerwonej 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)	kiwi 100.00g;	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 kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2228,0 kcal B 111,9 g T 68,5 g W 308,0 g SFA 29,6 g Cukry 67,4 g Sól 6,6 g Błonnik 28,4 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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z soczewicy czerwonej 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 bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Galaretka z owocami 200.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Środa 2026-01-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2094,5 kcal B 123,4 g T 60,0 g W 278,4 g SFA 28,5 g Cukry 65,5 g Sól 7,6 g Błonnik 28,4 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		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) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2054,8 kcal B 123,9 g T 56,7 g W 271,5 g SFA 28,3 g Cukry 61,3 g Sól 8,2 g Błonnik 24,9 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2045,0 kcal B 120,8 g T 61,7 g W 266,9 g SFA 27,4 g Cukry 72,7 g Sól 6,2 g Błonnik 32,9 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 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) 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; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2207,9 kcal B 117,0 g T 63,7 g W 304,3 g SFA 32,3 g Cukry 61,0 g Sól 8,6 g Błonnik 27,2 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa 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) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 13-22.01.2026

Czwartek 2026-01-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 13-22.01 Razem E: 2350,1 kcal B 116,2 g T 64,9 g W 293,6 g SFA 34,2 g Cukry 70,9 g Sól 5,9 g Błonnik 31,1 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 13-22.01 Razem E: 2069,4 kcal B 104,0 g T 67,3 g W 273,9 g SFA 31,2 g Cukry 79,8 g Sól 5,8 g Błonnik 24,9 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 13-22.01 Razem E: 2390,9 kcal B 118,2 g T 92,2 g W 289,6 g SFA 35,2 g Cukry 73,8 g Sól 4,5 g Błonnik 39,2 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślaną 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 13-22.01 Razem E: 2228,1 kcal B 106,5 g T 70,4 g W 306,6 g SFA 31,3 g Cukry 66,3 g Sól 6,3 g Błonnik 25,4 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)