

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Piątek 2026-01-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2119,3 kcal B: 103,6 g T: 62,2 g W: 301,6 g SFA: 26,2 g Cukry: 68,3 g Sól: 6,1 g Błonnik: 32,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) 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) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2098,2 kcal B: 103,5 g T: 57,3 g W: 307,2 g SFA: 28,1 g Cukry: 68,4 g Sól: 7,7 g Błonnik: 32,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2030,9 kcal B: 100,4 g T: 59,9 g W: 289,4 g SFA: 24,6 g Cukry: 71,6 g Sól: 6,0 g Błonnik: 36,0 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	gruszka 120.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (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;	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	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 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2226,0 kcal B: 106,2 g T: 60,7 g W: 319,0 g SFA: 29,5 g Cukry: 72,2 g Sól: 7,8 g Błonnik: 33,5 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Sobota 2026-01-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2083,5 kcal B 113,9 g T 63,5 g W 276,7 g SFA 29,1 g Cukry 70,4 g Sól 8,3 g Błonnik 27,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 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) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2103,3 kcal B 114,2 g T 63,8 g W 279,6 g SFA 29,0 g Cukry 68,5 g Sól 7,5 g Błonnik 28,6 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2133,9 kcal B 114,0 g T 70,9 g W 274,3 g SFA 30,0 g Cukry 57,9 g Sól 6,9 g Błonnik 35,6 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy 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)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 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) ziemniaki gotowane 200.00g;	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 kiszony 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2247,9 kcal B 117,6 g T 65,9 g W 311,2 g SFA 29,3 g Cukry 68,5 g Sól 7,5 g Błonnik 31,6 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 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; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Niedziela 2026-01-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2079,6 kcal B 117,0 g T 66,4 g W 264,2 g SFA 29,2 g Cukry 75,3 g Sól 5,3 g Błonnik 24,8 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) kasza gryczana na sypko 150.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2110,9 kcal B 116,5 g T 66,9 g W 274,0 g SFA 29,0 g Cukry 71,6 g Sól 5,4 g Błonnik 26,2 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 Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2151,8 kcal B 117,5 g T 76,6 g W 282,7 g SFA 31,7 g Cukry 66,6 g Sól 4,2 g Błonnik 31,4 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 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) 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) kasza gryczana na sypko 150.00g;	jabłko 150.00g;	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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2187,7 kcal B 115,4 g T 65,9 g W 295,3 g SFA 29,3 g Cukry 91,1 g Sól 5,9 g Błonnik 27,4 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) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 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 23.01-01.02.2026

Poniedziałek 2026-01-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2170,7 kcal B 122,0 g T 69,8 g W 276,8 g SFA 33,2 g Cukry 59,6 g Sól 5,9 g Błonnik 27,4 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka z udźca kurczaka 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) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) 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 23.01-01.02. Razem E: 1981,2 kcal B 104,0 g T 55,9 g W 278,4 g SFA 25,5 g Cukry 78,6 g Sól 5,3 g Błonnik 22,8 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (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) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2225,8 kcal B 130,9 g T 79,5 g W 265,0 g SFA 35,5 g Cukry 52,6 g Sól 5,2 g Błonnik 35,8 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 z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; połędwica z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (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 pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2177,8 kcal B 116,6 g T 53,3 g W 345,8 g SFA 26,7 g Cukry 91,3 g Sól 5,7 g Błonnik 22,5 g	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Makaron 200g z sosem jogurtowo-truskawkowym 200g 200.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Wtorek 2026-01-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2139,6 kcal B 111,2 g T 70,4 g W 270,6 g SFA 34,5 g Cukry 66,1 g Błonnik 28,0 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka pieczone 140.0g 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2119,6 kcal B 115,0 g T 65,9 g W 278,7 g SFA 31,4 g Cukry 67,0 g Błonnik 28,3 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Szynka w galarecie 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)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 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 parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2077,2 kcal B 103,7 g T 72,1 g W 269,3 g SFA 31,3 g Cukry 74,9 g Błonnik 33,7 g	Szynka w galarecie 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)	kisiel bez cukru 150.0g	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2255,6 kcal B 118,9 g T 73,6 g W 280,6 g SFA 36,3 g Cukry 78,3 g Błonnik 27,8 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (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)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Środa 2026-01-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2277,9 kcal B: 103,7 g T: 81,5 g W: 295,3 g SFA 30,9 g Cukry 79,9 g Sól 6,7 g Błonnik 28,4 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.1g (1, 3) 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) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem brzoskwiiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2165,0 kcal B: 108,3 g T: 62,9 g W: 302,3 g SFA 32,3 g Cukry 74,2 g Sól 7,8 g Błonnik 27,8 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) 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; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2268,5 kcal B: 114,3 g T: 80,0 g W: 289,2 g SFA 37,1 g Cukry 58,0 g Sól 6,3 g Błonnik 34,9 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) ogórek 75.00g; 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)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	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) rzodkiew biała 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2231,1 kcal B: 111,4 g T: 58,8 g W: 318,5 g SFA 28,6 g Cukry 101,4 g Sól 7,8 g Błonnik 29,2 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Galaretka z owocami 200.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Czwartek 2026-01-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2086,4 kcal B: 103,9 g T: 69,8 g W: 276,5 g SFA 39,6 g Cukry 68,2 g Sól 6,9 g Błonnik 29,9 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)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) 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) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2064,8 kcal B: 99,9 g T: 69,5 g W: 272,3 g SFA 33,2 g Cukry 71,9 g Sól 6,5 g Błonnik 28,2 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 koperkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) 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 pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2004,0 kcal B: 99,3 g T: 68,3 g W: 263,8 g SFA 28,0 g Cukry 71,8 g Sól 5,1 g Błonnik 35,4 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; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	gruszka 120.00g;	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 298.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200.00g; (7)	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; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2208,4 kcal B: 103,5 g T: 70,7 g W: 304,8 g SFA 33,5 g Cukry 71,9 g Sól 6,5 g Błonnik 31,3 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 koperkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Piątek 2026-01-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2157,9 kcal B 97,6 g T 76,4 g W 202,4 g SFA 29,5 g Cukry 68,9 g Sól 6,2 g Błonnik 29,0 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; 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 brokułowa z ryżem 300.0g (9) Filet z morszczuka w cieście smażony 120.0g (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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2066,7 kcal B 101,3 g T 67,8 g W 224,5 g SFA 28,8 g Cukry 67,6 g Sól 7,0 g Błonnik 27,5 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (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 szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (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; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2089,2 kcal B 102,0 g T 75,4 g W 246,5 g SFA 28,9 g Cukry 67,9 g Sól 5,5 g Błonnik 35,5 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) połędwica z piersi kurczaka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (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) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2193,5 kcal B 107,4 g T 65,2 g W 307,9 g SFA 28,9 g Cukry 63,8 g Sól 7,0 g Błonnik 31,7 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (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) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Sobota 2026-01-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2324,7 kcal B 119,2 g T 75,7 g W 303,9 g SFA 34,2 g Cukry 72,8 g Sól 5,7 g Błonnik 31,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g pomidory, czerwone 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)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2146,4 kcal B 116,6 g T 62,6 g W 268,5 g SFA 31,0 g Cukry 72,4 g Sól 5,7 g Błonnik 28,1 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)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 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 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2317,2 kcal B 117,5 g T 79,2 g W 302,2 g SFA 33,6 g Cukry 73,0 g Sól 4,1 g Błonnik 41,2 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) pomidory, czerwone 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	kefir, 2% tłuszczu, z wapniem 200.00g; (7)	Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 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; papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2301,1 kcal B 112,2 g T 68,5 g W 321,1 g SFA 34,2 g Cukry 79,6 g Sól 6,6 g Błonnik 28,5 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.01-01.02.2026

Niedziela 2026-02-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 23.01-01.02. Razem E: 2301,6 kcal B 109,3 g T 101,6 g W 272,2 g SFA 33,0 g Cukry 66,6 g Sól 7,7 g Biotek 31,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; 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) Filet z piersi kurczaka w cieście smażony 120.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy 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 soczewicy czerwonej 60.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 23.01-01.02. Razem E: 2246,1 kcal B 103,7 g T 81,4 g W 265,0 g SFA 32,9 g Cukry 69,3 g Sól 8,4 g Biotek 26,9 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)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy 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) Twarożek z maślaną 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 23.01-01.02. Razem E: 2313,8 kcal B 118,2 g T 92,4 g W 268,6 g SFA 32,5 g Cukry 54,5 g Sól 6,3 g Biotek 35,8 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) ogórek 75.00g; 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)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.01-01.02. Razem E: 2308,8 kcal B 123,6 g T 81,3 g W 201,4 g SFA 33,0 g Cukry 60,0 g Sól 8,5 g Biotek 26,4 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)