

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Poniedziałek 2026-02-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2155,5 kcal B: 108,2 g T: 77,2 g W: 270,5 g SFA: 35,7 g Cukry: 66,5 g Sól: 6,2 g Błonnik: 22,3 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Kapuśniak 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 2-11.02 Razem E: 2094,8 kcal B: 107,3 g T: 60,7 g W: 263,3 g SFA: 29,6 g Cukry: 90,1 g Sól: 7,0 g Błonnik: 27,9 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; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2169,0 kcal B: 112,9 g T: 82,6 g W: 262,1 g SFA: 35,7 g Cukry: 59,4 g Sól: 7,1 g Błonnik: 35,6 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; Ser mozzarella 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; szynka z piersi kurczaka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Kapuśniak 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	kiwi 100.00g;	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) ogórek kiszony 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2224,8 kcal B: 110,7 g T: 64,1 g W: 315,5 g SFA: 31,2 g Cukry: 95,9 g Sól: 7,1 g Błonnik: 29,3 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	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; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Wtorek 2026-02-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2148,1 kcal B 123,5 g T 65,5 g W 280,7 g SFA 39,8 g Cukry 70,3 g Błonnik 31,8 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 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)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) 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 2-11.02 Razem E: 2136,1 kcal B 118,0 g T 67,9 g W 275,1 g SFA 33,1 g Cukry 69,9 g Błonnik 28,4 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2150,9 kcal B 122,2 g T 72,6 g W 270,0 g SFA 31,1 g Cukry 69,4 g Błonnik 36,6 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; pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; polędwica z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) 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 2-11.02 Razem E: 2161,2 kcal B 109,2 g T 70,9 g W 284,0 g SFA 34,8 g Cukry 84,6 g Błonnik 27,0 g	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Środa 2026-02-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2167,2 kcal B 94,2 g T 67,5 g W 309,1 g SFA 32,9 g Cukry 65,9 g Sól 5,3 g Błonnik 29,1 g	Zupa mleczna z kaszą manną 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 z dyni 300.0g (7, 9) cepeliny z mięsem drobiowym 299.9g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kapusta duszona 151.0g (1, 7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 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 2-11.02 Razem E: 2224,3 kcal B 95,1 g T 68,2 g W 319,9 g SFA 31,4 g Cukry 67,2 g Sól 6,9 g Błonnik 30,0 g	Zupa mleczna z kaszą manną 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 z dyni 300.0g (7, 9) cepeliny z mięsem drobiowym 299.9g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g sos warzywny 151.0g (1, 9)		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 2-11.02 Razem E: 2112,3 kcal B 92,2 g T 69,2 g W 295,5 g SFA 31,8 g Cukry 69,2 g Sól 3,9 g Błonnik 33,3 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)	gruszka 120.00g;	Zupa z dyni 300.0g (7, 9) cepeliny z mięsem drobiowym 299.9g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kapusta duszona 151.0g (1, 7)	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) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2150,5 kcal B 96,4 g T 68,6 g W 290,6 g SFA 31,6 g Cukry 60,2 g Sól 6,1 g Błonnik 22,2 g	Zupa mleczna z kaszą manną 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 z dyni 300.0g (7, 9) Naleśnik z serem 150.1g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Naleśnik z dżemem 100.0g (1, 3, 7) Sos jogurtowo-owocowy 100.0g (7)	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 02.02-11.02.2026

Czwartek 2026-02-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2014,5 kcal B 112,1 g T 53,9 g W 282,4 g SFA 26,6 g Cukry 83,8 g Sól 6,6 g Błonnik 27,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 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) twarożek z koperkiem 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 2-11.02 Razem E: 2007,1 kcal B 114,0 g T 54,0 g W 277,6 g SFA 25,9 g Cukry 77,7 g Sól 7,2 g Błonnik 26,1 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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 wieprzowa, gotowana 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2080,1 kcal B 120,7 g T 65,3 g W 268,0 g SFA 30,0 g Cukry 67,7 g Sól 6,4 g Błonnik 34,1 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; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; szynka z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 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;	pomarańcza 200.00g;	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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2179,4 kcal B 117,0 g T 57,4 g W 313,1 g SFA 26,9 g Cukry 66,5 g Sól 7,6 g Błonnik 27,7 g	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	biszkopty 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Piątek 2026-02-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2291,4 kcal B 98,9 g T 42,3 g W 299,5 g SFA 31,2 g Cukry 65,3 g Błonnik 26,6 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka 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) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Śledź z jabłkiem w sosie jogurtowo-śmietanowym 200.2g (3, 4, 7, 10) 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) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 2-11.02 Razem E: 2195,0 kcal B 104,4 g T 55,4 g W 323,4 g SFA 26,6 g Cukry 66,5 g Błonnik 31,2 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2038,1 kcal B 94,3 g T 55,7 g W 305,9 g SFA 23,7 g Cukry 65,5 g Błonnik 35,9 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) ogórek 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Warzywa parowane 150.0g 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2242,4 kcal B 109,3 g T 57,3 g W 335,1 g SFA 28,9 g Cukry 75,9 g Błonnik 31,4 g	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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; rzodkiew biała 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Sobota 2026-02-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2159,4 kcal B: 107,0 g T: 70,2 g W: 267,8 g SFA: 35,3 g Cukry: 70,3 g Sól: 9,6 g Błonnik: 29,9 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Kotlet pożarski smażony 120.0g (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) ogórek kiszony 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 2-11.02 Razem E: 2090,8 kcal B: 109,3 g T: 57,5 g W: 266,7 g SFA: 30,1 g Cukry: 66,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 29,5 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (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; szynka kanapkowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2038,0 kcal B: 105,2 g T: 68,8 g W: 262,7 g SFA: 33,3 g Cukry: 68,0 g Sól: 6,0 g Błonnik: 34,5 g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 120.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 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 kiszony 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2150,8 kcal B: 107,0 g T: 60,7 g W: 308,9 g SFA: 32,2 g Cukry: 104,3 g Sól: 7,8 g Błonnik: 32,2 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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 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; szynka kanapkowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Niedziela 2026-02-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2086,8 kcal B: 102,1 g T: 71,3 g W: 249,8 g SFA 31,0 g Cukry 80,1 g Sól 6,6 g Błonnik 22,3 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) 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 pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka pieczone 140.0g Buraczki gotowane 150.0g 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 2-11.02 Razem E: 2086,6 kcal B: 102,0 g T: 69,9 g W: 244,8 g SFA 30,7 g Cukry 79,6 g Sól 7,3 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2204,4 kcal B: 105,7 g T: 80,2 g W: 272,8 g SFA 34,8 g Cukry 68,2 g Sól 5,8 g Błonnik 34,0 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; 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) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Buraczki gotowane 150.0g 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) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2213,1 kcal B: 104,4 g T: 69,3 g W: 305,4 g SFA 30,8 g Cukry 106,2 g Sól 7,3 g Błonnik 26,1 g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Galaretka z owocami 200.0g	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 02.02-11.02.2026

Poniedziałek 2026-02-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2270,7 kcal B 113,1 g T 72,6 g W 303,3 g SFA 28,1 g Cukry 68,9 g Sól 5,6 g Błonnik 29,9 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11)jaja gotowane 30.00g; (3)masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.0g ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 2-11.02 Razem E: 2119,0 kcal B 113,7 g T 59,9 g W 269,5 g SFA 28,9 g Cukry 60,5 g Sól 6,3 g Błonnik 23,3 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Ragout z indyka z warzywami 250.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 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) połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2314,4 kcal B 114,6 g T 80,2 g W 302,4 g SFA 29,2 g Cukry 73,0 g Sól 4,3 g Błonnik 42,1 g	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; jaja gotowane 30.00g; (3) 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) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	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) ogórek 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2161,1 kcal B 114,2 g T 60,0 g W 300,2 g SFA 28,1 g Cukry 68,7 g Sól 6,3 g Błonnik 24,7 g	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Ragout z indyka z warzywami 250.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	mandarynki 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Wtorek 2026-02-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2366,3 kcal B 124,0 g T 81,1 g W 303,7 g SFA 31,0 g Cukry 64,1 g Sól 6,4 g Błonnik 34,4 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; 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 z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza pęczak na sypko 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z makrelą wędzoną 70.1g (4, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Lekkostrawna 2-11.02 Razem E: 2202,2 kcal B 113,3 g T 79,1 g W 273,1 g SFA 33,5 g Cukry 63,4 g Sól 6,4 g Błonnik 29,1 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (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)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.1g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2263,5 kcal B 118,0 g T 77,6 g W 300,9 g SFA 29,0 g Cukry 67,0 g Sól 6,4 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza pęczak na sypko 200.00g; (1)	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z makrelą wędzoną 70.1g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2358,0 kcal B 117,1 g T 80,5 g W 306,9 g SFA 33,8 g Cukry 64,7 g Sól 6,4 g Błonnik 32,7 g	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.1g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 02.02-11.02.2026

Środa 2026-02-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 2-11.02 Razem E: 2195,2 kcal B: 100,8 g T: 73,7 g W: 295,1 g SFA: 31,7 g Cukry: 64,3 g Sól: 2,5 g Błonnik: 29,8 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Gołąbek w sosie pomidorowym 250.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) 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 2-11.02 Razem E: 2167,5 kcal B: 104,3 g T: 71,6 g W: 288,5 g SFA: 32,0 g Cukry: 63,2 g Sól: 8,1 g Błonnik: 27,5 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Cukrzycowa 2-11.02 Razem E: 2289,4 kcal B: 105,9 g T: 90,1 g W: 278,7 g SFA: 36,4 g Cukry: 59,2 g Sól: 6,4 g Błonnik: 35,0 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; ogórek 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kiwi 100.00g;	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) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 2-11.02 Razem E: 2326,3 kcal B: 106,6 g T: 74,7 g W: 321,2 g SFA: 32,1 g Cukry: 69,6 g Sól: 8,6 g Błonnik: 28,0 g	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)