

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Sobota 2026-03-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2152,5 kcal B: 109,9 g T: 69,7 g W: 284,8 g SFA: 32,6 g Cukry: 76,3 g Sól: 6,3 g Błonnik: 31,2 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g pomidory, czerwone 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 50.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2119,2 kcal B: 112,4 g T: 63,6 g W: 266,4 g SFA: 29,9 g Cukry: 77,5 g Sól: 6,3 g Błonnik: 29,4 g</small>	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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		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; polędwica sopocka 50.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2090,9 kcal B: 103,0 g T: 66,7 g W: 283,3 g SFA: 29,4 g Cukry: 74,2 g Sól: 4,5 g Błonnik: 36,0 g</small>	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)	kisiel bez cukru 150.0g	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 150.00g;	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) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2224,1 kcal B: 111,9 g T: 69,4 g W: 300,9 g SFA: 33,4 g Cukry: 91,4 g Sól: 6,0 g Błonnik: 30,9 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 150.00g;	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; polędwica sopocka 50.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Niedziela 2026-03-15

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2240,9 kcal B: 118,6 g T: 87,8 g W: 253,2 g SFA: 36,3 g Cukry: 68,3 g Sól: 7,2 g Błonnik: 23,2 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) parówki z filetem z indyka 135.00g; pomidory, czerwone 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) Udka kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) 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)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2281,9 kcal B: 120,9 g T: 87,5 g W: 263,3 g SFA: 35,9 g Cukry: 68,0 g Sól: 7,3 g Błonnik: 26,2 g</small>	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) Udka kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2360,2 kcal B: 120,7 g T: 96,4 g W: 263,8 g SFA: 38,9 g Cukry: 56,0 g Sól: 6,3 g Błonnik: 30,8 g</small>	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) pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 40.00g; (1) ser, gouda tłusty 20.00g; (7) masło ekstra 5.00g; (7)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Udka kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	gruszka 120.00g;	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) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2413,6 kcal B: 121,4 g T: 88,9 g W: 293,2 g SFA: 36,1 g Cukry: 77,1 g Sól: 8,3 g Błonnik: 22,9 g</small>	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) Udka kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	biszkopty 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Poniedziałek 2026-03-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2279,9 kcal B 92,3 g T 70,3 g W 332,5 g SFA 33,8 g Cukry 65,2 g Sól 6,3 g Błonnik 26,6 g</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (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 koperkowa 300.0g (7, 9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2198,0 kcal B 84,1 g T 59,6 g W 343,7 g SFA 29,4 g Cukry 61,6 g Sól 7,9 g Błonnik 25,4 g</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Pierogi z serem 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2164,9 kcal B 92,9 g T 73,8 g W 301,0 g SFA 36,0 g Cukry 77,9 g Sól 7,3 g Błonnik 36,2 g</small>	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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomarańcza 200.00g;	Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Pierogi ze szpinakiem i mozzarella 250.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7)	maślanka spożywcza, 0,5 % 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; polędwica luksusowa 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 3050,5 kcal B 84,5 g T 62,4 g W 390,5 g SFA 30,7 g Cukry 106,9 g Sól 7,0 g Błonnik 22,4 g</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Naleśnik z dżemem 100.0g (1, 3, 7) Naleśnik z serem 100.0g (1, 3, 7) Sos truskawkowy z jogurtem 150.0g (7)	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Wtorek 2026-03-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2224,5 kcal B 115,8 g T 67,6 g W 299,6 g SFA 32,4 g Cukry 63,6 g Błonnik 29,8 g</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11)masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gołąbek w sosie pomidorowym 250.1g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		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) szynka kanapkowa 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 3152,8 kcal B 117,9 g T 61,6 g W 291,5 g SFA 29,3 g Cukry 63,6 g Błonnik 28,5 g</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2289,6 kcal B 122,1 g T 79,5 g W 287,1 g SFA 34,1 g Cukry 57,4 g Błonnik 35,2 g</small>	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; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 40.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 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;	kiwi 100.00g;	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; szynka kanapkowa 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2244,6 kcal B 112,6 g T 69,5 g W 303,9 g SFA 34,3 g Cukry 73,9 g Błonnik 27,7 g</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 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;	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Środa 2026-03-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2192,6 kcal B 110,9 g T 74,6 g W 283,4 g SFA 32,4 g Cukry 67,4 g Błonnik 29,4 g</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa ogórkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2150,4 kcal B 107,3 g T 71,7 g W 283,2 g SFA 34,8 g Cukry 64,8 g Błonnik 29,4 g</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)		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; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2193,5 kcal B 111,6 g T 80,8 g W 272,4 g SFA 32,5 g Cukry 59,6 g Błonnik 35,9 g</small>	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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 40.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa ogórkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	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) ogórek 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2207,1 kcal B 107,5 g T 67,6 g W 307,5 g SFA 30,9 g Cukry 64,6 g Błonnik 22,1 g</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 200.00g; (1)	kisiel z jabłkiem 150.0g	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; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Czwartek 2026-03-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2318,5 kcal B 122,9 g T 74,0 g W 203,7 g SFA 31,0 g Cukry 64,8 g Sól 6,5 g Błonnik 31,2 g</small>	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) polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (3, 7, 10) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2166,1 kcal B 111,9 g T 66,8 g W 209,9 g SFA 29,1 g Cukry 62,9 g Sól 6,1 g Błonnik 25,9 g</small>	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; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2267,0 kcal B 120,2 g T 77,0 g W 204,1 g SFA 30,2 g Cukry 69,7 g Sól 4,9 g Błonnik 42,3 g</small>	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; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (3, 7, 10) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2311,3 kcal B 115,5 g T 68,9 g W 200,6 g SFA 29,2 g Cukry 62,9 g Sól 6,1 g Błonnik 29,9 g</small>	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; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Piątek 2026-03-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2251,4 kcal B 110,5 g T 74,4 g W 297,2 g SFA 30,6 g Cukry 64,3 g Sól 7,1 g Błonnik 32,4 g</small>	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 70.0g ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2034,0 kcal B 106,0 g T 58,2 g W 262,9 g SFA 26,9 g Cukry 79,3 g Sól 5,5 g Błonnik 27,3 g</small>	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 z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2289,6 kcal B 109,7 g T 79,3 g W 300,5 g SFA 30,9 g Cukry 62,8 g Sól 6,7 g Błonnik 40,0 g</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton z kurczaka 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 40.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	gruszka 120.00g;	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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2156,0 kcal B 108,4 g T 58,2 g W 313,3 g SFA 26,9 g Cukry 109,5 g Sól 5,6 g Błonnik 27,3 g</small>	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 z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	galaretka owocowa, na wodzie 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Sobota 2026-03-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2104,2 kcal B 112,8 g T 66,3 g W 276,8 g SFA 31,6 g Cukry 69,5 g Sól 6,0 g Błonnik 27,5 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2071,3 kcal B 110,9 g T 61,6 g W 260,7 g SFA 30,9 g Cukry 72,9 g Sól 6,3 g Błonnik 27,6 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2070,1 kcal B 111,2 g T 65,6 g W 275,0 g SFA 29,9 g Cukry 68,1 g Sól 3,8 g Błonnik 33,2 g</small>	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	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; ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2116,3 kcal B 111,5 g T 61,8 g W 291,9 g SFA 30,9 g Cukry 83,1 g Sól 6,3 g Błonnik 29,5 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	mandarynki 100.00g;	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)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Niedziela 2026-03-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2180,9 kcal B 95,9 g T 77,9 g W 288,4 g SFA 28,9 g Cukry 89,3 g Sól 5,0 g Błonnik 30,3 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 1990,5 kcal B 100,3 g T 57,5 g W 262,3 g SFA 26,7 g Cukry 88,5 g Sól 6,3 g Błonnik 28,1 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2200,9 kcal B 117,1 g T 79,5 g W 270,0 g SFA 34,5 g Cukry 56,6 g Sól 5,1 g Błonnik 34,3 g</small>	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 40.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 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;	maślanka spożywcza, 0,5 % 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2161,1 kcal B 102,7 g T 60,7 g W 315,5 g SFA 26,7 g Cukry 95,9 g Sól 6,8 g Błonnik 29,2 g</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 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;	biszkopty 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 14.03-23.03.2026

Poniedziałek 2026-03-23

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 14-23.03 <small>Razem E: 2216,4 kcal B: 128,2 g T: 66,7 g W: 288,2 g SFA: 30,5 g Cukry: 58,9 g Sól: 6,4 g Błonnik: 27,1 g</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Galaretką drobiową z warzywami 119.1g herbata bez cukru 300.00g; 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 soczewicy czerwonej 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 200.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 14-23.03 <small>Razem E: 2084,0 kcal B: 116,5 g T: 62,7 g W: 274,9 g SFA: 29,5 g Cukry: 63,8 g Sól: 5,2 g Błonnik: 22,5 g</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Galaretką drobiową z warzywami 119.1g 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 z dyni 300.0g (7, 9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 200.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g makaron 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 parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 14-23.03 <small>Razem E: 2138,5 kcal B: 123,3 g T: 65,8 g W: 279,1 g SFA: 27,5 g Cukry: 57,7 g Sól: 4,7 g Błonnik: 35,1 g</small>	Galaretką drobiową z warzywami 119.1g herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) 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)	kiwi 100.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 14-23.03 <small>Razem E: 2286,5 kcal B: 99,3 g T: 65,6 g W: 336,3 g SFA: 36,9 g Cukry: 78,5 g Sól: 5,8 g Błonnik: 23,9 g</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Makaron 200g z sosem jogurtowo-truskawkowym 200g 400.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)