

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Wtorek 2026-03-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 3139,6 kcal B: 115,9 g W: 302,6 g Ciepły 68,7 g T: 22,8 g NMT: 20,9 g Błonnik: 29,9 g Sól: 2022,2 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (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)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 3127,5 kcal B: 116,6 g W: 301,3 g Ciepły 63,4 g T: 66,5 g NMT: 20,3 g Błonnik: 29,8 g Sól: 2247,8 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2227,9 kcal B: 114,6 g W: 274,9 g Ciepły 64,4 g T: 81,6 g NMT: 22,4 g Błonnik: 35,4 g Sól: 1649,9 mg</small>	Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; 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)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2232,3 kcal B: 117,7 g W: 301,2 g Ciepły 66,5 g T: 67,3 g NMT: 20,5 g Błonnik: 33,4 g Sól: 2299,1 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 150.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Środa 2026-03-25

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 2321,9 kcal B: 103,1 g W: 303,7 g Cukry 67,6 g T: 63,9 g NMT: 32,2 g Błonnik: 29,7 g Sól: 2763,9 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.2g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2260,5 kcal B: 110,9 g W: 311,2 g Cukry 62,4 g T: 64,5 g NMT: 34,0 g Błonnik: 29,3 g Sól: 2793,7 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 3162,4 kcal B: 106,5 g W: 306,4 g Cukry 67,5 g T: 63,4 g NMT: 29,2 g Błonnik: 34,8 g Sól: 1951,8 mg</small>	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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	gruszka 120.00g;	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2297,4 kcal B: 114,8 g W: 313,9 g Cukry 70,2 g T: 60,9 g NMT: 31,7 g Błonnik: 27,5 g Sól: 3074,6 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa 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 24.03-02.04.2026

Czwartek 2026-03-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. Razem E: 3069,6 kcal B: 105,4 g W: 230,0 g Cukry 44,7 g T: 58,1 g NMT: 27,7 g Błonnik: 32,7 g Sól: 2160,2 mg	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) 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) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. Razem E: 3013,3 kcal B: 105,4 g W: 231,2 g Cukry 46,6 g T: 57,4 g NMT: 27,8 g Błonnik: 26,7 g Sól: 2373,2 mg	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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. Razem E: 3445,6 kcal B: 117,8 g W: 276,4 g Cukry 43,2 g T: 71,9 g NMT: 32,1 g Błonnik: 40,6 g Sól: 2103,2 mg	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)	papryka czerwona, słodka 50.00g; połędwica z indyka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza gryczana 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) ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. Razem E: 2128,9 kcal B: 103,3 g W: 201,1 g Cukry 40,0 g T: 60,5 g NMT: 29,3 g Błonnik: 27,9 g Sól: 2402,2 mg	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; pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Piątek 2026-03-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 3123,6 kcal B: 94,8 g W: 203,7 g Cukry: 62,5 g T: 20,9 g NMT: 28,9 g Błonnik: 32,2 g Sól: 275,0 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 z udźca 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) Filet z morszczuka w cieście smażony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszanej kapusty i marchwi 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; połudwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2023,9 kcal B: 106,7 g W: 261,9 g Cukry: 64,4 g T: 58,1 g NMT: 27,2 g Błonnik: 20,4 g Sól: 262,3 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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; połudwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2081,5 kcal B: 104,9 g W: 271,2 g Cukry: 53,7 g T: 21,5 g NMT: 20,9 g Błonnik: 36,3 g Sól: 216,3 mg</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 z udźca kurczaka 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszanej kapusty i marchwi 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) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połudwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2176,1 kcal B: 109,2 g W: 234,6 g Cukry: 62,0 g T: 55,6 g NMT: 27,2 g Błonnik: 33,9 g Sól: 2678,7 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Klopsik rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g 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; Twarożek homogenizowany 60.00g; połudwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Sobota 2026-03-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 3141,8 kcal B: 107,6 g W: 279,1 g Cukry 66,2 g T: 70,0 g NKT: 31,2 g Błonnik: 25,4 g Sól: 2313,1 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2185,1 kcal B: 106,6 g W: 288,3 g Cukry: 71,9 g T: 68,4 g NKT: 39,6 g Błonnik: 28,4 g Sól: 2485,9 mg</small>	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; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) 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. węgli. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2087,1 kcal B: 106,6 g W: 272,0 g Cukry: 53,0 g T: 70,7 g NKT: 28,9 g Błonnik: 31,7 g Sól: 1747,0 mg</small>	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) rzodkiew biała 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200.00g; (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2233,7 kcal B: 107,0 g W: 297,4 g Cukry: 68,5 g T: 68,6 g NKT: 39,8 g Błonnik: 29,0 g Sól: 2598,6 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Niedziela 2026-03-29

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 2274,7 kcal B: 121,6 g W: 262,3 g Cukry 75,1 g T: 81,2 g NKT: 34,7 g Błonnik: 26,3 g Sól: 2592,2 mg</small>	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) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2289,0 kcal B: 121,4 g W: 262,2 g Cukry 75,3 g T: 82,2 g NKT: 34,5 g Błonnik: 25,9 g Sól: 2599,5 mg</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) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 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. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2445,4 kcal B: 122,2 g W: 307,1 g Cukry 65,5 g T: 94,9 g NKT: 37,2 g Błonnik: 31,3 g Sól: 2193,9 mg</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) 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)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) twarożek z koperkiem 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2242,4 kcal B: 121,2 g W: 268,1 g Cukry 91,4 g T: 83,9 g NKT: 34,7 g Błonnik: 28,1 g Sól: 2631,6 mg</small>	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) Szyńka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) twarożek z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Poniedziałek 2026-03-30

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 2312,3 kcal B: 131,7 g W: 308,6 g Ciepły 66,6 g T: 25,7 g NMT: 31,2 g Błonnik: 31,5 g Sól: 2208,4 mg</small>	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (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) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		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) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2052,3 kcal B: 116,0 g W: 274,8 g Ciepły 75,9 g T: 59,4 g NMT: 26,5 g Błonnik: 26,6 g Sól: 2185,6 mg</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 szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Kalafior parowany 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2370,9 kcal B: 134,9 g W: 278,3 g Ciepły 60,6 g T: 62,4 g NMT: 35,5 g Błonnik: 35,3 g Sól: 1706,4 mg</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z ciecierzycy 300.0g (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) kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (1, 4, 9) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2157,6 kcal B: 113,0 g W: 297,4 g Ciepły 67,4 g T: 67,4 g NMT: 31,7 g Błonnik: 26,4 g Sól: 2486,2 mg</small>	Zupa mleczna z zacierką 300.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Kalafior parowany 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Wtorek 2026-03-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 2226,1 kcal B: 129,2 g W: 271,2 g Cukry 59,8 g T: 76,3 g NMT: 20,8 g Błonnik: 30,1 g Sól: 3208,8 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; szynka z piersi kurczaka 135.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Udko kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2140,9 kcal B: 119,0 g W: 266,6 g Cukry 60,8 g T: 65,2 g NMT: 22,2 g Błonnik: 23,9 g Sól: 3322,0 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; szynka z piersi kurczaka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2155,6 kcal B: 119,9 g W: 266,9 g Cukry 61,7 g T: 74,3 g NMT: 27,6 g Błonnik: 34,2 g Sól: 2948,8 mg</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) szynka z piersi kurczaka 135.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kisiel bez cukru 150.0g	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2285,5 kcal B: 131,5 g W: 300,3 g Cukry 60,8 g T: 66,4 g NMT: 22,4 g Błonnik: 27,9 g Sól: 3368,8 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; szynka z piersi kurczaka 135.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata masłowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Środa 2026-04-01

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 2064,5 kcal B: 86,2 g W: 208,5 g Cukry: 24,4 g T: 63,7 g NMT: 25,1 g Błonnik: 34,0 g Sól: 2162,2 mg</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) Sałatka jarzynowa tradycyjna 120.0g (3, 7, 9, 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 fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Medaliony indyka 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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Łatwostrawna 24.03-02.04. <small>Razem E: 2035,1 kcal B: 103,6 g W: 202,4 g Cukry: 20,2 g T: 59,3 g NMT: 26,1 g Błonnik: 27,2 g Sól: 2252,1 mg</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) baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Pejzanka z kaszą jaglaną 300.0g (1, 9) Medaliony indyka 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2002,8 kcal B: 104,4 g W: 226,6 g Cukry: 73,9 g T: 20,5 g NMT: 26,8 g Błonnik: 39,3 g Sól: 1857,7 mg</small>	Sałatka jarzynowa tradycyjna 120.0g (3, 7, 9, 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 z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	pomarańcza 200.00g;	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Medaliony indyka 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;	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) ogórek 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2205,1 kcal B: 104,4 g W: 218,3 g Cukry: 46,5 g T: 62,6 g NMT: 26,2 g Błonnik: 28,3 g Sól: 2425,6 mg</small>	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) baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Pejzanka z kaszą jaglaną 300.0g (1, 9) Medaliony indyka 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;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 24.03-02.04.2026

Czwartek 2026-04-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 24.03-02.04. <small>Razem E: 3139,4 kcal B: 111,1 g W: 274,4 g Ciepły 63,7 g T: 77,4 g NKT: 26,3 g Błonnik: 26,1 g Sól: 3216,4 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Kotlet pożarski smażony 120.0g (1, 3) 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 makrelą wędzoną 70.1g (4, 7) papryka czerwona, słodka 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 24.03-02.04. <small>Razem E: 2119,3 kcal B: 116,9 g W: 292,2 g Ciepły 65,5 g T: 61,2 g NKT: 31,8 g Błonnik: 26,7 g Sól: 2799,4 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.1g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 24.03-02.04. <small>Razem E: 2131,8 kcal B: 117,7 g W: 364,5 g Ciepły 54,7 g T: 73,5 g NKT: 26,8 g Błonnik: 31,8 g Sól: 2942,2 mg</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; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kiwi 100.00g;	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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 24.03-02.04. <small>Razem E: 2246,4 kcal B: 114,4 g W: 377,5 g Ciepły 69,3 g T: 61,8 g NKT: 32,1 g Błonnik: 29,3 g Sól: 2758,6 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; polędwica z indyka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew oprószana 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;	banan 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.1g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)