

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Piątek 2026-04-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2318,2 kcal B: 84,7 g W: 200,6 g Cukier: 60,7 g T: 79,0 g NMT: 31,5 g Błonnik: 29,7 g Sól: 326,6 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; 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 rybna z morszczukiem 300.0g (4, 9) Łazanki z kapustą i pieczarkami 400.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2279,4 kcal B: 101,9 g W: 234,4 g Cukier: 74,6 g T: 60,7 g NMT: 30,3 g Błonnik: 24,1 g Sól: 193,7 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa rybna z morszczukiem 300.0g (4, 9) Łazanki z twarogiem i sosem truskawkowym 350.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g		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; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2222,7 kcal B: 80,6 g W: 234,1 g Cukier: 78,9 g T: 76,3 g NMT: 31,8 g Błonnik: 34,3 g Sól: 276,3 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) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	jabłko 150.00g;	Zupa rybna z morszczukiem 300.0g (4, 9) Łazanki z kapustą i pieczarkami 400.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2246,4 kcal B: 109,0 g W: 251,5 g Cukier: 67,1 g T: 60,7 g NMT: 30,5 g Błonnik: 24,1 g Sól: 197,8 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa rybna z morszczukiem 300.0g (4, 9) Łazanki z twarogiem i sosem truskawkowym 350.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Sobota 2026-04-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 3168,3 kcal B: 110,6 g W: 272,4 g Cukry 75,6 g T: 78,2 g NMT: 36,6 g Błonnik: 35,8 g Sól: 2562,7 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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)		Grochówka 300.0g (9, 10) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 3020,6 kcal B: 92,6 g W: 255,5 g Cukry: 92,9 g T: 71,9 g NMT: 34,8 g Błonnik: 27,4 g Sól: 2499,5 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g 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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 3050,1 kcal B: 100,8 g W: 245,1 g Cukry: 64,7 g T: 81,8 g NMT: 38,9 g Błonnik: 32,2 g Sól: 1885,5 mg</small>	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; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2235,7 kcal B: 86,6 g W: 202,7 g Cukry: 100,7 g T: 76,4 g NMT: 35,6 g Błonnik: 27,5 g Sól: 2632,2 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa 300.0g (7, 9) Gulasz wieprzowy 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	herbatniki 50.00g; (1, 6, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Niedziela 2026-04-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 3039,4 kcal B: 127,6 g W: 202,4 g Cukry 91,7 g T: 97,2 g NMT: 40,7 g Błonnik: 30,8 g Sól: 2246,5 mg</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) jaja gotowane 60.00g; (3) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Roladka drobiowa z serem pieczona 150.1g (1, 3, 7) Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	sernik bez ciasta 80.00g; (3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślaną 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2365,1 kcal B: 112,0 g W: 212,0 g Cukry 69,4 g T: 70,4 g NMT: 36,0 g Błonnik: 20,1 g Sól: 2594,3 mg</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 delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	sernik bez ciasta 80.00g; (3, 7)	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 50.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 3446,4 kcal B: 113,7 g W: 266,4 g Cukry 73,4 g T: 67,7 g NMT: 27,9 g Błonnik: 35,2 g Sól: 1012,7 mg</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; jaja gotowane 60.00g; (3) masło ekstra 12.00g; (7)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślaną 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2373,5 kcal B: 112,2 g W: 214,4 g Cukry 69,5 g T: 70,6 g NMT: 36,1 g Błonnik: 20,2 g Sól: 2604,6 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	sernik bez ciasta 80.00g; (3, 7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek z maślaną 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; polędwica sopocka 50.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Poniedziałek 2026-04-06

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 3504,8 kcal B: 134,6 g W: 298,1 g Ciepły 63,5 g T: 90,7 g NKT: 41,9 g Błonnik: 24,0 g Sól: 330,1 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) biała kiełbasa 100.00g; (10) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	babka biszkoptowa 60.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 3486,6 kcal B: 139,7 g W: 297,4 g Ciepły 60,3 g T: 82,3 g NKT: 38,2 g Błonnik: 24,7 g Sól: 2629,3 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 100.00g; (10) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	babka biszkoptowa 60.00g; (1, 3)	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 parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 3395,3 kcal B: 142,2 g W: 307,5 g Ciepły 53,7 g T: 98,5 g NKT: 43,6 g Błonnik: 27,2 g Sól: 2349,5 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 100.00g; (10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) 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 twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2441,5 kcal B: 131,1 g W: 300,5 g Ciepły 64,0 g T: 80,8 g NKT: 38,4 g Błonnik: 22,8 g Sól: 2554,1 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 100.00g; (10) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	babka biszkoptowa 60.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Wtorek 2026-04-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 3607,3 kcal B: 107,1 g W: 206,6 g Cukry 45,4 g T: 57,2 g NMT: 25,7 g Błonnik: 25,6 g Sól: 2996,1 mg</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) 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) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) 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 tuńczykiem 70.0g (4, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2112,9 kcal B: 117,6 g W: 204,2 g Cukry: 44,4 g T: 55,9 g NMT: 26,6 g Błonnik: 23,3 g Sól: 2370,6 mg</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Ragout z indyka z warzywami 300.1g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;		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; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2120,5 kcal B: 117,2 g W: 270,5 g Cukry: 62,7 g T: 22,2 g NMT: 31,9 g Błonnik: 36,3 g Sól: 1942,3 mg</small>	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; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2199,9 kcal B: 115,6 g W: 270,0 g Cukry: 100,4 g T: 55,1 g NMT: 26,6 g Błonnik: 25,4 g Sól: 2400,6 mg</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 300.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Ragout z indyka z warzywami 300.1g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	kisiel z jabłkiem 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 70.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Środa 2026-04-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2026,4 kcal B: 115,6 g W: 2067,7 g Ciepły 66,4 g T: 68,8 g NMT: 29,2 g Błonnik: 30,8 g Sól: 2300,9 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) 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 z soczewicy czerwonej 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) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2024,6 kcal B: 101,4 g W: 2727,6 g Ciepły 62,8 g T: 64,2 g NMT: 30,1 g Błonnik: 23,2 g Sól: 2329,5 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) 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) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2152,5 kcal B: 116,3 g W: 302,6 g Ciepły 63,6 g T: 70,2 g NMT: 28,9 g Błonnik: 36,8 g Sól: 2874,3 mg</small>	Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) 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)	kiwi 100.00g;	Zupa z soczewicy czerwonej 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)	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) ogórek kiszony 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2128,8 kcal B: 107,3 g W: 299,2 g Ciepły 70,0 g T: 66,7 g NMT: 31,5 g Błonnik: 28,2 g Sól: 2474,2 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) 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 z dyni 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Czwartek 2026-04-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2107,1 kcal B: 115,5 g W: 20,7 g Cukry 44,5 g T: 78,8 g NMT: 31,3 g Błonnik: 26,0 g Sól: 1956,1 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata bez cukru 300.00g; 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 pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2139,7 kcal B: 120,5 g W: 20,9 g Cukry 70,7 g T: 70,4 g NMT: 30,1 g Błonnik: 27,3 g Sól: 2093,2 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2113,6 kcal B: 116,8 g W: 20,0 g Cukry 70,4 g T: 78,5 g NMT: 30,8 g Błonnik: 32,5 g Sól: 1933,0 mg</small>	Galaretką drobiową z warzywami 121.0g 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)	jabłko 150.00g;	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) 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 3-12.04 <small>Razem E: 2266,5 kcal B: 116,5 g W: 20,7 g Cukry 60,3 g T: 74,0 g NMT: 33,4 g Błonnik: 28,6 g Sól: 2211,3 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; 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 z cukini 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7, 10) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Piątek 2026-04-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2372,3 kcal B: 104,9 g W: 310,4 g Cukry 66,6 g T: 69,8 g NMT: 27,6 g Błonnik: 34,0 g Sól: 2001,1 mg</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) 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 z ciecierzycy 70.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2072,3 kcal B: 111,3 g W: 261,2 g Cukry 64,3 g T: 60,5 g NMT: 28,6 g Błonnik: 27,1 g Sól: 2379,5 mg</small>	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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2252,2 kcal B: 117,7 g W: 296,4 g Cukry 60,5 g T: 20,7 g NMT: 31,8 g Błonnik: 40,0 g Sól: 1764,7 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; rzodkiew biała 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) 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) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2203,1 kcal B: 113,3 g W: 316,5 g Cukry 64,3 g T: 57,4 g NMT: 28,6 g Błonnik: 29,6 g Sól: 2372,6 mg</small>	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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Galaretka z owocami 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Sobota 2026-04-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2077,0 kcal B: 86,4 g W: 293,7 g Cukry: 73,2 g T: 62,3 g NMT: 25,2 g Błonnik: 31,1 g Sól: 3025,5 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) 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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2079,4 kcal B: 100,9 g W: 294,9 g Cukry: 70,0 g T: 60,9 g NMT: 32,4 g Błonnik: 20,8 g Sól: 2545,2 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2015,0 kcal B: 91,1 g W: 296,9 g Cukry: 73,4 g T: 59,3 g NMT: 26,9 g Błonnik: 36,9 g Sól: 2205,8 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; 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 kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2266,5 kcal B: 103,9 g W: 324,2 g Cukry: 60,7 g T: 60,1 g NMT: 28,8 g Błonnik: 22,6 g Sól: 2701,0 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 03.04-12.04.2026

Niedziela 2026-04-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
Podstawowa 3-12.04 <small>Razem E: 2116,6 kcal B: 110,4 g W: 307,0 g Cukry 72,4 g T: 61,2 g NMT: 38,3 g Błonnik: 30,6 g Sól 2961,5 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser, gouda tłusty 30.00g; (7) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka pieczone 140.0g 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) Ser mozzarella 50.00g; polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 3-12.04 <small>Razem E: 2127,6 kcal B: 104,8 g W: 264,9 g Cukry 50,8 g T: 68,5 g NMT: 29,7 g Błonnik: 29,8 g Sól 2771,6 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) 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) 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)
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 3-12.04 <small>Razem E: 2190,5 kcal B: 108,1 g W: 301,0 g Cukry 62,4 g T: 65,9 g NMT: 37,1 g Błonnik: 34,6 g Sól 2338,8 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 150.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 119.1g herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) masło ekstra 12.00g; (7)	kiwi 100.00g;	Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ziemniaki gotowane 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) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 3-12.04 <small>Razem E: 2289,1 kcal B: 109,5 g W: 293,5 g Cukry 100,5 g T: 76,1 g NMT: 34,5 g Błonnik: 28,7 g Sól 2766,3 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser, gouda tłusty 30.00g; (7) 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) Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) 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) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)