

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Sobota 2026-05-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 3053,3 kcal B: 116,7 g W: 307,3 g Cukry 73,6 g T: 63,0 g NMT: 29,8 g Błonnik: 27,5 g Sól: 2169,3 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 70.0g (7, 11) 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 3017,1 kcal B: 109,8 g W: 279,9 g Cukry: 62,3 g T: 56,8 g NMT: 26,5 g Błonnik: 27,9 g Sól: 2232,7 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 70.0g (7, 11) 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. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 3098,8 kcal B: 123,9 g W: 368,0 g Cukry: 51,6 g T: 70,5 g NMT: 31,9 g Błonnik: 35,6 g Sól: 1664,8 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 70.0g (7, 11) 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 2119,3 kcal B: 115,6 g W: 293,4 g Cukry: 100,6 g T: 59,2 g NMT: 28,0 g Błonnik: 29,0 g Sól: 2311,4 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 70.0g (7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Niedziela 2026-05-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 3003,3 kcal B 86,6 g W 261,2 g Cukry 86,4 g T 68,0 g NMT 28,4 g Błonnik 29,5 g Sól 1795,6 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 1987,0 kcal B 104,0 g W 270,9 g Cukry 66,4 g T 59,1 g NMT 28,4 g Błonnik 28,2 g Sól 2263,2 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 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. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 3052,8 kcal B 86,8 g W 262,5 g Cukry 99,4 g T 72,6 g NMT 28,3 g Błonnik 34,1 g Sól 1441,5 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem 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) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; połędwica z piersi kurczaka 30.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel bez cukru 150.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 2014,8 kcal B 103,9 g W 297,2 g Cukry 70,0 g T 59,0 g NMT 28,5 g Błonnik 27,9 g Sól 2290,0 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; połędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel 150.0g	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 70.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Poniedziałek 2026-05-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 3136,9 kcal B: 118,9 g W: 307,7 g Cukry: 55,3 g T: 66,6 g NMT: 27,6 g Błonnik: 35,7 g Sól: 2445,6 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) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza gryczana na sypko 150.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połudwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 23.05-31.05. <small>Razem E: 1979,6 kcal B: 109,6 g W: 260,3 g Cukry: 52,7 g T: 61,9 g NMT: 27,1 g Błonnik: 20,6 g Sól: 2615,9 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; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połudwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05. <small>Razem E: 2077,5 kcal B: 117,8 g W: 366,8 g Cukry: 62,7 g T: 67,5 g NMT: 25,9 g Błonnik: 38,9 g Sól: 1900,0 mg</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	kiwi 100.00g;	Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza gryczana na sypko 150.00g;	maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; połudwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2106,5 kcal B: 107,8 g W: 276,9 g Cukry: 55,9 g T: 68,4 g NMT: 31,3 g Błonnik: 20,1 g Sól: 2768,4 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; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Ciasto drożdżowe z owocami 50.0g (1, 3, 7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; połudwica luksusowa 40.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Wtorek 2026-05-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 2044,9 kcal B: 111,5 g W: 259,6 g Cukry 59,9 g T: 67,2 g NMT: 25,9 g Błonnik: 24,5 g Sól: 195,0 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka pieczone 140.1g 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 siemieniem lnianym 70.0g (7) rzodkiew biała 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 2044,9 kcal B: 109,3 g W: 263,3 g Cukry 49,2 g T: 64,6 g NMT: 28,2 g Błonnik: 26,1 g Sól: 218,6 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 2055,6 kcal B: 110,4 g W: 251,1 g Cukry 53,2 g T: 24,7 g NMT: 31,2 g Błonnik: 31,6 g Sól: 151,8 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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 120.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2044,2 kcal B: 109,8 g W: 272,6 g Cukry 61,8 g T: 65,9 g NMT: 28,4 g Błonnik: 28,5 g Sól: 2199,0 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 70.0g (7, 9) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Udko kurczaka parowane z sosem 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	jabłko 120.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Środa 2026-05-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 2010,9 kcal B: 105,9 g W: 27,4 g Cukry 51,5 g T: 58,0 g NMT: 26,8 g Błonnik: 30,0 g Sól: 2893,5 mg</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 23.05-31.05. <small>Razem E: 2041,0 kcal B: 105,9 g W: 26,5 g Cukry 60,9 g T: 53,3 g NMT: 26,4 g Błonnik: 28,2 g Sól: 2593,9 mg</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 2092,3 kcal B: 113,4 g W: 27,8 g Cukry 61,4 g T: 66,3 g NMT: 26,4 g Błonnik: 37,4 g Sól: 2376,0 mg</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	pomarańcza 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek kiszony 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2213,3 kcal B: 108,8 g W: 22,1 g Cukry 66,6 g T: 56,7 g NMT: 26,6 g Błonnik: 29,9 g Sól: 2766,2 mg</small>	Zupa mleczna z ryżem 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	biskopki 40.00g; (1, 3)	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Czwartek 2026-05-28

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 3117,2 kcal B: 103,1 g W: 291,5 g Cukry: 51,6 g T: 66,4 g NMT: 25,8 g Błonnik: 34,3 g Sól: 2342,9 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; 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 brokułowa z ryżem 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 70.0g ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 23.05-31.05. <small>Razem E: 3085,6 kcal B: 110,1 g W: 289,2 g Cukry: 46,9 g T: 63,2 g NMT: 26,6 g Błonnik: 28,8 g Sól: 2339,0 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 3157,6 kcal B: 104,4 g W: 309,9 g Cukry: 72,4 g T: 67,1 g NMT: 25,7 g Błonnik: 38,0 g Sól: 1397,7 mg</small>	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 300.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 150.0g (7)	Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	gruszka 120.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem 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 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2189,4 kcal B: 111,7 g W: 288,9 g Cukry: 50,6 g T: 58,3 g NMT: 27,1 g Błonnik: 29,0 g Sól: 2357,4 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	chrupki kukurydziane 40.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Piątek 2026-05-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 2028.2 kcal B: 103.2 g W: 30.3 g Cukry: 48.9 g T: 68.2 g NMT: 31.2 g Błonnik: 26.6 g Sól: 2586.1 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Filet z morszczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)
D02 Łatwostrawna 23.05-31.05. <small>Razem E: 1995.4 kcal B: 99.5 g W: 286.7 g Cukry: 76.6 g T: 55.3 g NMT: 25.6 g Błonnik: 27.8 g Sól: 2499.5 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 2060.0 kcal B: 105.3 g W: 303.9 g Cukry: 53.6 g T: 52.0 g NMT: 31.6 g Błonnik: 31.6 g Sól: 2636.0 mg</small>	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)	ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 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;	kisiel bez cukru z jabłkiem 150.0g	Kawa zbożowa z mlekiem 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) polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2085.9 kcal B: 106.0 g W: 311.5 g Cukry: 97.1 g T: 55.7 g NMT: 26.0 g Błonnik: 29.1 g Sól: 2433.3 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	kisiel z jabłkiem 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) polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 12.00g; (7)

AHoP Sztum 23.05-31.05.2026

Sobota 2026-05-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 2176,1 kcal B: 113,9 g W: 270,3 g Cukry 49,5 g T: 27,7 g NKT: 31,0 g Błonnik: 34,9 g Sól: 271,1 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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)		Grochówka 300.2g (9, 10) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) rzodkiew biała 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 23.05-31.05. <small>Razem E: 2146,3 kcal B: 104,1 g W: 262,3 g Cukry: 61,8 g T: 79,5 g NKT: 33,2 g Błonnik: 26,0 g Sól: 272,6 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)		Zupa z dyni 300.1g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 2445,0 kcal B: 110,8 g W: 327,6 g Cukry: 43,0 g T: 92,2 g NKT: 37,1 g Błonnik: 30,4 g Sól: 295,4 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem 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 o obniżonej zawartości tłuszczu 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z dyni 300.1g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza pęczak na sypko 150.00g; (1)	kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 2238,0 kcal B: 109,5 g W: 278,0 g Cukry: 22,2 g T: 81,7 g NKT: 34,6 g Błonnik: 25,9 g Sól: 281,1 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)		Zupa z dyni 300.1g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	jogurt morelowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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 23.05-31.05.2026

Niedziela 2026-05-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
D01 Podstawowa 23.05-31.05. <small>Razem E: 1886,7 kcal B: 105,7 g W: 222,3 g Cukry: 40,3 g T: 63,5 g NMT: 26,9 g Błonnik: 26,0 g Sól: 2996,8 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.1g (3, 7) 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)
D02 Łatwostrawna 23.05-31.05. <small>Razem E: 1942,3 kcal B: 109,7 g W: 249,9 g Cukry: 56,1 g T: 61,2 g NMT: 27,7 g Błonnik: 26,4 g Sól: 2483,5 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; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;		Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.1g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
D03 z ogr. łatwo przyswaj. wegl. 23.05-31.05 <small>Razem E: 3045,4 kcal B: 115,3 g W: 238,7 g Cukry: 41,9 g T: 75,1 g NMT: 30,2 g Błonnik: 29,4 g Sól: 1934,2 mg</small>	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; baton 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)	Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	maślanka spożywcza, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 150.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.1g (3, 7) herbata bez cukru 150.00g; Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)
Dzieci 23.05-31.05. <small>Razem E: 1998,4 kcal B: 104,8 g W: 253,0 g Cukry: 65,1 g T: 61,3 g NMT: 27,8 g Błonnik: 26,4 g Sól: 2427,6 mg</small>	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Mus owocowy 100.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 70.1g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 12.00g; (7)