

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Poniedziałek 2026-06-01

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 2245,7 kcal B 132,5 g W 306,2 g Cukry 78,0 g T 39,1 g NKT 17,8 g Błonnik 28,1 g Sód 2242,5 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) banan 120.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1848,7 kcal B 93,1 g W 277,3 g Cukry 57,4 g T 44,8 g NKT 19,9 g Błonnik 27,8 g Sód 1446,7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i mięsem drobiowym miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) Ragout z indyka z warzywami i makaronem miksowane 300.1g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany miksowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i tuńczykiem miksowana 300.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1728,1 kcal B 82,6 g W 253,6 g Cukry 60,7 g T 49,0 g NKT 25,1 g Błonnik 29,8 g Sód 1958,4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa ryż z potrawką z indyka 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Wtorek 2026-06-02

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 2164,2 kcal B 110,1 g W 329,3 g Cukry 64,5 g T 51,7 g NKT 16,0 g Błonnik 35,3 g Sód 2621,9 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Krupnik z kaszą wiejską na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany bez tłuszczu 60.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1997,5 kcal B 92,4 g W 287,9 g Cukry 64,9 g T 58,0 g NKT 30,6 g Błonnik 30,2 g Sód 2664,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską krem 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarogiem miksowana 300.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1837,5 kcal B 80,9 g W 263,9 g Cukry 68,4 g T 57,0 g NKT 31,5 g Błonnik 31,5 g Sód 2237,2 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską płynna 299.9g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Środa 2026-06-03

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1880,6 kcal B: 100,1 g W: 249,6 g Cukry 45,3 g T: 39,5 g NKT 16,4 g Błonnik 28,8 g Sód 2598,2 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z białka jajka ze szpinakiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1775,3 kcal B: 86,7 g W: 250,2 g Cukry 66,4 g T: 54,4 g NKT 23,6 g Błonnik 34,7 g Sód 1865,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony w sosie miksowany 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i białkiem jajka miksowana 300.0g (1, 3, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1716,0 kcal B: 70,8 g W: 247,1 g Cukry 65,1 g T: 56,2 g NKT 30,3 g Błonnik 34,7 g Sód 2121,2 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa z cukini płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z udźca i warzywu 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Czwartek 2026-06-04

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1983.6 kcal B 95.6 g W 290.4 g Cukry 71.4 g T 55.4 g NKT 14.1 g Błonnik 34.8 g Sod 2104.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1929.6 kcal B 92.3 g W 264.6 g Cukry 69.3 g T 61.3 g NKT 31.0 g Błonnik 30.4 g Sod 2037.6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarogiem miksowana 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1776.5 kcal B 76.4 g W 252.1 g Cukry 70.7 g T 56.5 g NKT 32.4 g Błonnik 26.0 g Sod 1644.5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Piątek 2026-06-05

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1929,0 kcal B 101,0 g W 274,2 g Cukry 67,8 g T 53,1 g NKT 16,4 g Błonnik 27,7 g Sód 2302,7 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Filet rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1787,2 kcal B 82,7 g W 240,2 g Cukry 66,0 g T 60,8 g NKT 31,1 g Błonnik 31,4 g Sód 1970,6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i mięsem drobiowym miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną krem 300.0g (1, 9) Filet rybny w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1996,1 kcal B 77,3 g W 292,9 g Cukry 70,2 g T 64,4 g NKT 35,8 g Błonnik 33,8 g Sód 2108,3 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna na wywarze z warzywami i morskczukiem 500.0g (1, 4, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Sobota 2026-06-06

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1897,5 kcal B: 102,5 g W: 273,7 g Cukry 48,3 g T: 49,2 g NKT 12,7 g Błonnik 30,9 g Sód 2263,5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany bez tłuszczu 60.00g; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosolnik z ryżem wege 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z białka jajka z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1893,0 kcal B: 97,9 g W: 261,2 g Cukry 64,9 g T: 55,5 g NKT 27,2 g Błonnik 28,6 g Sód 2857,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarożkiem miksowana 300.0g (1, 7)		Rosolnik z ryżem krem 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i białkiem jajka miksowana 300.0g (1, 3, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1834,5 kcal B: 90,5 g W: 248,8 g Cukry 66,1 g T: 58,1 g NKT 27,5 g Błonnik 2348,1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Rosolnik z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy bez cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Niedziela 2026-06-07

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1895,7 kcal B 102,4 g W 253,8 g Cukry 59,9 g T 57,5 g NKT 16,3 g Błonnik 28,6 g Sód 2487,6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa chłopska z zacierką na wywarze warzywnym 300.0g (1, 3, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy pietruszkowy 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 10.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1851,3 kcal B 102,3 g W 236,3 g Cukry 66,3 g T 59,3 g NKT 28,4 g Błonnik 25,4 g Sód 2388,9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i mięsem drobiowym miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Zupa chłopska krem 300.0g (1, 3, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone miksowane 140.1g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarogiem miksowana 300.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1872,0 kcal B 91,5 g W 248,0 g Cukry 70,4 g T 62,5 g NKT 33,2 g Błonnik 28,3 g Sód 1916,6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z kurczakiem i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Poniedziałek 2026-06-08

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1871.0 kcal B 85.6 g W 284.1 g Cukry 96.9 g T 50.2 g NKT 14.3 g Błonnik 31.0 g Sod 1993.3 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 12.00g;		Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.1g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1901.3 kcal B 85.8 g W 273.8 g Cukry 79.2 g T 58.0 g NKT 25.7 g Błonnik 30.8 g Sod 1364.8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony krem 300.0g (7, 9) Kaszotto mix z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.1g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 100.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarogiem miksowana 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1824.8 kcal B 80.5 g W 253.4 g Cukry 79.8 g T 60.0 g NKT 32.5 g Błonnik 29.4 g Sod 1687.1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Wtorek 2026-06-09

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1966.7 kcal B 103.5 g W 283.9 g Cukry 57.8 g T 31.8 g NKT 14.9 g Błonnik 29.4 g Sód 2495.7 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300.0g (9) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1809.3 kcal B 88.0 g W 253.7 g Cukry 61.3 g T 54.8 g NKT 26.0 g Błonnik 32.2 g Sód 1966.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i mięsem drobiowym miksowana 300.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami i morskczukiem miksowana 300.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1758.4 kcal B 89.5 g W 251.5 g Cukry 60.3 g T 49.8 g NKT 25.5 g Błonnik 30.0 g Sód 1673.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa z makaronem płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i morskczukiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 01-10.06.2026

Środa 2026-06-10

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 1.06-10.06. Razem E: 1962,3 kcal B 114,1 g W 265,8 g Cukry 49,4 g T 54,4 g NKT 15,6 g Błonnik 29,0 g Sód 2555,5 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym 300.0g (9) Filet z piersi kurczaka 100g w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 1.06-10.06. Razem E: 1869,3 kcal B 94,4 g W 259,3 g Cukry 70,0 g T 55,3 g NKT 28,9 g Błonnik 29,9 g Sód 2654,2 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona z twarożkiem miksowana 300.0g (1, 7)		Zupa pomidorowa z ryżem miksowana 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie miksowany 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Bułka pszenna namoczona w wywarze z warzywami miksowana 300.0g (1, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 1.06-10.06. Razem E: 1844,9 kcal B 82,5 g W 258,0 g Cukry 71,2 g T 59,0 g NKT 32,6 g Błonnik 29,5 g Sód 2295,4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Zupa pomidorowa z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z kurczakiem i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;