

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Poniedziałek 2026-06-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 2220,3 kcal B 135,9 g W 277,6 g Cukry 62,8 g T 70,0 g NKT 29,4 g Błonnik 34,6 g Sód 2794,3 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 2270,5 kcal B 142,2 g W 299,4 g Cukry 79,9 g T 60,3 g NKT 26,2 g Błonnik 27,1 g Sód 2397,4 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) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2251,2 kcal B 134,7 g W 283,0 g Cukry 75,2 g T 72,4 g NKT 29,4 g Błonnik 38,3 g Sód 2227,4 mg	Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;	żurek z maślaną 300.0g (1, 7, 9, 10) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Wtorek 2026-06-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. <small>Razem E: 2254,7 kcal B 102,1 g W 308,0 g Cukry 63,2 g T 74,2 g NKT 25,3 g Białnik 32,6 g Sód 2630,5 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków świeżych, cebuli czerwonej 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. <small>Razem E: 2195,7 kcal B 115,2 g W 329,1 g Cukry 64,2 g T 52,9 g NKT 25,5 g Białnik 35,3 g Sód 2643,7 mg</small>	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; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (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 60.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. <small>Razem E: 2234,8 kcal B 111,2 g W 324,6 g Cukry 75,7 g T 63,0 g NKT 23,7 g Białnik 40,9 g Sód 1574,7 mg</small>	Sałatka ryżowa z brązowym ryżem dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków świeżych, cebuli czerwonej 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Środa 2026-06-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 2101,4 kcal B 110,5 g W 273,0 g Cukry 51,6 g T 69,9 g NKT 26,7 g Błonnik 32,0 g Sód 2584,5 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z soczewicy 299.9g Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 1924,8 kcal B 105,7 g W 249,6 g Cukry 45,4 g T 61,8 g NKT 25,5 g Błonnik 28,8 g Sód 2591,6 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy 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 jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2193,8 kcal B 117,7 g W 264,6 g Cukry 49,3 g T 82,2 g NKT 31,0 g Błonnik 36,7 g Sód 2238,6 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z soczewicy 299.9g Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Czwartek 2026-06-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 2008.5 kcal B 99.6 g W 284.6 g Cukry 68.8 g T 59.0 g NKT 23.1 g Błonnik 34.3 g Sod 1993.4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 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 z siemieniem lnianym 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 1973.5 kcal B 100.7 g W 287.3 g Cukry 70.9 g T 53.3 g NKT 21.3 g Błonnik 34.4 g Sod 2101.5 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2165.0 kcal B 108.3 g W 291.3 g Cukry 72.4 g T 70.7 g NKT 25.8 g Błonnik 40.3 g Sod 1361.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Zupa pomidorowa z makaronem 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 z siemieniem lnianym 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) kiwi 80.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Piątek 2026-06-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. <small>Razem E: 2025,2 kcal B 107,2 g W 267,3 g Cukry 56,5 g T 64,5 g NKT 28,1 g Białek 29,9 g Sód 2510,6 mg</small>	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. <small>Razem E: 1941,7 kcal B 106,1 g W 274,3 g Cukry 67,9 g T 52,1 g NKT 26,4 g Białek 27,7 g Sód 2351,7 mg</small>	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; masło ekstra 10.00g; (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 Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. <small>Razem E: 2053,0 kcal B 116,3 g W 255,0 g Cukry 53,5 g T 70,0 g NKT 29,8 g Białek 34,0 g Sód 2190,6 mg</small>	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka z indyka 20.00g; 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 kiszonej kapusty, jabłka i marchwi 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 40.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Sobota 2026-06-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 1988,0 kcal B 107,3 g W 276,9 g Cukry 47,6 g T 56,7 g NKT 23,8 g Błonnik 33,4 g Sod 1988,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (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 10.00g; (7)		Zupa ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 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 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połudwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 1991,9 kcal B 109,1 g W 273,8 g Cukry 48,2 g T 56,7 g NKT 24,2 g Błonnik 31,0 g Sod 2240,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosolnik z ryżem 300.0g (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 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połudwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2160,8 kcal B 114,9 g W 287,0 g Cukry 48,2 g T 69,3 g NKT 27,5 g Błonnik 38,5 g Sod 1685,7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) baton z kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 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 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; połudwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Niedziela 2026-06-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 1939,0 kcal B 106,2 g W 257,5 g Cukry 62,6 g T 59,3 g NKT 24,1 g Białnik 30,1 g Sód 2313,2 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 1920,4 kcal B 107,5 g W 253,9 g Cukry 60,0 g T 57,8 g NKT 23,9 g Białnik 28,6 g Sód 2543,5 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2117,2 kcal B 115,3 g W 268,4 g Cukry 63,6 g T 71,3 g NKT 28,0 g Białnik 34,8 g Sód 1876,5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 30.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Poniedziałek 2026-06-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. <small>Razem E: 2028,3 kcal B: 105,5 g W: 282,2 g Cukry 69,4 g T: 61,0 g NKT: 28,0 g Błonnik 37,5 g Sód 2023,2 mg</small>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11)masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (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) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11)masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. <small>Razem E: 1884,8 kcal B: 90,6 g W: 284,1 g Cukry 96,9 g T: 49,3 g NKT: 21,6 g Błonnik 31,0 g Sód 2048,0 mg</small>	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; masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. <small>Razem E: 2126,6 kcal B: 112,7 g W: 287,1 g Cukry 82,0 g T: 67,6 g NKT: 28,4 g Błonnik 42,1 g Sód 1565,1 mg</small>	herbata czarna 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (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 razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu 200.00g; (7) kiwi 80.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Wtorek 2026-06-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. <small>Razem E: 2034,3 kcal B 112,4 g W 294,2 g Cukry 61,5 g T 50,7 g NKT 24,1 g Białnik 28,9 g Sód 2347,9 mg</small>	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Gołąbek w sosie pomidorowym 250.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. <small>Razem E: 1995,3 kcal B 109,8 g W 287,5 g Cukry 57,6 g T 50,4 g NKT 22,0 g Białnik 27,6 g Sód 2541,7 mg</small>	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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 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; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. <small>Razem E: 2223,9 kcal B 122,6 g W 285,9 g Cukry 61,0 g T 72,4 g NKT 30,2 g Białnik 34,5 g Sód 2016,3 mg</small>	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; 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) Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 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 razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 01.06-10.06.2026

Środa 2026-06-10

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.06-10.06. Razem E: 2145,4 kcal B 116,5 g W 280,2 g Cukry 54,5 g T 67,9 g NKT 24,9 g Białnik 34,1 g Sód 2361,4 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 60.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.06-10.06. Razem E: 1974,3 kcal B 119,1 g W 265,9 g Cukry 49,5 g T 53,3 g NKT 23,6 g Białnik 29,0 g Sód 2608,3 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.06-10.06. Razem E: 2166,6 kcal B 115,3 g W 284,5 g Cukry 66,9 g T 70,5 g NKT 24,9 g Białnik 39,5 g Sód 1796,4 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 60.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;