

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Czwartek 2026-06-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2018.9 kcal B 113.7 g W 268.8 g Cukry 67.2 g T 60.4 g NKT 26.5 g Biotyn 29.7 g Sód 2457.7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) polędwica z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiłowa z sezamem 60.0g (7, 11) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 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 11.06-20.06. Razem E: 2042.2 kcal B 104.8 g W 299.1 g Cukry 102.3 g T 53.5 g NKT 24.9 g Biotyn 29.4 g Sód 2631.5 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) 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 250.0g (1, 7) Pasta nabiłowa z sezamem 60.0g (7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 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. 11.06-20.06. Razem E: 2115.6 kcal B 120.2 g W 262.5 g Cukry 65.9 g T 72.0 g NKT 30.7 g Biotyn 33.5 g Sód 1943.9 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) polędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata 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)	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiłowa z sezamem 60.0g (7, 11) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 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 11-20.06.2026

Piątek 2026-06-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2096,7 kcal B 93,0 g W 298,3 g Cukry 51,3 g T 65,8 g NKT 25,1 g Błonnik 34,9 g Sód 2714,1 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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 250.0g (1, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Twarożek homogenizowany 60.00g; szynkówka wieprzowa 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 11.06-20.06. Razem E: 2034,0 kcal B 93,9 g W 297,9 g Cukry 50,6 g T 58,4 g NKT 24,1 g Błonnik 33,9 g Sód 2578,4 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 11.06-20.06. Razem E: 2120,0 kcal B 92,5 g W 294,6 g Cukry 59,2 g T 71,9 g NKT 24,7 g Błonnik 40,7 g Sód 1853,3 mg	Salatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) 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; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Sobota 2026-06-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2096,3 kcal B 109,5 g W 280,3 g Cukry 62,8 g T 66,4 g NKT 31,3 g Bismik 35,8 g Sod 2447,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) 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 11.06-20.06. Razem E: 1985,0 kcal B 104,4 g W 293,0 g Cukry 80,5 g T 50,4 g NKT 22,1 g Bismik 35,0 g Sod 2351,2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7)masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; 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. 11.06-20.06. Razem E: 2264,8 kcal B 114,1 g W 300,8 g Cukry 76,9 g T 75,6 g NKT 32,4 g Bismik 42,9 g Sod 1876,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Niedziela 2026-06-14

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2157,4 kcal B 116,5 g W 268,6 g Cukry 68,5 g T 73,3 g NKT 28,8 g Bismik 28,8 g Sod 2838,7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 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 11.06-20.06. Razem E: 2125,3 kcal B 119,6 g W 271,6 g Cukry 67,4 g T 67,3 g NKT 26,6 g Bismik 30,6 g Sod 2511,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa 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 parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 11.06-20.06. Razem E: 2319,4 kcal B 130,5 g W 269,6 g Cukry 62,2 g T 86,5 g NKT 33,0 g Bismik 35,1 g Sod 2690,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300.0g (7, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g 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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka parzona 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 11-20.06.2026

Poniedziałek 2026-06-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2113,0 kcal B 121,9 g W 284,1 g Cukry 60,5 g T 60,3 g NKT 27,7 g Bismik 30,2 g Sod 2206,7 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 50.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym 200.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 11.06-20.06. Razem E: 2004,8 kcal B 110,1 g W 268,1 g Cukry 58,4 g T 60,6 g NKT 29,4 g Bismik 24,8 g Sod 2288,9 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) sos bolognese z mięsem drobiowym 200.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron gotowany 200.00g; (1)	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; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; 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. 11.06-20.06. Razem E: 2244,2 kcal B 132,3 g W 284,9 g Cukry 58,9 g T 72,3 g NKT 31,9 g Bismik 39,1 g Sod 1863,8 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; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata 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 z ciecierzycy 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym 200.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron razowy, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Wtorek 2026-06-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 1960.4 kcal B 103.7 g W 268.1 g Cukry 62.6 g T 58.9 g NKT 24.6 g Bismik 29.7 g Sod 1877.3 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) herbata bez cukru 300.00g; 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 pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) papryka czerwona, słodka 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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 11.06-20.06. Razem E: 1939.2 kcal B 100.9 g W 262.7 g Cukry 59.3 g T 59.6 g NKT 28.1 g Bismik 27.6 g Sod 2402.9 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z cukini 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	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; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 11.06-20.06. Razem E: 2116.1 kcal B 114.0 g W 269.7 g Cukry 68.8 g T 72.1 g NKT 29.2 g Bismik 35.3 g Sod 1664.2 mg	pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; Twarożek homogenizowany 60.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) baton szynkowy z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	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) papryka czerwona, słodka 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) pomarańcza 200.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Środa 2026-06-17

	Śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2227,3 kcal B 113,1 g W 283,9 g Cukry 47,8 g T 77,8 g NKT 28,1 g Bionik 34,1 g Sod 2771,9 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 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 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Kotlet pożarski smażony 120.1g (1, 3) 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 z soczewicy czerwonej 60.0g ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; 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 11.06-20.06. Razem E: 2040,8 kcal B 118,2 g W 291,8 g Cukry 60,2 g T 50,3 g NKT 21,2 g Bionik 29,6 g Sod 2375,6 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 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 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; 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. 11.06-20.06. Razem E: 2235,6 kcal B 124,0 g W 280,1 g Cukry 44,4 g T 76,6 g NKT 30,1 g Bionik 38,4 g Sod 2511,6 mg	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 z soczewicy czerwonej 60.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Czwartek 2026-06-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2219,6 kcal B 133,7 g W 305,4 g Cukry 62,1 g T 60,2 g NKT 25,0 g Białek 41,3 g Sód 2462,2 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa fasolowa z białą fasolką 299.9g (9, 10) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 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 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 11.06-20.06. Razem E: 1988,8 kcal B 105,7 g W 288,1 g Cukry 59,0 g T 50,9 g NKT 22,3 g Białek 29,5 g Sód 2286,7 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek 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; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 11.06-20.06. Razem E: 2245,0 kcal B 135,3 g W 307,3 g Cukry 73,3 g T 62,2 g NKT 25,3 g Białek 44,3 g Sód 1793,3 mg	Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa fasolowa z białą fasolką 299.9g (9, 10) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Piątek 2026-06-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2160.1 kcal B 101.7 g W 268.1 g Cukry 65.0 g T 80.2 g NKT 30.3 g Biotyn 26.4 g Sod 4899.5 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Śledź z jabłkiem w sosie jogurtowo-śmietanowym 200.0g (3, 4, 7, 10) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) 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) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 11.06-20.06. Razem E: 2018.2 kcal B 105.7 g W 272.7 g Cukry 63.0 g T 60.9 g NKT 26.4 g Biotyn 28.2 g Sod 2661.4 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 11.06-20.06. Razem E: 2119.7 kcal B 113.5 g W 266.0 g Cukry 61.9 g T 73.5 g NKT 29.8 g Biotyn 34.3 g Sod 1977.5 mg	Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) 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) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 11-20.06.2026

Sobota 2026-06-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.06-20.06. Razem E: 2081,8 kcal B 120,6 g W 263,3 g Cukry 47,5 g T 66,8 g NKT 29,9 g Biotyn 33,0 g Sod 2278,3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (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 białą rzodkwią 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; 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 11.06-20.06. Razem E: 1973,1 kcal B 114,4 g W 279,8 g Cukry 64,0 g T 50,0 g NKT 20,4 g Biotyn 33,4 g Sod 2103,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (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 Marchew parowana 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; szynka wiejska 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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. 11.06-20.06. Razem E: 2235,2 kcal B 123,3 g W 278,5 g Cukry 58,2 g T 77,3 g NKT 30,7 g Biotyn 39,0 g Sod 1702,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g 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)	herbata bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	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 białą rzodkwią 150.0g (7) 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; Ser mozzarella 50.00g; 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;