

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Niedziela 2026-06-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 1871,8 kcal B 103,3 g W 255,9 g Cukry 60,8 g T 53,8 g NKT 22,4 g Biotyn 28,6 g Sód 2019,3 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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) Twarożek z maślanką 70.0g (7) pomidory, czerwone 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 21.06-30.06. Razem E: 1861,5 kcal B 105,8 g W 256,7 g Cukry 60,5 g T 51,2 g NKT 22,0 g Biotyn 29,2 g Sód 2268,6 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; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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) Twarożek z maślanką 70.0g (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. 21.06-30.06. Razem E: 2131,8 kcal B 116,1 g W 270,5 g Cukry 61,8 g T 72,4 g NKT 28,0 g Biotyn 35,6 g Sód 1688,8 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka 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 pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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) Twarożek z maślanką 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Poniedziałek 2026-06-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2087,7 kcal B 112,7 g W 287,7 g Cukry 74,0 g T 61,8 g NKT 25,0 g Bismik 37,3 g Sod 2316,7 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 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)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) papryka czerwona, słodka 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.06-30.06. Razem E: 1968,5 kcal B 106,4 g W 274,3 g Cukry 72,2 g T 56,3 g NKT 24,5 g Bismik 32,3 g Sod 2510,7 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 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)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	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; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 21.06-30.06. Razem E: 2155,2 kcal B 119,4 g W 271,8 g Cukry 58,8 g T 74,6 g NKT 28,3 g Bismik 42,3 g Sod 1843,7 mg	Pasta jajeczna z koperkiem 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; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g kasza gryczana na sypko 150.00g;	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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Wtorek 2026-06-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2079,2 kcal B 95,3 g W 257,8 g Cukry 46,4 g T 80,8 g NKT 27,8 g Błonnik 34,2 g Sód 3015,8 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna 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) Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Stek wieprzowy smażony z cebulką 120.1g (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) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 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 21.06-30.06. Razem E: 2035,1 kcal B 95,5 g W 288,4 g Cukry 66,2 g T 62,3 g NKT 25,2 g Błonnik 34,5 g Sód 2594,5 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (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; Twarożek homogenizowany 60.00g; szynka wieprzowa, gotowana 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. 21.06-30.06. Razem E: 2111,1 kcal B 110,2 g W 267,7 g Cukry 43,8 g T 75,0 g NKT 29,4 g Błonnik 39,6 g Sód 2549,1 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; Ser gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (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) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Środa 2026-06-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2172,5 kcal B 124,6 g W 303,6 g Cukry 67,0 g T 56,4 g NKT 24,2 g Bismik 29,9 g Sod 2377,4 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g 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; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 21.06-30.06. Razem E: 2054,4 kcal B 108,8 g W 308,3 g Cukry 64,1 g T 47,7 g NKT 21,4 g Bismik 28,2 g Sod 2310,1 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 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 wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 21.06-30.06. Razem E: 2197,8 kcal B 126,6 g W 303,5 g Cukry 73,0 g T 60,7 g NKT 24,9 g Bismik 36,7 g Sod 1460,4 mg	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) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) 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; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Czwartek 2026-06-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 1979,2 kcal B 107,1 g W 268,2 g Cukry 55,4 g T 58,9 g NKT 27,7 g Bismik 29,2 g Sod 2846,4 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wielowocowy 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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 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 21.06-30.06. Razem E: 1977,9 kcal B 109,0 g W 265,4 g Cukry 51,7 g T 58,7 g NKT 30,2 g Bismik 26,7 g Sod 2500,7 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Pejzanka z kaszą jaglaną 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wielowocowy 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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 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. 21.06-30.06. Razem E: 2049,5 kcal B 114,0 g W 260,3 g Cukry 54,1 g T 68,4 g NKT 29,9 g Bismik 34,2 g Sod 2594,3 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; pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) połędwica z piersi kurczaka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wielowocowy 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) pasta twarogowa z brokułami 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 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 21-30.06.2026

Piątek 2026-06-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2070.0 kcal B 104.6 g W 279.6 g Cukry 63.0 g T 65.1 g NKT 25.4 g Biotyn 30.7 g Sód 1998.1 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy 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) ogórek 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 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.06-30.06. Razem E: 1982.2 kcal B 100.3 g W 298.8 g Cukry 82.8 g T 49.1 g NKT 21.7 g Biotyn 32.6 g Sód 2215.2 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; 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 wielowocowy 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) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) 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. 21.06-30.06. Razem E: 2169.4 kcal B 111.1 g W 275.1 g Cukry 61.5 g T 76.2 g NKT 29.5 g Biotyn 34.8 g Sód 1649.1 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) szynka delikatesowa z 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)	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy 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) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) 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 21-30.06.2026

Sobota 2026-06-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2174,5 kcal B 105,8 g W 318,1 g Cukry 69,8 g T 60,5 g NKT 25,1 g Błonnik 36,0 g Sód 2503,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.06-30.06. Razem E: 2014,5 kcal B 89,8 g W 297,6 g Cukry 69,6 g T 58,4 g NKT 25,1 g Błonnik 30,9 g Sód 2321,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) twarożek chudy z koperkiem 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; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 21.06-30.06. Razem E: 2339,1 kcal B 115,7 g W 330,6 g Cukry 76,9 g T 70,7 g NKT 27,2 g Błonnik 43,3 g Sód 1752,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 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; pomarańcza 200.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Niedziela 2026-06-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2206,8 kcal B 134,0 g W 253,9 g Cukry 44,2 g T 78,1 g NKT 30,4 g Bismik 29,6 g Sod 2478,4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; 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)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 21.06-30.06. Razem E: 2167,2 kcal B 135,0 g W 250,0 g Cukry 40,8 g T 74,6 g NKT 29,1 g Bismik 28,1 g Sod 2721,3 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 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. 21.06-30.06. Razem E: 2348,3 kcal B 139,0 g W 271,1 g Cukry 53,0 g T 85,0 g NKT 32,0 g Bismik 33,7 g Sod 1955,0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski parzone drobiowe na ciepło 135.00g; (10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) 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; pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 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 21-30.06.2026

Poniedziałek 2026-06-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2136.1 kcal B 119.7 g W 281.5 g Cukry 66.4 g T 66.4 g NKT 29.0 g Biotin 34.7 g Sod 2472.4 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka 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) 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 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 21.06-30.06. Razem E: 2050.7 kcal B 104.7 g W 308.1 g Cukry 90.1 g T 49.0 g NKT 21.2 g Biotin 28.3 g Sod 2379.8 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 21.06-30.06. Razem E: 2277.7 kcal B 128.4 g W 275.7 g Cukry 60.4 g T 82.0 g NKT 22.6 g Biotin 39.6 g Sod 2038.8 mg	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 mozzarella 50.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	żurek z maślanką 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 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

AHoP Sztum 21-30.06.2026

Wtorek 2026-06-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.06-30.06. Razem E: 2007.7 kcal B 114.5 g W 261.0 g Cukry 48.4 g T 61.9 g NKT 25.2 g Biotyn 30.6 g Sód 2923.5 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 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)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) ogórek kiszony 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 21.06-30.06. Razem E: 1967.4 kcal B 116.1 g W 269.2 g Cukry 51.5 g T 51.1 g NKT 21.5 g Biotyn 31.5 g Sód 2480.1 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 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. 21.06-30.06. Razem E: 2026.7 kcal B 114.9 g W 251.5 g Cukry 52.4 g T 69.3 g NKT 25.2 g Biotyn 35.3 g Sód 2313.2 mg	Szynka w galarecie z warzywami 120.0g 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 gouda o obniżonej zawartości tłuszczu 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (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 z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 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;