

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Środa 2026-07-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2235.0 kcal B 122.4 g W 297.3 g Cukry 65.3 g T 69.7 g NKT 28.1 g Biotyn 38.4 g Sod 2418.8 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Sałatka ziemniaczana 121.1g (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)		Zupa fasolowa z białą fasolką 299.9g (9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 1.07-10.07. Razem E: 2056.5 kcal B 109.1 g W 283.5 g Cukry 64.9 g T 60.6 g NKT 25.9 g Biotyn 32.8 g Sod 2383.9 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 121.1g (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)		Zupa z cukini 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 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. 1.07-10.07. Razem E: 2277.0 kcal B 120.9 g W 306.0 g Cukry 80.4 g T 73.1 g NKT 26.9 g Biotyn 45.9 g Sod 1666.7 mg	Sałatka ziemniaczana dietetyczna 121.1g (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; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa fasolowa z białą fasolką 299.9g (9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 01-10.07.2026

Czwartek 2026-07-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2180,9 kcal B 117,0 g W 294,2 g Cukry 69,9 g T 67,0 g NKT 30,2 g Biotyn 33,3 g Sod 2056,1 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.1g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; 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 1.07-10.07. Razem E: 2001,2 kcal B 105,6 g W 296,7 g Cukry 86,4 g T 49,8 g NKT 22,5 g Biotyn 29,0 g Sod 2352,1 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (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 marchwiowa 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.1g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2259,8 kcal B 122,5 g W 273,3 g Cukry 53,1 g T 83,4 g NKT 33,4 g Biotyn 36,6 g Sod 1616,8 mg	pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) baton z kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.1g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 100.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Piątek 2026-07-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 1971.0 kcal B 99.4 g W 263.4 g Cukry 48.5 g T 64.3 g NKT 24.1 g Biotyn 31.3 g Sod 2381.3 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy 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 z siemieniem lnianym 70.0g (7) 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)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 119.9g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 1934.6 kcal B 103.0 g W 256.9 g Cukry 47.2 g T 60.8 g NKT 22.3 g Biotyn 29.0 g Sod 2502.8 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 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 szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana 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 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. 1.07-10.07. Razem E: 2044.3 kcal B 109.7 g W 252.8 g Cukry 47.2 g T 73.6 g NKT 28.4 g Biotyn 35.9 g Sod 2037.0 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 szynkowy z indyka 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)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wielowocowy 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 z siemieniem lnianym 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 119.9g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Sobota 2026-07-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 1873.5 kcal B 97.4 g W 267.5 g Cukry 66.6 g T 51.8 g NKT 23.2 g Błonnik 32.1 g Sod 2372.1 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 udźca 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) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; 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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 1857.2 kcal B 97.2 g W 267.5 g Cukry 66.8 g T 49.8 g NKT 23.0 g Błonnik 30.8 g Sod 2621.4 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 udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 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; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2099.7 kcal B 109.8 g W 278.5 g Cukry 63.6 g T 67.8 g NKT 28.1 g Błonnik 37.7 g Sod 1909.3 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 udźca 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) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy 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) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Niedziela 2026-07-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2020,5 kcal B 119,2 g W 282,7 g Cukry 63,8 g T 51,0 g NKT 22,3 g Biotin 30,2 g Sod 2461,2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) pomidory, czerwone 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 pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 2013,7 kcal B 120,9 g W 286,5 g Cukry 63,0 g T 48,3 g NKT 21,7 g Biotin 32,9 g Sod 2428,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem 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; polędwica z piersi kurczaka 50.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) 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; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2124,9 kcal B 123,7 g W 298,4 g Cukry 72,8 g T 55,6 g NKT 23,7 g Biotin 36,5 g Sod 1664,2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 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 pomidorowa z ryżem brązowym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Poniedziałek 2026-07-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2215.9 kcal B 122.8 g W 277.8 g Cukry 60.6 g T 75.0 g NKT 34.5 g Biotin 34.7 g Sod 1896.3 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Galaretką drobiową 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 z ciecierzycy 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 1981.5 kcal B 104.1 g W 269.1 g Cukry 74.5 g T 60.8 g NKT 27.0 g Biotin 28.3 g Sod 1651.5 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Galaretką drobiową 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 z dyni 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.1g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2281.6 kcal B 123.3 g W 282.4 g Cukry 73.9 g T 81.7 g NKT 33.9 g Biotin 40.7 g Sod 1334.8 mg	Galaretką drobiową 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)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Wtorek 2026-07-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2040,6 kcal B 109,2 g W 273,1 g Cukry 66,0 g T 62,5 g NKT 25,8 g Biotyn 30,0 g Sód 2257,3 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; 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 brokułowa z ryżem 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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) 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; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 1948,9 kcal B 101,9 g W 267,6 g Cukry 60,8 g T 57,4 g NKT 23,8 g Biotyn 27,5 g Sód 2409,3 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Twarożek chudy pietruszkowy 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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; 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. 1.07-10.07. Razem E: 2128,6 kcal B 116,0 g W 264,6 g Cukry 63,8 g T 74,9 g NKT 30,1 g Biotyn 36,3 g Sód 1913,2 mg	Twarożek pietruszkowy 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata 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 brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Środa 2026-07-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2062,2 kcal B 113,5 g W 297,8 g Cukry 48,8 g T 52,7 g NKT 22,6 g Biotyn 33,1 g Sod 2584,3 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 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 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 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)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 2073,5 kcal B 118,0 g W 292,9 g Cukry 48,7 g T 54,1 g NKT 23,0 g Biotyn 32,2 g Sod 2314,3 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) 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. 1.07-10.07. Razem E: 2190,7 kcal B 121,4 g W 289,0 g Cukry 48,2 g T 68,5 g NKT 25,7 g Biotyn 37,3 g Sod 2153,6 mg	pasta twarogowa z brokułami 60.0g (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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) połędwica z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 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 kiszony 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 01-10.07.2026

Czwartek 2026-07-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2084,4 kcal B 104,7 g W 297,2 g Cukry 67,3 g T 59,2 g NKT 24,3 g Biotyn 32,8 g Sod 3047,4 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 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) Schab duszony w sosie 150.0g (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) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g pomidory, czerwone 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 1.07-10.07. Razem E: 2034,3 kcal B 113,5 g W 292,0 g Cukry 70,9 g T 51,3 g NKT 23,5 g Biotyn 29,4 g Sod 2748,5 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; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) 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) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) 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; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2176,1 kcal B 113,9 g W 275,9 g Cukry 50,5 g T 76,1 g NKT 29,3 g Biotyn 37,6 g Sod 2707,6 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; rzodkiew biała 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 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) Schab duszony w sosie 150.0g (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) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 100.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 01-10.07.2026

Piątek 2026-07-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 1.07-10.07. Razem E: 2118.8 kcal B 96.7 g W 313.2 g Cukry 71.7 g T 59.3 g NKT 22.8 g Błonnik 33.8 g Sod 2372.7 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) baton szynkowy z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (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 porem 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) szynka wiejska 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 1.07-10.07. Razem E: 2057.2 kcal B 97.3 g W 319.0 g Cukry 69.9 g T 49.6 g NKT 20.5 g Błonnik 33.9 g Sod 2401.1 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 1.07-10.07. Razem E: 2212.3 kcal B 101.8 g W 317.4 g Cukry 76.0 g T 68.4 g NKT 23.8 g Błonnik 42.1 g Sod 1494.9 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (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 porem 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) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;