

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Sobota 2026-07-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E- 1891.2 kcal B 94.3 g W 275.6 g Cukry 79.3 g T 51.5 g NKT 15.9 g Błonnik 30.2 g Sód 2190.8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E- 1794.4 kcal B 90.5 g W 249.4 g Cukry 65.0 g T 53.6 g NKT 25.5 g Błonnik 28.9 g Sód 1364.4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony krem 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E- 1810.2 kcal B 85.4 g W 244.2 g Cukry 67.3 g T 59.6 g NKT 32.4 g Błonnik 27.0 g Sód 1698.0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Niedziela 2026-07-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 1879,3 kcal B 103,8 g W 252,0 g Cukry 45,6 g T 57,1 g NKT 14,9 g Błonnik 32,6 g Sód 2599,4 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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosół wege z makaronem 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1738,6 kcal B 91,0 g W 240,9 g Cukry 65,5 g T 50,0 g NKT 24,1 g Błonnik 27,4 g Sód 2200,8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem miksowany 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie miksowane 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1813,5 kcal B 87,3 g W 255,0 g Cukry 68,5 g T 55,0 g NKT 30,3 g Błonnik 30,3 g Sód 1981,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem płynna 300.0g (1, 9) Płynna obiadowa z medalionów i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 2030.7 kcal B 104.2 g W 390.2 g Cukry 55.9 g T 55.3 g NKT 13.8 g Błonnik 29.0 g Sód 2194.7 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Pasta z białka jajka ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) ryż biały, parboiled, gotowany 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1843.2 kcal B 92.6 g W 279.5 g Cukry 62.8 g T 46.4 g NKT 20.1 g Błonnik 30.0 g Sód 1562.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) ryż biały, parboiled, gotowany miksowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1778.4 kcal B 83.0 g W 242.5 g Cukry 65.3 g T 57.7 g NKT 31.4 g Błonnik 26.4 g Sód 1758.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z cukini płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Wtorek 2026-07-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 1951.4 kcal B 99.0 g W 283.5 g Cukry 65.2 g T 53.3 g NKT 18.4 g Błonnik 30.7 g Sód 2122.5 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy 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 z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1666.4 kcal B 99.9 g W 223.6 g Cukry 48.8 g T 47.6 g NKT 23.6 g Błonnik 32.9 g Sód 2189.4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa krem 300.0g (9) Udziec z indyka pieczony w sosie miksowany 170.0g (1, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1688.0 kcal B 89.0 g W 242.5 g Cukry 54.2 g T 47.1 g NKT 24.6 g Błonnik 36.0 g Sód 2595.8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa płynna 300.0g (9) Płynna obiadowa z udźca i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Środa 2026-07-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 1943.7 kcal B 97.2 g W 268.7 g Cukry 72.5 g T 58.2 g NKT 18.3 g Błonnik 26.2 g Sód 2205.7 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; szynka z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1762.7 kcal B 81.4 g W 262.6 g Cukry 79.2 g T 47.9 g NKT 24.0 g Błonnik 31.3 g Sód 1984.9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem miksowana 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie miksowany 120.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1825.4 kcal B 81.7 g W 266.4 g Cukry 77.6 g T 53.5 g NKT 30.4 g Błonnik 30.8 g Sód 1695.4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z filetem z kurczaka i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Czwartek 2026-07-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 2014,5 kcal B 113,9 g W 280,9 g Cukry 50,5 g T 53,7 g NKT 15,2 g Błonnik 28,0 g Sod 2944,9 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Twarożek chudy z maślaną 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Pejzanka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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) Pasta z białka jajka z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1860,2 kcal B 93,3 g W 267,8 g Cukry 72,6 g T 51,4 g NKT 26,0 g Błonnik 29,4 g Sod 2380,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Pejzanka z kaszą jaglaną krem 300.0g (1, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane miksowane 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1777,3 kcal B 82,1 g W 248,8 g Cukry 66,8 g T 56,0 g NKT 31,8 g Błonnik 28,9 g Sod 2010,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Pejzanka z kaszą jaglaną płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Piątek 2026-07-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 2004.7 kcal B 111.6 g W 287.0 g Cukry 62.6 g T 50.6 g NKT 13.5 g Błonnik 27.5 g Sód 2298.8 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym 300.0g (9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia 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 kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1721.0 kcal B 78.5 g W 242.6 g Cukry 65.3 g T 52.1 g NKT 24.5 g Błonnik 25.1 g Sód 2009.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z ryżem krem 300.1g (9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1732.0 kcal B 72.4 g W 254.2 g Cukry 66.8 g T 52.2 g NKT 30.2 g Błonnik 27.8 g Sód 1738.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z morszczuka i warzyw 500.0g (4, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Sobota 2026-07-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 1948,0 kcal B 106,2 g W 267,5 g Cukry 49,4 g T 56,4 g NKT 16,6 g Błonnik 33,3 g Sod 2486,1 mg	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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) 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 natką pietruszki 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1754,0 kcal B 88,8 g W 244,6 g Cukry 65,3 g T 52,4 g NKT 25,6 g Błonnik 29,8 g Sod 2415,1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) Gulasz z szynki miksowany 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1789,6 kcal B 87,3 g W 240,0 g Cukry 61,9 g T 58,9 g NKT 32,4 g Błonnik 29,2 g Sod 2220,3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Niedziela 2026-07-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 1912.3 kcal B 86.5 g W 285.0 g Cukry 80.0 g T 53.7 g NKT 14.3 g Błonnik 34.0 g Sód 1985.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Krupnik z kaszą wiejską na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1768.8 kcal B 80.2 g W 253.7 g Cukry 69.4 g T 54.8 g NKT 25.2 g Błonnik 37.5 g Sód 1994.6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską krem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1808.2 kcal B 74.1 g W 270.5 g Cukry 66.5 g T 55.1 g NKT 29.9 g Błonnik 38.1 g Sód 1722.7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską płynna 299.9g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr tłuszczu 11.07-20.07. Razem E: 2011.9 kcal B 106.7 g W 291.0 g Cukry 76.0 g T 52.9 g NKT 14.5 g Biotnik 29.6 g Sod 2206.2 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa marchwiowa na wywarze warzywnym 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 11.07-20.07. Razem E: 1949.3 kcal B 100.3 g W 291.6 g Cukry 71.6 g T 48.5 g NKT 20.3 g Biotnik 31.4 g Sod 1515.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Zupa marchwiowa krem 300.0g (7, 9) makaron sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami miksowany 400.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i morszczukiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 11.07-20.07. Razem E: 1774.5 kcal B 92.2 g W 254.8 g Cukry 71.1 g T 49.2 g NKT 26.2 g Biotnik 32.4 g Sod 1923.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Zupa marchwiowa płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i morszczukiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;