

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Sobota 2026-07-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2145,9 kcal B 112,5 g W 264,2 g Cukry 62,0 g T 76,8 g NKT 29,5 g Biotyn 31,1 g Sod 2400,7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) ogórek 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)jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 2101,0 kcal B 120,4 g W 264,2 g Cukry 62,5 g T 67,9 g NKT 28,8 g Biotyn 30,0 g Sod 2643,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślaną 70.0g (7) 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)jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2336,1 kcal B 123,3 g W 275,6 g Cukry 63,3 g T 89,3 g NKT 33,6 g Biotyn 35,9 g Sod 1968,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślaną 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.9g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	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 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Niedziela 2026-07-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 1919.3 kcal B 110.3 g W 239.5 g Cukry 42.9 g T 63.1 g NKT 28.2 g Bismak 29.0 g Sod 2638.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; 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)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 1885.6 kcal B 114.7 g W 246.8 g Cukry 45.0 g T 54.8 g NKT 22.2 g Bismak 31.9 g Sod 2731.7 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)		Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (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; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2061.1 kcal B 112.9 g W 251.7 g Cukry 51.7 g T 73.6 g NKT 29.1 g Bismak 34.5 g Sod 2062.2 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; gruszka 100.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Rosół z drobiu z makaronem 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Poniedziałek 2026-07-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2273,9 kcal B 124,7 g W 314,4 g Cukry 60,1 g T 67,0 g NKT 26,6 g Biotyn 43,5 g Sod 2299,7 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) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Grochówka 300.2g (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) ryż brązowy, gotowany 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) 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) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 2060,5 kcal B 109,8 g W 300,2 g Cukry 56,0 g T 56,0 g NKT 21,8 g Biotyn 29,0 g Sod 2195,8 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; szynka delikatesowa z kurczaka 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) 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2261,5 kcal B 124,2 g W 289,5 g Cukry 56,6 g T 76,4 g NKT 29,9 g Biotyn 42,1 g Sod 1706,1 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; 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) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (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) ryż brązowy, gotowany 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Wtorek 2026-07-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2006,8 kcal B 108,9 g W 286,6 g Cukry 72,2 g T 53,6 g NKT 23,0 g Błonnik 31,0 g Sód 2728,2 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g;		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy 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 z tuńczykiem 60.0g (4, 7) ogórek kiszony 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 11.07-20.07. Razem E: 1938,4 kcal B 99,1 g W 283,5 g Cukry 65,3 g T 51,8 g NKT 25,4 g Błonnik 30,7 g Sód 2106,0 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g (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; masło ekstra 10.00g; (7)		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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2064,7 kcal B 113,5 g W 284,2 g Cukry 72,7 g T 60,2 g NKT 24,1 g Błonnik 36,4 g Sód 2066,0 mg	Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; połędwica z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Udziec z indyka pieczony 120g w sosie 50g 170.0g (1) Kompot wielowocowy 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 z tuńczykiem 60.0g (4, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Środa 2026-07-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2017,2 kcal B 108,7 g W 260,1 g Cukry 58,4 g T 64,9 g NKT 31,8 g Biotyn 26,6 g Sód 2232,3 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka z indyka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 11.07-20.07. Razem E: 1897,5 kcal B 102,2 g W 268,8 g Cukry 72,5 g T 49,5 g NKT 24,4 g Biotyn 26,2 g Sód 2258,6 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2107,7 kcal B 116,2 g W 255,6 g Cukry 59,5 g T 75,7 g NKT 35,0 g Biotyn 33,3 g Sód 1788,8 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; Ser mozzarella 50.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 11.07-20.07.2026

Czwartek 2026-07-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2180,4 kcal B 114,0 g W 275,5 g Cukry 52,1 g T 75,4 g NKT 26,5 g Biotyn 31,2 g Sod 2415,0 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata 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 z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.1g (1, 3) 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) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 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 11.07-20.07. Razem E: 2026,1 kcal B 114,8 g W 281,1 g Cukry 50,7 g T 54,5 g NKT 23,4 g Biotyn 28,0 g Sod 2903,2 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) herbata 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)		Pejzanka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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) 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)	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2159,1 kcal B 122,3 g W 283,4 g Cukry 50,4 g T 67,1 g NKT 27,5 g Biotyn 36,3 g Sod 2087,1 mg	pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata 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) szynka z piersi kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Piątek 2026-07-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2222.9 kcal B 113.6 g W 290.3 g Cukry 69.0 g T 72.8 g NKT 26.4 g Biotyn 28.9 g Sod 3587.2 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 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) 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) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka kanapkowa 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 11.07-20.07. Razem E: 2012.3 kcal B 116.7 g W 289.4 g Cukry 64.8 g T 48.0 g NKT 20.5 g Biotyn 27.9 g Sod 2352.0 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Filet z morskczuka 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2067.8 kcal B 116.2 g W 280.7 g Cukry 66.9 g T 60.9 g NKT 22.1 g Biotyn 36.2 g Sod 1518.7 mg	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata 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 indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) Filet z morskczuka 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 razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Sobota 2026-07-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2098,6 kcal B 108,8 g W 289,4 g Cukry 50,5 g T 62,6 g NKT 25,3 g Biotyn 37,3 g Sod 2467,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) 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) Pasta z ciecierzycy 60.0g 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)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 1964,5 kcal B 113,2 g W 266,7 g Cukry 48,4 g T 55,2 g NKT 24,0 g Biotyn 32,1 g Sod 2744,2 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 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) Twarożek chudy z natką pietruszki 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 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. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2327,9 kcal B 122,2 g W 301,0 g Cukry 52,0 g T 78,4 g NKT 31,6 g Biotyn 42,8 g Sod 2214,1 mg	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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 500.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) 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) Pasta z ciecierzycy 60.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 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 11.07-20.07.2026

Niedziela 2026-07-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 1957,5 kcal B 100,3 g W 273,6 g Cukry 63,0 g T 57,7 g NKT 24,6 g Błonnik 35,0 g Sód 1931,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (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) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 1909,9 kcal B 91,6 g W 285,1 g Cukry 80,0 g T 51,0 g NKT 21,3 g Błonnik 34,0 g Sód 2006,9 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2176,1 kcal B 113,1 g W 281,5 g Cukry 57,8 g T 74,1 g NKT 29,5 g Błonnik 40,0 g Sód 1501,2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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)	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (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 razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 100.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 11.07-20.07.2026

Poniedziałek 2026-07-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 11.07-20.07. Razem E: 2121,7 kcal B 120,8 g W 305,2 g Cukry 71,4 g T 52,9 g NKT 21,7 g Biotyn 32,2 g Sod 2002,7 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) rzodkiew biała 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 z soczewicy czerwonej 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 11.07-20.07. Razem E: 2019,7 kcal B 111,8 g W 291,0 g Cukry 76,1 g T 51,4 g NKT 21,8 g Biotyn 29,6 g Sod 2214,6 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 11.07-20.07. Razem E: 2241,8 kcal B 132,6 g W 298,7 g Cukry 62,9 g T 67,3 g NKT 24,3 g Biotyn 43,2 g Sod 1740,4 mg	Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; polędwica z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z soczewicy czerwonej 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 pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;