

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Wtorek 2026-07-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1985.7 kcal B 102.8 g W 284.8 g Cukry 47.7 g T 53.8 g NKT 13.8 g Błonnik 29.5 g Sód 2749.3 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosolnik z kaszą kukurydzianą wege 300.0g (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 chudy z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1791.0 kcal B 93.5 g W 240.3 g Cukry 68.2 g T 55.2 g NKT 26.4 g Błonnik 23.1 g Sód 1902.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą krem 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka pieczone miksowane 140.1g 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1890.2 kcal B 91.6 g W 253.3 g Cukry 67.8 g T 61.4 g NKT 33.1 g Błonnik 25.3 g Sód 1755.1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z kurczakiem 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 owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Środa 2026-07-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 2030.6 kcal B 96.7 g W 292.3 g Cukry 81.2 g T 59.6 g NKT 17.0 g Błonnik 33.8 g Sód 2713.9 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; szynka z piersi kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy 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 twarogowa z brokułami 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1794.6 kcal B 89.6 g W 254.2 g Cukry 66.9 g T 53.0 g NKT 26.0 g Błonnik 34.1 g Sód 2655.6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g miksowany 150.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) 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 bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1810.7 kcal B 85.0 g W 251.4 g Cukry 68.1 g T 57.8 g NKT 32.0 g Błonnik 30.3 g Sód 2219.3 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa z makaronem płynna 300.0g (1, 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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Czwartek 2026-07-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 2039,5 kcal B 122,2 g W 251,6 g Cukry 55,2 g T 66,5 g NKT 21,4 g Błonnik 29,0 g Sód 2079,4 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) Schab w sosie 150.1g (1, 7) 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) 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 21.07-30.07. Razem E: 1729,9 kcal B 82,5 g W 237,3 g Cukry 70,8 g T 57,0 g NKT 22,1 g Błonnik 34,8 g Sód 1418,5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) Schab w sosie miksowany 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	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 21.07-30.07. Razem E: 1833,8 kcal B 74,7 g W 259,9 g Cukry 76,0 g T 63,0 g NKT 31,2 g Błonnik 39,7 g Sód 1866,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa z cukini płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa ze schabem i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g	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 21.07-30.07.2026

Piątek 2026-07-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1881.9 kcal B 94.5 g W 270.7 g Cukry 57.3 g T 52.9 g NKT 13.6 g Błonnik 30.2 g Sod 2285.5 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta z białka jajka z koperkiem 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) 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; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1742.4 kcal B 81.0 g W 248.0 g Cukry 68.0 g T 51.4 g NKT 25.0 g Błonnik 24.3 g Sod 2045.8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną krem 300.0g (1, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g miksowany 120.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy 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 21.07-30.07. Razem E: 1715.4 kcal B 72.5 g W 248.9 g Cukry 69.5 g T 53.1 g NKT 30.8 g Błonnik 27.1 g Sod 1736.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z morskczuka i warzyw 500.0g (4, 7, 9) Kompot wielowocowy 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 21.07-30.07.2026

Sobota 2026-07-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1905.6 kcal B 96.3 g W 284.5 g Cukry 65.2 g T 47.5 g NKT 13.4 g Błonnik 30.5 g Sód 2408.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka parzona 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 21.07-30.07. Razem E: 1841.1 kcal B 94.2 g W 260.6 g Cukry 78.8 g T 51.6 g NKT 26.1 g Błonnik 29.3 g Sód 2270.4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem miksowana 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 149.1g (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 250.0g (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 21.07-30.07. Razem E: 1896.0 kcal B 93.0 g W 259.9 g Cukry 72.4 g T 59.1 g NKT 32.8 g Błonnik 28.7 g Sód 1900.5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem 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 250.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Niedziela 2026-07-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1885,5 kcal B 105,4 g W 258,7 g Cukry 63,2 g T 53,0 g NKT 15,0 g Błonnik 28,9 g Sód 2302,8 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;		Rosół wege z makaronem 300.0g (1, 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) Twarożek chudy z maślanką 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; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1785,4 kcal B 95,9 g W 246,8 g Cukry 68,7 g T 51,1 g NKT 25,3 g Błonnik 30,0 g Sód 2686,6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem miksowany 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie miksowany 150.0g (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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1817,3 kcal B 90,6 g W 249,2 g Cukry 67,0 g T 56,4 g NKT 31,7 g Błonnik 29,5 g Sód 2383,1 mg	Kawa zbożowa na mleku 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 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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 2146,9 kcal B 105,6 g W 311,0 g Cukry 68,9 g T 58,1 g NKT 16,7 g Błonnik 29,7 g Sód 2271,1 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Barszcz czerwony 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; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1786,4 kcal B 95,4 g W 254,4 g Cukry 71,4 g T 48,2 g NKT 20,2 g Błonnik 32,4 g Sód 1587,7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony krem 300.0g (7, 9) Ragout z indyka z warzywami miksowane 300.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany miksowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1761,9 kcal B 89,4 g W 248,6 g Cukry 69,3 g T 52,2 g NKT 25,7 g Błonnik 33,8 g Sód 2060,1 mg	Kawa zbożowa na mleku 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 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 wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Wtorek 2026-07-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1930.7 kcal B 92.4 g W 282.1 g Cukry 83.3 g T 53.9 g NKT 18.2 g Błonnik 28.4 g Sód 2169.3 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa marchwiowa na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1660.8 kcal B 85.4 g W 235.7 g Cukry 62.4 g T 49.2 g NKT 23.6 g Błonnik 35.9 g Sód 1544.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa marchwiowa krem 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie miksowane 150.0g (1) 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 mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1769.0 kcal B 80.0 g W 256.1 g Cukry 68.5 g T 55.0 g NKT 30.0 g Błonnik 38.7 g Sód 1998.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa marchwiowa płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z medalionów 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 mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Środa 2026-07-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 1964,7 kcal B 101,9 g W 284,4 g Cukry 57,9 g T 52,4 g NKT 14,9 g Błonnik 30,9 g Sód 2582,0 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; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300.0g (9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 21.07-30.07. Razem E: 1905,8 kcal B 91,8 g W 260,2 g Cukry 76,0 g T 54,8 g NKT 26,9 g Błonnik 23,3 g Sód 1899,1 mg	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Zupa koperkowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g miksowany 150.0g (1, 3) 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 wywarze z warzywami i morskczukiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 21.07-30.07. Razem E: 1702,1 kcal B 73,5 g W 261,7 g Cukry 69,6 g T 46,8 g NKT 25,3 g Błonnik 32,8 g Sód 1803,7 mg	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa z makaronem 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 morskczukiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Czwartek 2026-07-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 21.07-30.07. Razem E: 2107,6 kcal B 113,2 g W 294,5 g Cukry 55,1 g T 60,0 g NKT 17,7 g Błonnik 30,6 g Sód 2149,7 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	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; szynka wiejska 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 21.07-30.07. Razem E: 1803,1 kcal B 99,6 g W 252,8 g Cukry 75,0 g T 49,8 g NKT 23,2 g Błonnik 28,1 g Sód 1865,6 mg	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa z dyni krem 300.0g (7, 9) Udziec z indyka pieczony w sosie miksowany 170.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g makaron gotowany mix 200.00g; (1)	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 21.07-30.07. Razem E: 1883,9 kcal B 85,1 g W 258,5 g Cukry 75,4 g T 62,7 g NKT 35,3 g Błonnik 28,6 g Sód 2299,2 mg	Kawa zbożowa na mleku 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z dyni płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z udźca 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 twarożkiem 500.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;