

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Wtorek 2026-07-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2063,7 kcal B 104,0 g W 283,7 g Cukry 53,5 g T 63,2 g NKT 24,9 g Biotyn 31,3 g Sód 302,7 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata 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 ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 1972,7 kcal B 102,9 g W 284,9 g Cukry 47,8 g T 52,3 g NKT 20,8 g Biotyn 29,5 g Sód 273,8 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; masło ekstra 10.00g; (7)		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; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2101,9 kcal B 106,0 g W 285,5 g Cukry 59,2 g T 67,7 g NKT 25,6 g Biotyn 37,7 g Sód 217,5 mg	Sałatka ryżowa z brązowym ryżem dietetyczna 120.0g (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; szynka 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 ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone 140.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Środa 2026-07-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2140,5 kcal B 102,2 g W 280,3 g Cukry 67,2 g T 75,1 g NKT 26,2 g Biotyn 35,8 g Sod 2488,4 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) szynka z piersi kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Kotlet pożarski smażony 120.0g (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) 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; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 2028,2 kcal B 101,7 g W 292,4 g Cukry 81,3 g T 56,9 g NKT 24,0 g Biotyn 33,8 g Sod 2710,4 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2172,1 kcal B 115,0 g W 275,9 g Cukry 63,6 g T 75,5 g NKT 29,8 g Biotyn 38,6 g Sod 2052,7 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) szynka 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 lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa kalafiorowa z makaronem 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 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; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Czwartek 2026-07-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2180,1 kcal B 135,3 g W 254,6 g Cukry 51,1 g T 75,4 g NKT 24,7 g Biotyn 30,5 g Sód 2268,9 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową z warzywami 121.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa fasolowa z białą fasolką 300.2g (9, 10) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 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 21.07-30.07. Razem E: 2026,5 kcal B 122,3 g W 251,6 g Cukry 55,3 g T 65,0 g NKT 28,3 g Biotyn 29,0 g Sód 2062,9 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Galaretką drobiową 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) masło ekstra 10.00g; (7)		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; 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. 21.07-30.07. Razem E: 2199,0 kcal B 131,8 g W 251,2 g Cukry 55,7 g T 81,6 g NKT 33,9 g Biotyn 35,2 g Sód 1650,6 mg	Galaretką drobiową z warzywami 121.0g 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 lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Zupa fasolowa z białą fasolką 300.2g (9, 10) Schab duszony w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.0g (7) 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; rzodkiew biała 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 21.07-30.07.2026

Piątek 2026-07-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2065,6 kcal B 115,8 g W 266,4 g Cukry 57,2 g T 65,5 g NKT 24,9 g Biotyn 30,4 g Sód 2616,4 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 1904,1 kcal B 100,4 g W 270,9 g Cukry 57,4 g T 52,5 g NKT 21,8 g Biotyn 30,2 g Sód 2313,0 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2157,5 kcal B 122,1 g W 260,4 g Cukry 54,8 g T 76,5 g NKT 28,9 g Biotyn 34,1 g Sód 2269,9 mg	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton szynkowy 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 lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek kiszony 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Sobota 2026-07-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 1991,7 kcal B 108,9 g W 268,2 g Cukry 48,2 g T 58,9 g NKT 28,2 g Bismik 30,7 g Sod 2439,7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 1903,1 kcal B 101,3 g W 284,5 g Cukry 65,2 g T 44,8 g NKT 20,3 g Bismik 30,5 g Sod 2460,9 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka parzona 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. 21.07-30.07. Razem E: 2154,3 kcal B 116,4 g W 278,8 g Cukry 49,8 g T 71,1 g NKT 31,7 g Bismik 37,9 g Sod 2138,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; 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 brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (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) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 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 21.07-30.07.2026

Niedziela 2026-07-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2063,9 kcal B 120,0 g W 251,6 g Cukry 59,5 g T 69,0 g NKT 27,0 g Biotyn 28,4 g Sód 2284,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski 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)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy 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 pieczoną papryką 60.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica 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)jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 2105,3 kcal B 128,2 g W 254,5 g Cukry 63,1 g T 68,6 g NKT 27,1 g Biotyn 28,5 g Sód 2601,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 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) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2207,9 kcal B 123,6 g W 266,7 g Cukry 70,1 g T 78,0 g NKT 28,1 g Biotyn 34,2 g Sód 1709,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kiełbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy 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 pieczoną papryką 60.0g (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Poniedziałek 2026-07-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2175,5 kcal B 108,2 g W 310,5 g Cukry 71,8 g T 63,3 g NKT 24,3 g Biotyn 37,6 g Sod 2325,9 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 2144,5 kcal B 110,6 g W 311,0 g Cukry 68,9 g T 55,5 g NKT 23,6 g Biotyn 37,6 g Sod 2323,9 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2237,1 kcal B 112,1 g W 310,3 g Cukry 76,4 g T 70,3 g NKT 25,0 g Biotyn 43,7 g Sod 1525,7 mg	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Leczo z indykiem i warzywami 350.0g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Wtorek 2026-07-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2074,5 kcal B 110,7 g W 287,1 g Cukry 71,3 g T 59,2 g NKT 26,0 g Błonnik 30,4 g Sód 2175,1 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 z ciecierzycy 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 1917,2 kcal B 92,4 g W 282,1 g Cukry 83,4 g T 52,4 g NKT 25,1 g Błonnik 28,4 g Sód 2152,8 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2132,2 kcal B 117,4 g W 265,0 g Cukry 54,3 g T 74,0 g NKT 29,2 g Błonnik 35,7 g Sód 1866,8 mg	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; szynka z udźca 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 z ciecierzycy 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Środa 2026-07-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2048,7 kcal B: 108,8 g W: 295,2 g Cukry 61,1 g T: 54,0 g NKT 24,7 g Biotyn 31,8 g Sod 2413,7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy z indyka 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) papryka czerwona, słodka 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; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 1993,4 kcal B: 108,2 g W: 288,1 g Cukry 57,7 g T: 51,0 g NKT 22,0 g Biotyn 29,3 g Sod 2628,0 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; 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 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; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 21.07-30.07. Razem E: 2200,8 kcal B: 119,2 g W: 284,9 g Cukry 59,6 g T: 71,9 g NKT 29,6 g Biotyn 35,5 g Sod 1951,2 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) rzodkiew biała 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) baton szynkowy 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 lekka 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; polędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 21.07-30.07.2026

Czwartek 2026-07-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 21.07-30.07. Razem E: 2146,5 kcal B 112,3 g W 298,2 g Cukry 50,2 g T 63,9 g NKT 23,3 g Biotyn 36,4 g Sod 2003,9 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) 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 pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wielowocowy 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) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 21.07-30.07. Razem E: 2094,6 kcal B 113,3 g W 294,6 g Cukry 55,2 g T 58,5 g NKT 24,6 g Biotyn 30,6 g Sod 2133,2 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wielowocowy 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; 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. 21.07-30.07. Razem E: 2213,2 kcal B 115,9 g W 301,8 g Cukry 58,2 g T 70,7 g NKT 23,1 g Biotyn 46,3 g Sod 1349,2 mg	Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (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; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) Udziec z indyka w sosie brokułowym 170.0g (1, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) ogórek 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;