

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Piątek 2026-07-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1955.5 kcal B 100.2 g W 271.8 g Cukry 52.6 g T 57.7 g NKT 17.8 g Błonnik 28.5 g Sód 2329.4 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 z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Krupnik z kaszą wiejską na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; połdewica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1818.9 kcal B 91.4 g W 262.9 g Cukry 71.3 g T 50.5 g NKT 23.7 g Błonnik 32.9 g Sód 2672.2 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)		Krupnik z kaszą wiejską krem 300.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) Tuńczyk w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) 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 31.07-9.08. Razem E: 1864.8 kcal B 83.2 g W 270.7 g Cukry 72.7 g T 55.7 g NKT 30.3 g Błonnik 30.2 g Sód 2028.8 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)		Krupnik z kaszą wiejską płynna 299.9g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z tuńczyka 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 warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Sobota 2026-08-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1957,5 kcal B 108,3 g W 267,0 g Cukry 46,4 g T 57,4 g NKT 14,9 g Błonnik 33,7 g Sód 2829,7 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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa chłopska z zacierką na wywarze warzywnym 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; 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 31.07-9.08. Razem E: 1776,5 kcal B 94,1 g W 244,8 g Cukry 68,5 g T 52,6 g NKT 27,8 g Błonnik 32,0 g Sód 2180,1 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 marchwiowa krem 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) 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 31.07-9.08. Razem E: 1871,5 kcal B 95,3 g W 255,1 g Cukry 71,3 g T 58,6 g NKT 31,6 g Błonnik 31,8 g Sód 1867,4 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 marchwiowa 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 twarożkiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 2016.0 kcal B 101.7 g W 296.1 g Cukry 64.0 g T 52.5 g NKT 14.9 g Błonnik 30.1 g Sód 2281.8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 119.9g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) 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) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 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; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1718.2 kcal B 81.6 g W 243.9 g Cukry 67.1 g T 50.4 g NKT 24.6 g Błonnik 24.3 g Sód 1890.2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone miksowane 140.0g 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 31.07-9.08. Razem E: 1750.4 kcal B 75.3 g W 250.4 g Cukry 67.7 g T 55.2 g NKT 30.5 g Błonnik 27.2 g Sód 1689.8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem płynna 300.0g (1, 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 twarożkiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Poniedziałek 2026-08-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1905,2 kcal B 95,2 g W 271,7 g Cukry 65,1 g T 55,1 g NKT 15,5 g Błonnik 29,8 g Sód 2149,9 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1734,0 kcal B 84,7 g W 254,7 g Cukry 73,4 g T 48,6 g NKT 19,7 g Błonnik 29,6 g Sód 1064,8 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) Kaszotto mix z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 150.0g	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 31.07-9.08. Razem E: 1840,4 kcal B 90,3 g W 250,1 g Cukry 71,3 g T 58,6 g NKT 31,4 g Błonnik 28,2 g Sód 1617,5 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 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 warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Wtorek 2026-08-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 2005.0 kcal B 106.3 g W 282.2 g Cukry 66.5 g T 56.6 g NKT 14.9 g Błonnik 31.5 g Sód 2654.1 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (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 indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa kalafiorowa z makaronem 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 selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) 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 luksusowa 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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 31.07-9.08. Razem E: 1788.8 kcal B 92.3 g W 246.3 g Cukry 63.6 g T 54.2 g NKT 26.1 g Błonnik 33.4 g Sód 2702.7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Rosół z drobiu z makaronem miksowany 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) 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 wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 31.07-9.08. Razem E: 1779.3 kcal B 84.0 g W 248.2 g Cukry 63.7 g T 55.7 g NKT 31.2 g Błonnik 29.6 g Sód 2345.9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Rosół z drobiu z makaronem płynna 299.9g (1, 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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Środa 2026-08-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1929.1 kcal B 100.2 g W 277.3 g Cukry 55.1 g T 52.4 g NKT 14.6 g Błonnik 27.2 g Sód 2411.2 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 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; szynka delikatesowa z 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 Marchew parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1828.2 kcal B 89.2 g W 262.6 g Cukry 66.3 g T 51.7 g NKT 25.5 g Błonnik 27.2 g Sód 2136.2 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)		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 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 owocowy 100.00g;
D12 Płynna 31.07-9.08. Razem E: 1744.4 kcal B 79.4 g W 246.2 g Cukry 64.2 g T 54.1 g NKT 31.0 g Błonnik 25.2 g Sód 1777.8 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)		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 mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Czwartek 2026-08-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 2009.1 kcal B 93.5 g W 301.5 g Cukry 77.0 g T 53.9 g NKT 16.3 g Błonnik 29.4 g Sód 2369.2 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 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; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1669.5 kcal B 80.4 g W 255.7 g Cukry 74.4 g T 42.5 g NKT 20.5 g Błonnik 32.0 g Sód 1673.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa krem 300.0g (9) Gulasz z szynki miksowany 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane miksowane 150.0g 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)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 31.07-9.08. Razem E: 1753.9 kcal B 77.6 g W 254.2 g Cukry 69.8 g T 53.8 g NKT 30.8 g Błonnik 32.5 g Sód 1904.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa płynna 300.0g (9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy 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 wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Piątek 2026-08-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1926.1 kcal B 86.0 g W 289.6 g Cukry 76.5 g T 53.6 g NKT 17.8 g Błonnik 30.6 g Sód 2453.6 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna 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;		Pejzanka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 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; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1720.5 kcal B 75.4 g W 247.0 g Cukry 64.3 g T 54.5 g NKT 27.1 g Błonnik 34.5 g Sód 1985.7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną krem 300.0g (1, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g miksowany 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 31.07-9.08. Razem E: 1719.3 kcal B 70.8 g W 251.4 g Cukry 65.1 g T 55.0 g NKT 28.6 g Błonnik 34.7 g Sód 2021.7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem 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 tuńczyka 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 wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Sobota 2026-08-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 2086,9 kcal B 122,8 g W 293,1 g Cukry 54,7 g T 52,6 g NKT 14,8 g Błonnik 32,4 g Sód 1983,8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 31.07-9.08. Razem E: 1757,7 kcal B 90,6 g W 254,7 g Cukry 59,2 g T 47,4 g NKT 20,0 g Błonnik 33,8 g Sód 2331,8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem 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) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g 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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 31.07-9.08. Razem E: 1663,8 kcal B 83,9 g W 237,4 g Cukry 56,6 g T 48,9 g NKT 24,8 g Błonnik 34,3 g Sód 2645,1 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 wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Niedziela 2026-08-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 31.07-9.08. Razem E: 1955.4 kcal B 106.6 g W 260.8 g Cukry 62.3 g T 59.4 g NKT 17.3 g Błonnik 27.9 g Sód 2396.0 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosół wege z makaronem 300.0g (1, 9) Schab w sosie 150.1g (1, 7) 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; szynka wiejska 40.00g; 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 31.07-9.08. Razem E: 1770.2 kcal B 98.9 g W 225.6 g Cukry 63.7 g T 55.9 g NKT 25.8 g Błonnik 22.6 g Sód 1909.7 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem miksowany 300.0g (1, 9) Schab w sosie miksowany 150.0g (1, 7) 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 31.07-9.08. Razem E: 1866.0 kcal B 95.7 g W 250.4 g Cukry 63.6 g T 58.1 g NKT 31.9 g Błonnik 24.8 g Sód 1717.8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem płynna 299.9g (1, 9) Płynna obiadowa ze schabem i warzywami 500.0g (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;