

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Piątek 2026-07-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2026,7 kcal B 100,4 g W 273,9 g Cukry 54,9 g T 64,9 g NKT 27,1 g Biotyn 30,0 g Sód 2948,4 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; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 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) połędwica sopocka 40.00g; (6) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1985,2 kcal B 105,8 g W 271,8 g Cukry 52,6 g T 58,4 g NKT 25,6 g Biotyn 28,5 g Sód 2330,5 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 z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wielowocowy 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2057,4 kcal B 109,1 g W 261,1 g Cukry 53,8 g T 71,4 g NKT 30,1 g Biotyn 35,6 g Sód 3114,4 mg	Pasta jajeczna ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 299.9g (1, 7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Sobota 2026-08-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 1982.6 kcal B 110.9 g W 262.6 g Cukry 44.3 g T 61.0 g NKT 28.8 g Białek 33.7 g Sod 3041.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szyunka w galarecie z warzywami 120.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1955.6 kcal B 113.3 g W 267.1 g Cukry 46.5 g T 54.8 g NKT 21.7 g Białek 33.7 g Sod 2892.5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szyunka 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)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2101.5 kcal B 116.9 g W 278.7 g Cukry 61.0 g T 66.7 g NKT 29.3 g Białek 42.5 g Sod 3075.5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Szyunka w galarecie z warzywami 120.0g chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (7, 11) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Niedziela 2026-08-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2084,9 kcal B 105,1 g W 293,9 g Cukry 69,7 g T 60,1 g NKT 24,3 g Biotyn 31,9 g Sód 2487,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 119.9g (3, 7, 10) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) 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 siemieniem lnianym 70.0g (7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 2006,3 kcal B 106,8 g W 293,0 g Cukry 63,5 g T 50,5 g NKT 22,0 g Biotyn 29,7 g Sód 2278,6 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2165,7 kcal B 112,3 g W 306,7 g Cukry 76,8 g T 62,6 g NKT 25,8 g Biotyn 40,1 g Sód 2311,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa z brązowym ryżem dietetyczna 120.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy 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 pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) 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 siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Poniedziałek 2026-08-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2000,3 kcal B 110,8 g W 281,9 g Cukry 64,0 g T 55,2 g NKT 23,7 g Błonnik 33,6 g Sód 2245,0 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, 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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1892,5 kcal B 95,3 g W 271,7 g Cukry 65,1 g T 53,6 g NKT 22,3 g Błonnik 29,8 g Sód 2133,4 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; masło ekstra 10.00g; (7)		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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2061,3 kcal B 121,8 g W 267,3 g Cukry 54,5 g T 64,7 g NKT 27,2 g Błonnik 38,5 g Sód 2409,6 mg	Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z udźca kurczaka 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 z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Kaszotto z kaszy pęczak, 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 graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Wtorek 2026-08-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2122,7 kcal B 121,6 g W 270,0 g Cukry 501,1 g T 68,7 g NKT 29,9 g Biotyn 33,0 g Sód 2740,8 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) Twarożek z maślanką 70.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; połędwica luksusowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 2003,0 kcal B 111,3 g W 282,2 g Cukry 66,5 g T 54,0 g NKT 21,7 g Biotyn 31,5 g Sód 2650,6 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy 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; 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. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2169,3 kcal B 130,1 g W 258,9 g Cukry 48,3 g T 76,5 g NKT 33,9 g Biotyn 38,9 g Sód 3027,9 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 graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 500.00g; pomidory, czerwone 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) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy 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 graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; 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 31.07-09.08.2026

Środa 2026-08-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2079,1 kcal B 106,9 g W 263,2 g Cukry 60,2 g T 72,4 g NKT 27,9 g Biotin 28,5 g Sod 2283,3 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Stek wieprzowy smażony z cebulką 120.1g (3) Kompot wielowocowy 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1940,6 kcal B 101,1 g W 277,4 g Cukry 55,3 g T 51,2 g NKT 22,5 g Biotin 27,2 g Sod 2369,4 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 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; szynka delikatesowa z 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 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2036,1 kcal B 117,4 g W 273,9 g Cukry 58,1 g T 59,8 g NKT 28,1 g Biotin 35,3 g Sod 2651,9 mg	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) polędwica z indyka 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 ogórków świeżych, cebuli czerwonej 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Czwartek 2026-08-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2110.5 kcal B 107.2 g W 298.5 g Cukry 76.8 g T 60.3 g NKT 26.5 g Błonnik 30.0 g Sód 3343.0 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) ogórek kiszony 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1996.4 kcal B 93.6 g W 301.6 g Cukry 77.0 g T 52.4 g NKT 23.1 g Błonnik 29.4 g Sód 2352.7 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; masło ekstra 10.00g; (7)		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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2091.3 kcal B 111.7 g W 283.1 g Cukry 72.2 g T 64.7 g NKT 27.2 g Błonnik 36.6 g Sód 3142.3 mg	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 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;	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie 10.00g; (8)

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Piątek 2026-08-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 1996,5 kcal B 99,6 g W 273,5 g Cukry 63,6 g T 62,9 g NKT 28,3 g Błonnik 33,1 g Sód 2689,7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) 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 wieloowocowy 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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 1927,0 kcal B 92,3 g W 289,6 g Cukry 77,6 g T 51,1 g NKT 24,6 g Błonnik 32,0 g Sód 2482,4 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; 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 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2035,0 kcal B 110,0 g W 253,8 g Cukry 51,7 g T 74,4 g NKT 33,0 g Błonnik 37,2 g Sód 2821,7 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z udźca kurczaka 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) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy 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) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Sobota 2026-08-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2167,0 kcal B 131,7 g W 305,6 g Cukry 52,5 g T 56,2 g NKT 25,1 g Biotyn 46,3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica sopocka 40.00g; (6) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 2085,0 kcal B 127,9 g W 293,1 g Cukry 54,8 g T 49,9 g NKT 21,7 g Biotyn 32,4 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) masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy 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) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 31.07-9.08. Razem E: 2285,9 kcal B 137,6 g W 321,7 g Cukry 69,2 g T 61,9 g NKT 25,6 g Biotyn 55,1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 121.0g chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 149.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 31.07-09.08.2026

Niedziela 2026-08-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 31.07-9.08. Razem E: 2277,9 kcal B 127,7 g W 279,6 g Cukry 66,5 g T 77,8 g NKT 28,9 g Bionik 34,0 g Sod 2654,3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 60.0g papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 31.07-9.08. Razem E: 2154,3 kcal B 130,7 g W 254,1 g Cukry 60,1 g T 73,1 g NKT 28,7 g Bionik 27,1 g Sod 2632,8 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)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Schab w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z natką pietruszki 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl 31.07-9.08. Razem E: 2418,3 kcal B 140,2 g W 266,6 g Cukry 66,9 g T 86,3 g NKT 32,9 g Bionik 40,5 g Sod 2827,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; 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)	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250.0g (1, 7) Pasta z ciecierzycy 60.0g chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;