

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Poniedziałek 2026-08-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1921.5 kcal B 93.9 g W 280.9 g Cukry 62.7 g T 52.8 g NKT 13.8 g Błonnik 28.0 g Sod 2431.6 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosolnik z kaszą kukurydzianą wege 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1799.8 kcal B 86.7 g W 265.1 g Cukry 70.7 g T 49.6 g NKT 24.7 g Błonnik 32.5 g Sod 2340.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą krem 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy 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 wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1878.1 kcal B 84.7 g W 257.9 g Cukry 72.7 g T 62.3 g NKT 31.6 g Błonnik 29.6 g Sod 1944.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka 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 mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Wtorek 2026-08-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 2034,7 kcal B 97,9 g W 307,8 g Cukry 59,1 g T 51,5 g NKT 14,0 g Błonnik 26,0 g Sód 2334,0 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1762,6 kcal B 95,7 g W 251,9 g Cukry 69,9 g T 46,2 g NKT 23,8 g Błonnik 22,7 g Sód 1739,3 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie miksowany 150.0g (1) 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 10.08-19.08. Razem E: 1928,5 kcal B 94,3 g W 261,3 g Cukry 70,5 g T 61,4 g NKT 31,7 g Błonnik 25,8 g Sód 1705,8 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 pomidorowa z makaronem płynna 300.0g (1, 7, 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Środa 2026-08-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 2009,6 kcal B 104,2 g W 276,1 g Cukry 70,2 g T 61,6 g NKT 18,3 g Błonnik 30,7 g Sód 2359,4 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 indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.0g (3, 7, 9, 10) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) 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; banan 120.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1658,2 kcal B 81,2 g W 236,2 g Cukry 56,3 g T 51,2 g NKT 22,6 g Błonnik 35,3 g Sód 2308,4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa z dyni krem 300.0g (7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone miksowane 140.1g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	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 10.08-19.08. Razem E: 1720,4 kcal B 72,6 g W 251,3 g Cukry 61,6 g T 55,3 g NKT 27,3 g Błonnik 35,8 g Sód 2606,2 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa z dyni 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 wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Czwartek 2026-08-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1976,4 kcal B 103,3 g W 271,9 g Cukry 53,7 g T 58,3 g NKT 18,9 g Błonnik 27,3 g Sód 2278,1 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) twarożek chudy z koperkiem 70.0g (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 chłopska z zacierką na wywarze warzywnym 300.0g (1, 3, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.3g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z białka jajka ze szpinakiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 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 10.08-19.08. Razem E: 1809,2 kcal B 86,7 g W 256,3 g Cukry 69,5 g T 53,3 g NKT 25,9 g Błonnik 26,6 g Sód 2123,7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.3g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1769,9 kcal B 78,8 g W 242,9 g Cukry 67,4 g T 58,5 g NKT 31,7 g Błonnik 24,7 g Sód 1783,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Zupa ziemniaczana 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 białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Piątek 2026-08-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1936,2 kcal B 90,0 g W 292,6 g Cukry 78,0 g T 51,0 g NKT 12,8 g Błonnik 30,4 g Sód 2078,7 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; 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 Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1952,2 kcal B 90,7 g W 274,9 g Cukry 75,1 g T 60,7 g NKT 32,0 g Błonnik 33,8 g Sód 2548,4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską krem 300.0g (1, 7, 9) Tuńczyk w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 300.0g (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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1828,0 kcal B 76,2 g W 270,2 g Cukry 77,3 g T 55,4 g NKT 30,4 g Błonnik 30,6 g Sód 1938,9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Krupnik z kaszą wiejską 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 mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Sobota 2026-08-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1979,4 kcal B 121,7 g W 275,4 g Cukry 68,5 g T 49,5 g NKT 14,4 g Błonnik 31,3 g Sód 2693,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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 pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana 150.3g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1730,3 kcal B 92,2 g W 240,9 g Cukry 71,6 g T 49,5 g NKT 23,4 g Błonnik 29,1 g Sód 2032,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie miksowane 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.3g 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 10.08-19.08. Razem E: 1913,7 kcal B 93,1 g W 262,5 g Cukry 69,8 g T 60,5 g NKT 31,0 g Błonnik 29,3 g Sód 1883,9 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 pomidorowa z makaronem płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z medalionów 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 wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Niedziela 2026-08-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1939.2 kcal B 99.1 g W 287.3 g Cukry 75.6 g T 49.7 g NKT 14.1 g Błonnik 31.1 g Sód 2143.2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 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; banan 120.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1686.8 kcal B 88.1 g W 235.8 g Cukry 69.3 g T 48.4 g NKT 20.8 g Błonnik 26.3 g Sód 1217.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1790.5 kcal B 83.1 g W 241.4 g Cukry 63.9 g T 59.6 g NKT 31.5 g Błonnik 25.5 g Sód 1638.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana 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 mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Poniedziałek 2026-08-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 1956,3 kcal B 103,0 g W 273,7 g Cukry 64,6 g T 55,8 g NKT 14,1 g Błonnik 26,8 g Sód 2120,4 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym 249.9g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Sałatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1944,1 kcal B 88,3 g W 300,7 g Cukry 59,2 g T 51,0 g NKT 19,6 g Błonnik 32,6 g Sód 2028,7 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)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) makaron sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami miksowany 450.0g (1, 7, 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 wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1710,3 kcal B 71,3 g W 235,1 g Cukry 57,4 g T 60,9 g NKT 29,7 g Błonnik 33,9 g Sód 2451,5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z cukini 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 500.0g (1, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Wtorek 2026-08-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 2034,9 kcal B 104,4 g W 282,5 g Cukry 70,3 g T 59,5 g NKT 17,5 g Błonnik 28,5 g Sód 2452,5 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 10.08-19.08. Razem E: 1789,6 kcal B 91,8 g W 239,0 g Cukry 77,2 g T 56,4 g NKT 26,0 g Błonnik 26,8 g Sód 1907,8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z ryżem krem 300.0g (9) Schab w sosie miksowany 150.1g (1, 7) 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 warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1894,1 kcal B 89,2 g W 259,5 g Cukry 74,6 g T 60,5 g NKT 32,4 g Błonnik 26,4 g Sód 1686,3 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 ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa ze schabem 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 warzywno-owocowy 200.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Środa 2026-08-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 10.08-19.08. Razem E: 2029.0 kcal B 121.0 g W 272.2 g Cukry 47.0 g T 56.3 g NKT 19.3 g Błonnik 28.8 g Sód 2282.2 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Pejzanka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany 150.0g (1, 7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 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 10.08-19.08. Razem E: 1778.2 kcal B 86.4 g W 252.9 g Cukry 62.5 g T 53.4 g NKT 28.8 g Błonnik 33.5 g Sód 2610.3 mg	Kawa zbożowa na mleku 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) Gulasz z szynki miksowany 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy 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 tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 10.08-19.08. Razem E: 1664.5 kcal B 74.6 g W 249.3 g Cukry 63.6 g T 48.4 g NKT 24.6 g Błonnik 34.7 g Sód 2317.9 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 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 wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;