

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Poniedziałek 2026-08-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 1957,5 kcal B 104,5 g W 272,6 g Cukry 51,1 g T 56,5 g NKT 24,2 g Błonnik 30,9 g Sód 3027,7 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 151.0g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 1902,2 kcal B 96,6 g W 281,0 g Cukry 62,7 g T 49,4 g NKT 20,6 g Błonnik 28,0 g Sód 2452,1 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą 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; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 1961,4 kcal B 109,8 g W 258,2 g Cukry 48,6 g T 62,3 g NKT 26,4 g Błonnik 36,6 g Sód 3326,7 mg	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; jajko gotowane 1szt. 50.00g; (3) 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 ogórkowa z kaszą pęczak 300.0g (1, 7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białą rzodkwią 151.0g (3, 7, 10) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Wtorek 2026-08-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2037,2 kcal B 105,2 g W 287,9 g Cukry 62,9 g T 57,0 g NKT 25,6 g Biotyn 28,6 g Sód 2538,0 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton szynkowy z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pieczarkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 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 10.08-19.08. Razem E: 2019,2 kcal B 100,7 g W 309,0 g Cukry 59,8 g T 48,1 g NKT 20,8 g Biotyn 26,6 g Sód 2305,4 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2020,0 kcal B 109,2 g W 283,1 g Cukry 60,1 g T 57,7 g NKT 26,2 g Biotyn 36,3 g Sód 2372,8 mg	Sałatka ryżowa z brązowym ryżem dietetyczna 120.0g (7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 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 pieczarkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynkówka wieprzowa 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 10.08-19.08.2026

Środa 2026-08-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2084,9 kcal B 117,1 g W 287,3 g Cukry 72,0 g T 59,5 g NKT 24,2 g Białek 36,3 g Sól 2481,0 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (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 gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica sopocka 40.00g; (6) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 1996,8 kcal B 104,3 g W 276,1 g Cukry 70,2 g T 60,1 g NKT 25,0 g Białek 30,7 g Sól 2342,9 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; masło ekstra 10.00g; (7)		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) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2153,2 kcal B 126,9 g W 267,0 g Cukry 59,9 g T 73,1 g NKT 28,7 g Białek 42,4 g Sól 2607,9 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z ciecierzycy 300.0g (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 gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Czwartek 2026-08-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2026,2 kcal B 101,7 g W 259,0 g Cukry 53,2 g T 70,0 g NKT 28,7 g Biotyn 26,1 g Sod 2295,3 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) twarożek z koperkiem 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.1g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.3g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 1966,1 kcal B 105,2 g W 268,6 g Cukry 53,3 g T 57,5 g NKT 26,4 g Biotyn 26,4 g Sod 2246,2 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.3g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 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. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 1951,5 kcal B 109,3 g W 254,0 g Cukry 51,4 g T 61,9 g NKT 30,1 g Biotyn 32,2 g Sod 2569,1 mg	twarożek z koperkiem 70.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) polędwica z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Mizeria z jogurtem 150.3g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 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 10.08-19.08.2026

Piątek 2026-08-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2070.8 kcal B 96.1 g W 261.3 g Cukry 62.8 g T 76.0 g NKT 29.6 g Błonnik 25.7 g Sod 3465.9 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Śledź z jabłkiem w sosie jogurtowo-śmietanowym 200.6g (3, 4, 7, 10) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) 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 10.08-19.08. Razem E: 1882.8 kcal B 91.9 g W 284.9 g Cukry 77.3 g T 47.2 g NKT 19.6 g Błonnik 29.2 g Sod 2057.0 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z morskczuka 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2001.8 kcal B 112.7 g W 253.0 g Cukry 50.1 g T 67.3 g NKT 29.3 g Błonnik 36.2 g Sod 2429.7 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; 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)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.0g (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 graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; 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 10.08-19.08.2026

Sobota 2026-08-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 1975,7 kcal B 122,1 g W 266,2 g Cukry 69,9 g T 53,0 g NKT 25,3 g Biotyn 31,7 g Sod 2810,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) chleb graham 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.3g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 1919,7 kcal B 123,2 g W 266,9 g Cukry 67,5 g T 45,6 g NKT 20,9 g Biotyn 29,8 g Sod 2694,5 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) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z makaronem 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2067,0 kcal B 128,8 g W 278,8 g Cukry 79,0 g T 55,9 g NKT 26,8 g Biotyn 37,3 g Sod 2893,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Ser gouda lekka 30.00g; 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) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.3g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Niedziela 2026-08-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 1926.8 kcal B 98.5 g W 276.3 g Cukry 73.8 g T 53.5 g NKT 22.7 g Błonnik 30.8 g Sod 2371.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 1926.5 kcal B 99.2 g W 287.3 g Cukry 75.7 g T 48.2 g NKT 20.9 g Błonnik 31.1 g Sod 2126.7 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 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 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; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2045.4 kcal B 110.8 g W 283.5 g Cukry 82.9 g T 60.2 g NKT 25.0 g Błonnik 39.7 g Sod 2349.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) kasza jęczmienna, pęczak na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 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 10.08-19.08.2026

Poniedziałek 2026-08-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2184.0 kcal B 128.6 g W 278.0 g Cukry 45.7 g T 70.7 g NKT 29.9 g Biotyn 35.7 g Sod 2330.3 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 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 fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) sos bolognese z mięsem drobiowym 249.9g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) 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 10.08-19.08. Razem E: 1967.8 kcal B 103.9 g W 273.9 g Cukry 64.8 g T 56.6 g NKT 22.1 g Biotyn 26.8 g Sod 2078.6 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym 249.9g (1, 9) Kompot wielowocowy 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) 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. 10.08-19.08. Razem E: 2277.4 kcal B 135.9 g W 275.1 g Cukry 45.5 g T 80.1 g NKT 32.8 g Biotyn 39.8 g Sod 1894.6 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)ogórek 75.00g; szynka delikatesowa z 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 fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) sos bolognese z mięsem drobiowym 249.9g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Chleb razowy 100.00g; (1, 6, 11) pomidory, czerwone 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Wtorek 2026-08-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2160,7 kcal B 107,5 g W 303,8 g Cukry 67,7 g T 63,9 g NKT 25,9 g Bionik 34,5 g Sod 2971,7 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) baton z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 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) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g 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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 10.08-19.08. Razem E: 2015,5 kcal B 107,1 g W 282,6 g Cukry 70,4 g T 56,1 g NKT 24,4 g Bionik 28,5 g Sod 2508,0 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; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Schab w sosie 150.1g (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 maślaną 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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 10.08-19.08. Razem E: 2101,1 kcal B 117,6 g W 278,8 g Cukry 55,8 g T 76,1 g NKT 30,8 g Bionik 41,4 g Sod 3224,7 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; baton z 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 brokułowa z ryżem brązowym 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) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 10.08-19.08.2026

Środa 2026-08-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 10.08-19.08. Razem E: 2060.5 kcal B 124.2 g W 276.8 g Cukry 50.5 g T 57.6 g NKT 24.9 g Biotyn 32.4 g Sód 2106.8 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 40.00g; 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 10.08-19.08. Razem E: 2016.2 kcal B 121.1 g W 273.3 g Cukry 47.1 g T 54.8 g NKT 26.0 g Biotyn 28.8 g Sód 2265.7 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; masło ekstra 10.00g; (7)		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; 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. 10.08-19.08. Razem E: 2065.3 kcal B 127.7 g W 271.5 g Cukry 51.0 g T 60.5 g NKT 26.4 g Biotyn 39.0 g Sód 2336.4 mg	pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) szynka z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślaną 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;