

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Czwartek 2026-08-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 1970,7 kcal B 106,0 g W 275,5 g Cukry 40,7 g T 55,0 g NKT 23,3 g Biotyn 28,4 g Sod 3002,7 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 120.0g (3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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 300.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 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 20.08-29.08. Razem E: 1976,0 kcal B 106,7 g W 287,7 g Cukry 50,5 g T 50,1 g NKT 19,8 g Biotyn 30,0 g Sod 2744,5 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; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 1969,6 kcal B 110,3 g W 274,5 g Cukry 55,8 g T 55,6 g NKT 23,8 g Biotyn 36,1 g Sod 2722,4 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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 300.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Piątek 2026-08-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 1979,4 kcal B 101,7 g W 277,8 g Cukry 67,2 g T 58,0 g NKT 24,6 g Biotyn 32,4 g Sod 2913,1 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150.0g 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) szynka wieprzowa, gotowana 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 20.08-29.08. Razem E: 2007,0 kcal B 102,1 g W 294,8 g Cukry 67,3 g T 53,7 g NKT 23,5 g Biotyn 30,1 g Sod 2656,2 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi 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 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) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 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. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 1996,2 kcal B 108,3 g W 262,1 g Cukry 62,9 g T 64,9 g NKT 28,3 g Biotyn 37,0 g Sod 3004,5 mg	Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (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; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150.0g 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; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Sobota 2026-08-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2128.3 kcal B 121.5 g W 263.1 g Cukry 55.1 g T 72.9 g NKT 33.8 g Biotin 36.5 g Sod 2438.6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) 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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka wiejska 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 20.08-29.08. Razem E: 2015.6 kcal B 107.4 g W 275.7 g Cukry 76.4 g T 60.4 g NKT 24.8 g Biotin 33.1 g Sod 2021.5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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 na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2219.2 kcal B 125.8 g W 270.7 g Cukry 64.3 g T 79.3 g NKT 34.5 g Biotin 43.5 g Sod 2468.5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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; gruszka 100.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) 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) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka wiejska 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 20.08-29.08.2026

Niedziela 2026-08-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2097,5 kcal B 117,7 g W 266,5 g Cukry 68,6 g T 67,8 g NKT 27,1 g Biotyn 30,0 g Sod 30,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) papryka czerwona, słodka 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) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej rzodkwi 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) ogórek kiszony 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 20.08-29.08. Razem E: 2114,9 kcal B 118,8 g W 265,0 g Cukry 65,1 g T 69,5 g NKT 27,1 g Biotyn 28,3 g Sod 24,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (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) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2272,9 kcal B 132,9 g W 269,9 g Cukry 65,6 g T 81,3 g NKT 31,4 g Biotyn 39,1 g Sod 31,9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 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) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej rzodkwi 150.0g (7) 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 kiszony 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Poniedziałek 2026-08-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 1960,9 kcal B 101,1 g W 275,9 g Cukry 65,7 g T 56,7 g NKT 21,1 g Biotyn 31,0 g Sód 2138,1 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Kotlet pożarski smażony 120.1g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z natką pietruszki 70.0g (7) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka parzona 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 20.08-29.08. Razem E: 1942,2 kcal B 107,2 g W 284,0 g Cukry 63,0 g T 48,1 g NKT 20,5 g Biotyn 30,5 g Sód 2155,4 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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) Twarożek chudy z natką pietruszki 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 1973,7 kcal B 115,9 g W 259,2 g Cukry 53,1 g T 60,1 g NKT 25,5 g Biotyn 36,2 g Sód 2443,7 mg	Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z natką pietruszki 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Wtorek 2026-08-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2162,9 kcal B 135,4 g W 295,8 g Cukry 68,7 g T 57,0 g NKT 24,7 g Biotyn 35,5 g Sód 2540,9 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; 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 z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.3g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) papryka czerwona, słodka 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; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 20.08-29.08. Razem E: 1982,2 kcal B 120,8 g W 269,5 g Cukry 64,3 g T 52,9 g NKT 23,1 g Biotyn 27,3 g Sód 2474,2 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (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; szynkówka wieprzowa 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. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2180,6 kcal B 142,1 g W 246,1 g Cukry 66,2 g T 61,8 g NKT 26,5 g Biotyn 41,0 g Sód 2838,4 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; baton szynkowy z indyka 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 soczewicy czerwonej 300.0g (9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z porem 150.3g (7) makaron pszenny pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Środa 2026-08-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2053.7 kcal B 112.2 g W 292.1 g Cukry 47.8 g T 54.4 g NKT 25.0 g Biotyn 30.6 g Sód 2671.2 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Gołąbek w sosie pomidorowym 250.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 20.08-29.08. Razem E: 2032.3 kcal B 102.8 g W 297.7 g Cukry 64.2 g T 52.9 g NKT 22.1 g Biotyn 27.5 g Sód 2451.4 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia 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; połędwica luksusowa 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2080.5 kcal B 115.5 g W 286.3 g Cukry 54.9 g T 59.7 g NKT 25.8 g Biotyn 35.4 g Sód 2749.5 mg	Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Pulpet mięsno-ryżowy 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej kapusty 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Czwartek 2026-08-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2040,4 kcal B 110,0 g W 280,5 g Cukry 64,5 g T 59,0 g NKT 25,5 g Białek 29,0 g Sód 2508,9 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata 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 pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) 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 tuńczykiem 60.0g (4, 7) pomidory, czerwone 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; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 20.08-29.08. Razem E: 2010,6 kcal B 99,9 g W 287,9 g Cukry 63,3 g T 56,9 g NKT 25,5 g Białek 26,2 g Sód 2179,3 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata 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 z dyni 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) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) 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 owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2028,2 kcal B 111,4 g W 269,7 g Cukry 70,7 g T 63,7 g NKT 25,3 g Białek 35,6 g Sód 2529,6 mg	sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata 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; gruszka 100.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300.0g (7, 9) 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 tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Piątek 2026-08-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 2185,7 kcal B 97,0 g W 328,2 g Cukry 79,6 g T 59,8 g NKT 23,1 g Biotyn 35,1 g Sod 2433,6 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 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 ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy 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 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 20.08-29.08. Razem E: 2017,2 kcal B 103,2 g W 305,0 g Cukry 77,7 g T 47,4 g NKT 21,2 g Biotyn 27,2 g Sod 2426,9 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 szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wielowocowy 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; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2168,1 kcal B 109,0 g W 287,2 g Cukry 63,3 g T 73,5 g NKT 28,3 g Biotyn 43,9 g Sod 2765,4 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300.0g (7, 9) Kotlecik rybny pieczony 120.0g (1, 3, 4) Kompot wielowocowy 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 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; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

AHoP Sztum 20.08-29.08.2026

Sobota 2026-08-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 20.08-29.08. Razem E: 1939.3 kcal B 105.7 g W 259.0 g Cukry 44.8 g T 59.3 g NKT 27.7 g Błonnik 31.3 g Sód 2587.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica sopocka 40.00g; (6) 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 20.08-29.08. Razem E: 1913.6 kcal B 98.2 g W 281.0 g Cukry 59.5 g T 49.8 g NKT 25.0 g Błonnik 31.1 g Sód 2311.1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 20.08-29.08. Razem E: 2238.0 kcal B 119.9 g W 304.4 g Cukry 47.4 g T 68.2 g NKT 31.1 g Błonnik 40.5 g Sód 3194.4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) połędwica z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa kalafiorowa z makaronem 300.1g (1, 7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z kapusty pekińskiej z maślanką 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; połędwica 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;