

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Niedziela 2026-08-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2064,8 kcal B 113,0 g W 253,2 g Cukry 66,5 g T 72,5 g NKT 30,5 g Biotyn 29,7 g Sód 3206,1 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Szynka 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)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) pomidory, czerwone 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; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 30.08-8.09. Razem E: 1994,4 kcal B 105,6 g W 263,7 g Cukry 64,8 g T 63,4 g NKT 25,2 g Biotyn 30,4 g Sód 2331,0 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 ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Schab w sosie 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa parowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	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; szynkówka wieprzowa 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. 30.08-8.09. Razem E: 2183,6 kcal B 119,0 g W 269,2 g Cukry 83,1 g T 78,2 g NKT 31,0 g Biotyn 38,5 g Sód 3240,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Szynka 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;	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z ogórków kiszonych 150.0g kasza gryczana na sypko 150.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynkówka wieprzowa 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 30.08-08.09.2026

Poniedziałek 2026-08-31

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2049,0 kcal B 108,2 g W 298,7 g Cukry 73,6 g T 55,4 g NKT 22,5 g Biotyn 39,9 g Sod 2374,6 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) herbata czarna 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)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Leczo z indykiem i warzywami 350.1g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) ogórek 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; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 30.08-8.09. Razem E: 2140,3 kcal B 123,0 g W 309,1 g Cukry 74,0 g T 51,7 g NKT 21,2 g Biotyn 33,8 g Sod 2269,7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna 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)		Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Ragout z indyka z warzywami 400.1g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 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; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2071,0 kcal B 113,0 g W 292,5 g Cukry 74,9 g T 59,4 g NKT 23,3 g Biotyn 44,3 g Sod 2182,0 mg	Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; 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;	Barszcz czerwony 300.0g (7, 9) Leczo z indykiem i warzywami 350.1g (7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Wtorek 2026-09-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2035,6 kcal B 113,2 g W 249,7 g Cukry 47,1 g T 72,0 g NKT 29,3 g Biotyn 33,4 g Sód 3021,8 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica luksusowa 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 30.08-8.09. Razem E: 1976,0 kcal B 102,8 g W 264,6 g Cukry 64,2 g T 63,2 g NKT 21,9 g Biotyn 31,9 g Sód 2789,4 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2062,4 kcal B 119,5 g W 244,1 g Cukry 47,4 g T 76,0 g NKT 31,6 g Biotyn 39,2 g Sód 3152,6 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; baton szynkowy 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)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Środa 2026-09-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 1974,7 kcal B 101,3 g W 271,2 g Cukry 70,0 g T 59,5 g NKT 24,5 g Biotinik 26,9 g Sod 2401,4 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Stek wieprzowy smażony z cebulką 120.1g (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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) 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 30.08-8.09. Razem E: 1919,6 kcal B 108,1 g W 287,1 g Cukry 66,2 g T 43,3 g NKT 21,8 g Biotinik 27,7 g Sod 2447,4 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) 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. 30.08-8.09. Razem E: 1940,0 kcal B 117,5 g W 257,7 g Cukry 52,3 g T 55,9 g NKT 27,8 g Biotinik 34,0 g Sod 2728,5 mg	herbata 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 piersi kurczaka 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 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) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb graham 100.00g; (1) 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 30.08-08.09.2026

Czwartek 2026-09-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2180,5 kcal B 122,5 g W 291,6 g Cukry 61,7 g T 69,8 g NKT 28,2 g Biotyn 34,7 g Sód 2128,3 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 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 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 białą rzodkwią 151.0g (3, 7, 10) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) papryka czerwona, słodka 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, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 30.08-8.09. Razem E: 2006,5 kcal B 110,5 g W 266,5 g Cukry 57,5 g T 61,7 g NKT 26,4 g Biotyn 28,4 g Sód 2256,1 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (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 marchwiowa na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (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, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2198,8 kcal B 128,1 g W 281,0 g Cukry 59,7 g T 71,3 g NKT 30,5 g Biotyn 39,9 g Sód 2422,3 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 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) baton z kurczaka 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 białą rzodkwią 151.0g (3, 7, 10) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Piątek 2026-09-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2053,5 kcal B 101,5 g W 308,8 g Cukry 66,4 g T 51,7 g NKT 23,2 g Błonnik 31,7 g Sód 2441,2 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa 119.9g (3, 7, 10) 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) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka wielowarzywna 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) połędwica sopocka 40.00g; (6) 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 30.08-8.09. Razem E: 2003,8 kcal B 95,6 g W 319,5 g Cukry 58,4 g T 44,0 g NKT 19,3 g Błonnik 27,0 g Sód 2146,1 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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) połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2053,5 kcal B 104,2 g W 305,7 g Cukry 80,2 g T 55,2 g NKT 22,8 g Błonnik 42,7 g Sód 2209,3 mg	Sałatka ryżowa z brązowym ryżem dietetyczna 120.0g (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; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Sobota 2026-09-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 1873,8 kcal B 101,6 g W 259,3 g Cukry 53,5 g T 53,5 g NKT 24,4 g Biotyn 32,0 g Sod 2697,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 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 30.08-8.09. Razem E: 1891,6 kcal B 101,0 g W 267,1 g Cukry 54,7 g T 51,7 g NKT 23,1 g Biotyn 30,6 g Sod 2618,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane 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; szynkówka wieprzowa 40.00g; 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. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2001,1 kcal B 113,9 g W 264,5 g Cukry 55,6 g T 62,1 g NKT 28,4 g Biotyn 39,8 g Sod 2836,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka z indyka 40.00g; 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)	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z buraczków 150.0g (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; rzodkiew biała 75.00g; szynkówka wieprzowa 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 30.08-08.09.2026

Niedziela 2026-09-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2056,0 kcal B 111,5 g W 260,7 g Cukry 57,6 g T 69,1 g NKT 29,5 g Bismik 31,9 g Sod 2922,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) pomidory, czerwone 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) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) ogórek kiszony 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 30.08-8.09. Razem E: 2063,9 kcal B 120,3 g W 260,8 g Cukry 61,4 g T 65,4 g NKT 26,9 g Bismik 29,6 g Sod 2433,7 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) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Kalafior parowany 150.0g 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 wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2254,8 kcal B 124,6 g W 266,7 g Cukry 54,4 g T 84,3 g NKT 35,1 g Bismik 39,2 g Sod 3191,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) kielbaski drobiowe na ciepło 135.00g; (10) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; 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)	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Fasolka szparagowa parowana 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek kiszony 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

AHoP Sztum 30.08-08.09.2026

Poniedziałek 2026-09-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2093.0 kcal B 135.9 g W 276.5 g Cukry 644.4 g T 56.6 g NKT 26.6 g Biotyn 33.8 g Sód 3020.4 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 40.00g; szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) rzodkiew biała 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 30.08-8.09. Razem E: 1980.8 kcal B 113.3 g W 278.4 g Cukry 81.5 g T 51.9 g NKT 24.0 g Biotyn 26.4 g Sód 2636.0 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 piersi kurczaka 40.00g; szynka z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	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; 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. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2081.3 kcal B 139.6 g W 270.6 g Cukry 70.6 g T 57.7 g NKT 27.1 g Biotyn 39.0 g Sód 3123.8 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; 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 fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) Kaszotto z kaszy pęczak, indyka i warzyw 400.2g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 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 30.08-08.09.2026

Wtorek 2026-09-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 30.08-8.09. Razem E: 2137,9 kcal B 120,4 g W 299,8 g Cukry 53,3 g T 58,1 g NKT 23,5 g Biotyn 35,0 g Sód 2363,9 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 szynkowy z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem 150.0g (7) ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z soczewicy czerwonej 60.0g ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 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 30.08-8.09. Razem E: 1981,3 kcal B 119,9 g W 276,0 g Cukry 53,6 g T 50,0 g NKT 21,8 g Biotyn 28,7 g Sód 2378,4 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 chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem 150.0g (7) 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) szynka wiejska 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. węgl. łatwo przyswaj. 30.08-8.09. Razem E: 2151,4 kcal B 127,0 g W 288,7 g Cukry 51,5 g T 63,0 g NKT 25,5 g Biotyn 40,8 g Sód 2648,3 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 szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem 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 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Kasza orkiszowa z kurczakiem, papryką i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;