

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Środa 2026-09-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2015.3 kcal B 104.2 g W 292.4 g Cukry 58.4 g T 54.0 g NKT 23.1 g Bionik 32.2 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 3, 7, 10) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa 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 kapusty pekińskiej z maślanką 150.1g (7) 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1961.4 kcal B 99.0 g W 294.1 g Cukry 52.2 g T 48.6 g NKT 24.4 g Bionik 28.1 g Sód 2503.7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 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; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; 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 Szpinak gotowany 150.1g (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; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2006.5 kcal B 106.5 g W 289.9 g Cukry 71.9 g T 54.9 g NKT 22.3 g Bionik 39.4 g Sód 2893.1 mg	Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata 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;	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 kapusty pekińskiej z maślanką 150.1g (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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7)brzoskwinia 90.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Czwartek 2026-09-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2198,3 kcal B 117,7 g W 272,8 g Cukry 65,5 g T 77,6 g NKT 32,2 g Błonnik 32,2 g	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata 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 z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 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) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 2001,8 kcal B 95,6 g W 268,6 g Cukry 84,4 g T 66,6 g NKT 24,3 g Błonnik 28,5 g Sód 2257,0 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) herbata bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; baton szynkowy z indyka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) Schab w sosie 150.1g (1, 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) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2194,8 kcal B 123,7 g W 252,6 g Cukry 50,6 g T 84,9 g NKT 24,5 g Błonnik 38,9 g Sód 2800,3 mg	herbata 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)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) polędwica z piersi kurczaka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa z soczewicy czerwonej 300.0g (9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 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) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 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;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Piątek 2026-09-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2021.8 kcal B 99.7 g W 246.2 g Cukry 50.9 g T 77.0 g NKT 28.4 g Błonnik 29.5 g Sód 3707.1 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (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) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) połędwica sopocka 40.00g; (6) chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1861.3 kcal B 99.6 g W 250.5 g Cukry 46.9 g T 57.0 g NKT 21.9 g Błonnik 28.7 g Sód 2448.0 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) 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) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 1908.8 kcal B 110.7 g W 239.5 g Cukry 46.6 g T 63.7 g NKT 27.2 g Błonnik 35.4 g Sód 2644.8 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślanką 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Filet z morskczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) 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 graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 75.00g; połędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Sobota 2026-09-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 1980,3 kcal B 105,7 g W 282,2 g Cukry 64,7 g T 53,1 g NKT 24,3 g Biotyn 33,1 g Sod 2128,6 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)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 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) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) 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 09.09-18.09. Razem E: 1974,2 kcal B 108,7 g W 285,7 g Cukry 65,2 g T 49,1 g NKT 21,2 g Biotyn 31,3 g Sod 1984,1 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)		Zupa pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Warzywa 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; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2086,1 kcal B 115,1 g W 284,2 g Cukry 69,8 g T 62,3 g NKT 26,5 g Biotyn 41,6 g Sod 2278,8 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)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 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) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; szynka parzona 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Niedziela 2026-09-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 1856,5 kcal B 103,3 g W 251,7 g Cukry 54,1 g T 53,7 g NKT 23,5 g Biotyn 30,0 g Sód 2271,6 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana 120.0g (3, 7, 10) papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy 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 natką pietruszki 70.0g (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)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1875,9 kcal B 102,7 g W 259,1 g Cukry 57,4 g T 51,1 g NKT 23,1 g Biotyn 31,5 g Sód 2208,9 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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana 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 wieprzowa, gotowana 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. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 1960,2 kcal B 109,5 g W 267,8 g Cukry 70,8 g T 57,6 g NKT 23,9 g Biotyn 39,2 g Sód 2170,4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 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;	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy 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 natką pietruszki 70.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Poniedziałek 2026-09-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2066.4 kcal B 124.0 g W 264.2 g Cukry 60.3 g T 62.8 g NKT 30.4 g Biotyn 27.7 g Sód 2928.1 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) Ser mozzarella 50.00g; 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) Gulasz z szynki 150.0g (1) 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 jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) 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 09.09-18.09. Razem E: 1962.8 kcal B 106.7 g W 281.1 g Cukry 82.0 g T 51.3 g NKT 22.8 g Biotyn 27.4 g Sód 2610.9 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z piersi kurczaka 40.00g; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1) 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 jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 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. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2099.6 kcal B 132.7 g W 252.0 g Cukry 66.9 g T 69.4 g NKT 33.5 g Biotyn 33.7 g Sód 3092.6 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka z piersi kurczaka 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)	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) Gulasz z szynki 150.0g (1) 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 jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb graham 100.00g; (1) 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;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Wtorek 2026-09-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2023.5 kcal B 105.2 g W 259.2 g Cukry 48.5 g T 68.3 g NKT 25.7 g Bismik 28.4 g Sod 2603.3 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) Pasta z pieczoną papryką 60.0g (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 pieczarkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) Kotlet mielony wieprzowy smażony 120.1g (1, 3) 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; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka wiejska 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1950.2 kcal B 112.2 g W 273.9 g Cukry 47.3 g T 50.1 g NKT 22.4 g Bismik 28.1 g Sod 2592.1 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) twaróg chudy z koperkiem 60.0g (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 kalafiorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 1960.9 kcal B 115.4 g W 249.3 g Cukry 46.8 g T 62.8 g NKT 29.0 g Bismik 34.7 g Sod 2903.6 mg	Pasta z pieczoną papryką 60.0g (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 pieczarkowa z makaronem 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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; pomidory, czerwone 75.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Salátka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Środa 2026-09-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2018,9 kcal B 115,5 g W 288,9 g Cukry 68,5 g T 53,2 g NKT 22,8 g Biotyn 40,3 g Sód 2104,7 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) polędwica sopocka 40.00g; (6) Chleb razowy 30.00g; (1, 6, 11) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1968,0 kcal B 109,5 g W 283,0 g Cukry 71,3 g T 49,6 g NKT 21,0 g Biotyn 30,9 g Sód 2284,5 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250.0g (1, 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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Barszcz czerwony 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 Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ryż biały, parboiled, gotowany 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; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2024,8 kcal B 125,2 g W 273,1 g Cukry 58,1 g T 57,8 g NKT 23,1 g Biotyn 46,0 g Sód 2570,2 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb orkiszowy 40.00g; (1) polędwica z indyka 20.00g;	Barszcz czerwony z białą fasolą 300.0g (9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Czwartek 2026-09-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2024.4 kcal B 114.5 g W 267.2 g Cukry 48.1 g T 60.9 g NKT 27.0 g Białek 30.2 g Sól 2386.2 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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 brokułowa z ryżem 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy 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) rzodkiew biała 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynkówka wieprzowa 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 09.09-18.09. Razem E: 2017.0 kcal B 106.7 g W 280.4 g Cukry 64.6 g T 57.6 g NKT 23.7 g Białek 29.9 g Sól 2206.9 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 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; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa brokułowa z ryżem 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 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. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2005.9 kcal B 117.8 g W 260.5 g Cukry 54.0 g T 62.2 g NKT 27.5 g Białek 36.6 g Sól 2455.7 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Budyń bez cukru z musem truskawkowym bez cukru 200.0g (7) herbata bez cukru 250.00g;	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300.0g (9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy 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) chleb graham 100.00g; (1) rzodkiew biała 75.00g; szynkówka wieprzowa 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;

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -

AHoP Sztum 09.09-18.09.2026

Piątek 2026-09-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 09.09-18.09. Razem E: 2014.4 kcal B 93.8 g W 297.1 g Cukry 68.1 g T 55.6 g NKT 22.2 g Błonnik 32.7 g Sód 2824.3 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 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) Pasta z ciecierzycy 60.0g ogórek 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; banan 120.00g;
D02 Łatwostrawna 09.09-18.09. Razem E: 1883.4 kcal B 98.4 g W 285.8 g Cukry 69.2 g T 43.9 g NKT 20.6 g Błonnik 29.8 g Sód 2606.3 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wielowocowy 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 maślaną 60.0g (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; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 09.09-18.09. Razem E: 2070.8 kcal B 104.3 g W 276.6 g Cukry 56.2 g T 68.0 g NKT 25.7 g Błonnik 39.7 g Sód 2990.9 mg	herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek z maślaną 40.0g (7) herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) masło ekstra 5.00g; (7)	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 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) Pasta z ciecierzycy 60.0g chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; gruszka 120.00g; orzechy włoskie łuskane 10.00g; (8)

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 -