

AHoP Sztum 19.09-28.09.2026

Sobota 2026-09-19

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2131,9 kcal B 114,3 g W 244,1 g Cukry 45,8 g T 83,9 g NKT 29,3 g Bionik 34,1 g Sod 2773,2 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)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) Kotlet pożarski smażony 120.1g (1, 3) 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 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)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 19.09-28.09. Razem E: 2095,6 kcal B 116,6 g W 250,3 g Cukry 44,2 g T 75,7 g NKT 27,4 g Bionik 32,1 g Sod 2780,2 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)		Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 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)	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2211,2 kcal B 125,0 g W 264,4 g Cukry 61,9 g T 81,2 g NKT 29,5 g Bionik 43,0 g Sod 2846,3 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)	herbata bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona łuskane 10.00g;	Zupa chłopska z zacierką 300.0g (1, 3, 7, 9) pulpet drobiowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 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)	Salatka 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 19.09-28.09.2026

Niedziela 2026-09-20

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2015.4 kcal B 114.3 g W 262.7 g Cukry 66.9 g T 61.9 g NKT 29.9 g Biotyn 30.7 g Sód 2192.0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) ogórek 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) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) 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) papryka czerwona, słodka 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7)jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 19.09-28.09. Razem E: 1945.6 kcal B 105.5 g W 267.5 g Cukry 76.9 g T 55.3 g NKT 26.4 g Biotyn 28.2 g Sód 2238.1 mg	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; baton szynkowy z indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Schab w sosie 150.1g (1, 7) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; 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. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2159.3 kcal B 126.0 g W 268.1 g Cukry 67.9 g T 71.8 g NKT 34.9 g Biotyn 37.2 g Sód 2461.4 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek z maślanką 70.0g (7) pasztet drobiowy pieczony 50.0g (1, 3) 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) Ser gouda lekka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Rosół z drobiu z makaronem 300.0g (1, 9) Schab duszony w sosie 150.0g (1, 7) 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) papryka czerwona, słodka 75.00g; Ser mozzarella 50.00g; szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (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 19.09-28.09.2026

Poniedziałek 2026-09-21

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2108.3 kcal B 120.9 g W 283.5 g Cukry 60.3 g T 61.9 g NKT 27.9 g Biotyn 34.5 g Sod 2413.0 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) Pasta jajeczna z koperkiem 60.0g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z indyka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z ciecierzycy 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 250.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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 19.09-28.09. Razem E: 2015.0 kcal B 107.7 g W 267.3 g Cukry 56.7 g T 63.2 g NKT 28.9 g Biotyn 25.2 g Sod 2270.9 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (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 indyka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 250.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; 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. 19.09-28.09. Razem E: 2159.3 kcal B 130.0 g W 275.6 g Cukry 60.7 g T 68.4 g NKT 30.9 g Biotyn 40.8 g Sod 2575.4 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) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z indyka 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 z ciecierzycy 300.0g (9) sos bolognese z mięsem drobiowym i warzywami 250.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 150.0g (7) makaron pełnoziarnisty, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) Serek wiejski półtłusty 80.00g; ogórek 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;

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 19.09-28.09.2026

Wtorek 2026-09-22

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 1942,1 kcal B 115,7 g W 255,1 g Cukry 62,5 g T 56,8 g NKT 26,8 g Błonnik 28,4 g Sód 2816,8 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; papryka czerwona, słodka 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (7) brzoskwinia 90.00g;
D02 Łatwostrawna 19.09-28.09. Razem E: 1804,9 kcal B 98,3 g W 264,4 g Cukry 73,6 g T 45,0 g NKT 19,6 g Błonnik 27,2 g Sód 1980,1 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 brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) 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; Mus owocowy 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 1947,5 kcal B 120,9 g W 241,0 g Cukry 60,0 g T 62,6 g NKT 29,1 g Błonnik 34,1 g Sód 3115,8 mg	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; ogórek 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) połędwica z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)	Zupa marchwiowa 300.0g (7, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Twarożek z siemieniem lnianym 70.0g (7) 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; kefir, 1,5% tłuszczu 200.00g; (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 19.09-28.09.2026

Środa 2026-09-23

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2035,2 kcal B 99,6 g W 311,2 g Cukry 50,0 g T 48,4 g NKT 21,3 g Błonnik 29,9 g Sód 2746,5 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (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 piersi kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa koperkowa z makaronem 300.0g (1, 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) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka kanapkowa 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka z kaszy gryczanej i tuńczyka 120.0g (3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D02 Łatwostrawna 19.09-28.09. Razem E: 2036,3 kcal B 98,8 g W 311,2 g Cukry 47,5 g T 47,9 g NKT 21,3 g Błonnik 27,0 g Sód 2472,7 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) Sałatka ryżowa dietetyczna 120.0g (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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 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) 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)	Sałatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2038,8 kcal B 103,7 g W 300,3 g Cukry 57,1 g T 54,6 g NKT 22,4 g Błonnik 38,3 g Sód 2569,3 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 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 koperkowa z makaronem 300.0g (1, 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) pasta twarogowa z brokułami 60.0g (7) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Sałatka 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 19.09-28.09.2026

Czwartek 2026-09-24

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 1915.6 kcal B 103.7 g W 267.8 g Cukry 67.8 g T 54.3 g NKT 28.0 g Biotyn 32.9 g Sód 2705.1 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; 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 jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej rzodkwi 150.3g (7) 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) 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 19.09-28.09. Razem E: 1931.4 kcal B 106.0 g W 274.2 g Cukry 69.9 g T 52.3 g NKT 24.0 g Biotyn 33.0 g Sód 2639.4 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 7) Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 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; 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. 19.09-28.09. Razem E: 1948.7 kcal B 112.1 g W 251.9 g Cukry 57.1 g T 62.4 g NKT 30.6 g Biotyn 37.6 g Sód 2051.1 mg	Szynka w galarecie z warzywami 120.0g herbata czarna bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata bez cukru 250.00g; kiwi 80.00g; dynia, pestki łuskane 10.00g;	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 300ml 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z białej rzodkwi 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; ogórek 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna 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)

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 19.09-28.09.2026

Piątek 2026-09-25

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2088.6 kcal B 96.3 g W 281.6 g Cukry 67.2 g T 69.1 g NKT 28.0 g Błonnik 28.6 g Sód 2726.3 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; 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 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 kapusty pekińskiej z maślanką 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 mozzarella 50.00g; 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 19.09-28.09. Razem E: 1965.5 kcal B 93.2 g W 290.5 g Cukry 82.4 g T 52.3 g NKT 21.4 g Błonnik 26.4 g Sód 2524.8 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 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 pomidorowa z ryżem parabolicznym 300.0g (7, 9) Filet rybny w sosie koperkowym 150.0g (1, 4) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2119.7 kcal B 106.8 g W 363.2 g Cukry 63.3 g T 79.3 g NKT 31.0 g Błonnik 39.5 g Sód 2938.4 mg	Pasta jajeczna ze szpinakiem 59.6g (3, 7) herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; 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 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 kapusty pekińskiej z maślanką 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 mozzarella 50.00g; połędwica luksusowa 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomarańcza 200.00g; słonecznik, nasiona 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 19.09-28.09.2026

Sobota 2026-09-26

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2026.0 kcal B 122.6 g W 273.4 g Cukry 66.0 g T 56.3 g NKT 24.2 g Biotyn 36.1 g Sód 2302.5 mg	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) baton z kurczaka 40.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko 120.00g;
D02 Łatwostrawna 19.09-28.09. Razem E: 1909.5 kcal B 109.4 g W 258.8 g Cukry 66.0 g T 53.8 g NKT 22.3 g Biotyn 28.6 g Sód 2095.6 mg	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; baton z kurczaka 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2177.3 kcal B 134.5 g W 280.2 g Cukry 67.9 g T 66.3 g NKT 29.3 g Biotyn 43.1 g Sód 2569.4 mg	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; baton z 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 fasolowa z białą fasolką 300.0g (9, 10) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) 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 drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) 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; 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 19.09-28.09.2026

Niedziela 2026-09-27

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 1878,5 kcal B 100,1 g W 273,9 g Cukry 64,4 g T 48,4 g NKT 21,0 g Błonnik 32,8 g Sód 2500,5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) sałatka makaronowa 120.0g (1, 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)		Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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) ogórek 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 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 19.09-28.09. Razem E: 1836,4 kcal B 99,6 g W 276,2 g Cukry 64,6 g T 43,0 g NKT 19,0 g Błonnik 31,2 g Sód 2214,3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) 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) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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) 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)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D03 Z ogr. łatwo przyswaj. węgl. 19.09-28.09. Razem E: 2001,3 kcal B 112,2 g W 279,9 g Cukry 56,6 g T 55,2 g NKT 25,2 g Błonnik 38,2 g Sód 2584,8 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) chleb graham 100.00g; (1) papryka czerwona, słodka 75.00g; szynka delikatesowa 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;	Krupnik z kaszą wiejską 300.0g (1, 7, 9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g 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) chleb graham 100.00g; (1) ogórek 75.00g; ser twarogowy "klinek" 60.00g; (7) szynka wiejska 40.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; pomidory, czerwone 50.00g; chleb orkiszowy 30.00g; (1) polędwica z indyka 20.00g; masło ekstra 5.00g; (7)

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 19.09-28.09.2026

Poniedziałek 2026-09-28

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D01 Podstawowa 19.09-28.09. Razem E: 2269,8 kcal B 130,7 g W 314,2 g Cukry 40,1 g T 62,7 g NKT 25,7 g Białek 38,7 g Sód 2331,9 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata bez cukru 300.00g; pomidory, czerwone 75.00g; chleb baltonowski 70.00g; (1) szynka z udźca kurczaka 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; chleb graham 30.00g; (1) masło ekstra 10.00g; (7)		żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 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) połędwica sopocka 40.00g; (6) 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 19.09-28.09. Razem E: 2066,1 kcal B 114,0 g W 304,4 g Cukry 62,2 g T 48,2 g NKT 20,2 g Białek 28,0 g Sód 2022,0 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) herbata 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)		Zupa ziemniaczana 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 Kalafior parowany 150.0g ryż biały, parboiled, gotowany 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) 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. 19.09-28.09. Razem E: 2308,8 kcal B 140,7 g W 305,3 g Cukry 49,6 g T 68,0 g NKT 27,9 g Białek 45,1 g Sód 2491,6 mg	herbata bez cukru 300.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) chleb graham 100.00g; (1) pomidory, czerwone 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; Ser gouda lekka 30.00g; masło ekstra 10.00g; (7)	Twarożek chudy 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)	żurek z maślanką 300.0g (1, 7, 9, 10) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z czerwonej kapusty 150.0g (7) ryż brązowy, gotowany 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) 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 -