

AHoP Sztum 29.09-08.10.2026

Wtorek 2026-09-29

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E- 1991.3 kcal B 98.0 g W 267.6 g Cukry 55.3 g T 64.4 g NKT 18.9 g Błonnik 25.3 g Sod 2572.7 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z dyni 300.0g (7, 9) Mięso z ud kurczaka 100g pieczone w sosie 50g 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 151.0g (3, 7, 9, 10) makaron bezjajeczny, gotowany 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z białka jajka z koperkiem 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E- 1673.9 kcal B 77.7 g W 247.6 g Cukry 57.2 g T 48.3 g NKT 21.8 g Błonnik 31.1 g Sod 1535.4 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa z dyni krem 300.0g (7, 9) Mięso z ud kurczaka pieczone miksowane 150.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) makaron gotowany mix 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E- 1757.7 kcal B 63.8 g W 251.5 g Cukry 63.0 g T 62.3 g NKT 32.3 g Błonnik 32.9 g Sod 1833.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa z dyni płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z kurczakiem i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

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 29.09-08.10.2026

Środa 2026-09-30

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E: 1983.0 kcal B 93.4 g W 278.6 g Cukry 69.8 g T 61.0 g NKT 18.6 g Błonnik 28.4 g Sód 2377.8 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250.0g (7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa 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 Szpinak gotowany 150.3g (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; dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 50.00g; szynka kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E: 1807.2 kcal B 94.8 g W 245.8 g Cukry 66.4 g T 54.5 g NKT 29.7 g Błonnik 28.8 g Sód 2153.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Zupa koperkowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.3g (1, 7) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E: 1860.2 kcal B 90.4 g W 251.4 g Cukry 69.0 g T 60.4 g NKT 32.4 g Błonnik 28.4 g Sód 1905.1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Zupa koperkowa z makaronem płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) 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 29.09-08.10.2026

Czwartek 2026-10-01

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E- 1987,0 kcal B 99,0 g W 287,9 g Cukry 73,7 g T 55,5 g NKT 16,7 g Błonnik 32,7 g Sód 2485,9 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 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; baton szynkowy z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z tuńczykiem 60.0g (4, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E- 1760,0 kcal B 85,1 g W 254,2 g Cukry 63,3 g T 51,5 g NKT 21,6 g Błonnik 30,2 g Sód 1716,1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony krem 300.0g (7, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 150.0g kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E- 1446,5 kcal B 66,5 g W 212,3 g Cukry 59,7 g T 42,4 g NKT 20,3 g Błonnik 29,2 g Sód 1889,1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

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 29.09-08.10.2026

Piątek 2026-10-02

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E: 1910.1 kcal B 97.4 g W 280.9 g Cukry 68.6 g T 50.5 g NKT 14.0 g Błonnik 32.8 g Sód 2654.3 mg	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g 150.0g (1, 3, 4, 9) 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 maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E: 1660.6 kcal B 69.6 g W 238.0 g Cukry 71.4 g T 54.2 g NKT 23.7 g Błonnik 35.3 g Sód 2039.6 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) Klopsik rybny 100g w sosie pomidorowym 50g miksowany 150.0g (1, 3, 4, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E: 1698.4 kcal B 69.5 g W 243.2 g Cukry 66.9 g T 56.5 g NKT 29.1 g Błonnik 34.1 g Sód 2027.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z tuńczyka i warzyw 500.0g (4, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

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 29.09-08.10.2026

Sobota 2026-10-03

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E- 1884,3 kcal B 99,0 g W 262,3 g Cukry 71,9 g T 53,5 g NKT 17,0 g Błonnik 28,8 g Sód 1938,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Galaretka drobiowa z warzywami 120.0g chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa brokułowa z ryżem na wywarze warzywnym 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka parzona 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Koktajl z tuskawkami i sezamem bez cukru 200.0g (7, 11) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E- 1702,3 kcal B 86,3 g W 240,5 g Cukry 65,3 g T 47,9 g NKT 24,8 g Błonnik 27,2 g Sód 2634,0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem miksowana 300.0g (7, 9) Gulasz z szynki miksowany 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E- 1806,7 kcal B 83,9 g W 249,6 g Cukry 64,8 g T 57,5 g NKT 31,3 g Błonnik 28,7 g Sód 2352,2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa pomidorowa z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)	sok pomidorowy 300.00g; 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 29.09-08.10.2026

Niedziela 2026-10-04

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E: 1874.3 kcal B 109.4 g W 254.3 g Cukry 45.8 g T 51.6 g NKT 14.2 g Błonnik 29.3 g Sód 2355.7 mg	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; polędwica z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosół wege z makaronem 300.0g (1, 9) Medaliony indyka w sosie 150.0g (1) 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) Twarożek chudy z mielonym siemieniem lnianym 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; polędwica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z kaszy jęczmiennej i tuńczyka 120.0g (1, 3, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E: 1725.0 kcal B 89.1 g W 242.6 g Cukry 63.4 g T 49.2 g NKT 23.9 g Błonnik 29.8 g Sód 2105.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem miksowany 299.9g (1, 9) Medaliony indyka w sosie miksowane 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Seler parowany miksowany 150.0g (9) ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E: 1785.6 kcal B 83.2 g W 247.4 g Cukry 64.6 g T 56.0 g NKT 30.2 g Błonnik 26.6 g Sód 1749.5 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Rosół z drobiu z makaronem płynna 299.9g (1, 9) Płynna obiadowa z medalionów i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

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 29.09-08.10.2026

Poniedziałek 2026-10-05

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E: 2129.8 kcal B 117.2 g W 300.3 g Cukry 62.4 g T 55.5 g NKT 16.3 g Błonnik 27.8 g Sod 2211.6 mg	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 250.0g (7) Sałatka makaronowa dietetyczna z jogurtem naturalnym 120.0g (1, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa koperkowa na wywarze warzywnym 300.0g (9) Ragout z indyka z warzywami 300.1g (1, 7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany 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; szynkówka wieprzowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E: 1714.7 kcal B 95.0 g W 246.5 g Cukry 68.5 g T 43.2 g NKT 20.1 g Błonnik 28.7 g Sod 1395.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa krem 300.0g (9) Ragout z indyka z warzywami miksowane 300.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g ryż biały, parboiled, gotowany miksowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E: 1877.6 kcal B 93.3 g W 245.3 g Cukry 68.9 g T 63.8 g NKT 32.4 g Błonnik 29.2 g Sod 1822.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa koperkowa płynna 300.0g (9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) 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 29.09-08.10.2026

Wtorek 2026-10-06

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E- 1893.9 kcal B 99.6 g W 255.6 g Cukry 65.5 g T 58.3 g NKT 16.6 g Błonnik 28.9 g Sód 2405.6 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta z białka jajka ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 250.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		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 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) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wieprzowa, gotowana 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E- 1740.0 kcal B 77.2 g W 239.0 g Cukry 70.8 g T 58.8 g NKT 25.3 g Błonnik 33.1 g Sód 2213.5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i białkiem jajka 300.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) Schab duszony w sosie miksowany 150.1g (1, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E- 1699.0 kcal B 66.3 g W 244.0 g Cukry 68.3 g T 57.7 g NKT 29.8 g Błonnik 34.2 g Sód 1888.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i białkiem jajka 500.0g (1, 3, 7, 9)		Zupa z cukini płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa ze schabem i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;

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 29.09-08.10.2026

Środa 2026-10-07

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E: 1987.7 kcal B 104.5 g W 297.0 g Cukry 76.3 g T 48.4 g NKT 14.2 g Błonnik 30.1 g Sód 2681.1 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) szynka z piersi kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa marchwiowa na wywarze warzywnym 300.0g (7, 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 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Ryba w galarecie z warzywami 120.0g (4) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; banan 120.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E: 1770.5 kcal B 92.8 g W 262.3 g Cukry 71.2 g T 45.0 g NKT 21.4 g Błonnik 31.2 g Sód 2402.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)		Zupa marchwiowa krem 300.0g (7, 9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane miksowane 150.0g kasza jęczmienna, perłowa miksowana 200.00g; (1)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E: 1718.7 kcal B 88.2 g W 241.8 g Cukry 67.4 g T 49.9 g NKT 26.6 g Błonnik 29.6 g Sód 2592.8 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarożkiem 500.0g (1, 7)		Zupa marchwiowa płynna 300.0g (7) Płynna obiadowa z szynką i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i tuńczykiem 500.0g (1, 4, 7, 9)	sok pomidorowy 300.00g; 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 29.09-08.10.2026

Czwartek 2026-10-08

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 29.09-8.10. Razem E- 1830.8 kcal B 96.2 g W 265.3 g Cukry 70.7 g T 47.8 g NKT 12.9 g Błonnik 26.2 g Sód 2085.5 mg	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.0g (1, 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Pejzanka z kaszą jaglaną na wywarze warzywnym 300.0g (9) Filet z piersi kurczaka pieczony 120.0g Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Brokuły parowane 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Twarożek chudy z maślanką 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 29.09-8.10. Razem E- 1714.3 kcal B 88.2 g W 243.6 g Cukry 67.4 g T 47.2 g NKT 24.3 g Błonnik 24.6 g Sód 1916.5 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną krem 300.0g (1, 9) Filet z piersi kurczaka w sosie miksowany 150.0g (1) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na mleku z serem twarogowym 300.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 29.09-8.10. Razem E- 1747.0 kcal B 79.0 g W 243.9 g Cukry 68.2 g T 55.9 g NKT 30.6 g Błonnik 26.5 g Sód 1726.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Pejzanka z kaszą jaglaną płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z filetem z kurczaka i warzywami 500.0g (7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na mleku z twarogiem 500.0g (1, 7)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;

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 -