

AHoP Sztum 09.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-09

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 2005.7 kcal B 95.9 g W 290.5 g Cukry 48.5 g T 57.2 g NKT 13.4 g Błonnik 33.1 g Sód 2502.7 mg	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Filet z morszczuka w sosie koperkowym 150.1g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Bukiet jarzyn parowanych 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta nabiałowa z sezamem 60.0g (3, 7, 11) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka kanapkowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Sałatka z buraków, rukoli, słonecznika mielonego 120.0g herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1754.7 kcal B 92.5 g W 237.0 g Cukry 69.3 g T 53.9 g NKT 24.3 g Błonnik 26.7 g Sód 2555.1 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) Tuńczyk w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia 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 wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 9.10-18.10. Razem E: 1804.3 kcal B 87.0 g W 240.5 g Cukry 69.5 g T 60.3 g NKT 31.3 g Błonnik 28.1 g Sód 2313.9 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, 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)	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 09.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-10

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E- 1990.2 kcal B 97.4 g W 269.8 g Cukry 61.3 g T 63.2 g NKT 17.8 g Błonnik 30.2 g Sód 2658.4 mg	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; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosolnik z kaszą kukurydzianą wege 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3, 7) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z selera z jogurtem naturalnym 150.1g (3, 7, 9, 10) 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; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 150.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E- 1741.8 kcal B 86.8 g W 251.9 g Cukry 61.2 g T 47.4 g NKT 23.7 g Błonnik 27.9 g Sód 2144.3 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)		Rosolnik z kaszą kukurydzianą krem 300.0g (9) pieczeń drobiowa 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 3, 7) 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 9.10-18.10. Razem E- 1829.5 kcal B 82.3 g W 249.0 g Cukry 64.2 g T 60.4 g NKT 30.7 g Błonnik 25.1 g Sód 1901.1 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)		Rosolnik z ryżem płynna 300.0g (7, 9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (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 09.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-11

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 2005.3 kcal B 111.2 g W 279.4 g Cukry 63.1 g T 54.9 g NKT 17.9 g Błonnik 31.0 g Sód 1896.1 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; szynka z indyka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g 150.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy 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; połędwica sopocka 40.00g; (6) dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Kasza orkiszowa z kurczakiem, cukinią i oliwą 120.0g (1) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1679.0 kcal B 81.6 g W 229.3 g Cukry 54.5 g T 54.3 g NKT 28.1 g Błonnik 33.1 g Sód 2421.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa z makaronem miksowana 300.0g (1, 9) Szynka pieczona 100g w sosie 50g miksowana 150.0g (1, 7, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Szpinak gotowany miksowany 150.0g (1, 7) 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)	sok pomidorowy 300.00g; herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 9.10-18.10. Razem E: 1763.2 kcal B 73.3 g W 250.7 g Cukry 57.7 g T 59.1 g NKT 29.6 g Błonnik 36.2 g Sód 2334.2 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Zupa pomidorowa 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 500.0g (1, 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 09.10-18.10.2026

Poniedziałek 2026-10-12

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 1871.3 kcal B 97.0 g W 268.1 g Cukry 69.6 g T 52.0 g NKT 14.0 g Błonnik 29.7 g Sód 2048.9 mg	Zupa mleczna z makaronem z pszenicy durum 250.0g (1, 7) Pasta drobiowo-warzywna 60.0g (7, 9) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw 400.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Sałata lodowa z jogurtem naturalnym 100.0g (7)	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 parzona 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1720.1 kcal B 88.4 g W 237.6 g Cukry 78.9 g T 51.8 g NKT 21.2 g Błonnik 29.6 g Sód 1196.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony krem 300.0g (7, 9) Kaszotto z kaszy jęczmiennej, indyka i warzyw mix 400.0g (1, 9) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana miksowana 100.0g	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 warzywno-owocowy 200.00g;
D12 Płynna 9.10-18.10. Razem E: 1918.8 kcal B 92.1 g W 246.3 g Cukry 78.1 g T 68.3 g NKT 32.6 g Błonnik 28.4 g Sód 1948.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 500.0g (1, 7, 9)		Barszcz czerwony płynna 300.0g (9) Płynna obiadowa z indyka i warzyw 500.0g (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)	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 09.10-18.10.2026

Wtorek 2026-10-13

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 2044.6 kcal B 101.8 g W 281.8 g Cukry 57.7 g T 61.8 g NKT 20.6 g Błonnik 27.9 g Sód 2263.7 mg	Zupa mleczna z kaszą manną 250.0g (1, 7) Sałatka ziemniaczana dietetyczna 120.0g (7) herbata czarna bez cukru 250.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) 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 Marchew parowana 150.3g ryż biały, parboiled, gotowany 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; 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 9.10-18.10. Razem E: 1761.2 kcal B 84.2 g W 255.1 g Cukry 62.6 g T 50.7 g NKT 22.2 g Błonnik 32.1 g Sód 1938.7 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 Marchew parowana miksowana 150.3g ryż biały, parboiled, gotowany miksowany 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i tuńczykiem 300.0g (1, 4, 7, 9)	sok wielowarzywny 300.00g; (9) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D12 Płynna 9.10-18.10. Razem E: 1740.5 kcal B 72.6 g W 253.7 g Cukry 66.2 g T 56.3 g NKT 27.2 g Błonnik 36.3 g Sód 2400.5 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 (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)	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 09.10-18.10.2026

Środa 2026-10-14

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 1897.5 kcal B 102.5 g W 274.3 g Cukry 571.1 g T 47.9 g NKT 15.3 g Błonnik 26.2 g Sód 2681.7 mg	Zupa mleczna z ryżem 250.0g (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) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 300.0g (7, 9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Cukinia parowana 150.0g ziemniaki gotowane 200.00g;	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Serek wiejski lekki 80.00g; Pomidor bez skórki 75.00g; połędwica luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1727.1 kcal B 88.3 g W 233.3 g Cukry 66.0 g T 52.7 g NKT 25.8 g Błonnik 24.3 g Sód 1848.0 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)		Zupa ziemniaczana krem 300.0g (9) klopsik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) 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 9.10-18.10. Razem E: 1794.3 kcal B 84.5 g W 237.6 g Cukry 65.8 g T 60.9 g NKT 32.3 g Błonnik 24.8 g Sód 1665.8 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 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)	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 09.10-18.10.2026

Czwartek 2026-10-15

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 1871.2 kcal B 96.6 g W 276.6 g Cukry 71.5 g T 47.3 g NKT 13.9 g Błonnik 28.2 g Sod 2558.4 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; szynka z udźca kurczaka 40.00g; dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Rosolnik z ryżem wege 300.0g (9) Gulasz z szynki 150.0g (1) 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) twarożek chudy z koperkiem 70.0g (7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka wiejska 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	Salatka z tuńczyka z kaszą jęczmienną 120.0g (1, 4) herbata czarna bez cukru 250.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1689.6 kcal B 79.2 g W 247.2 g Cukry 73.0 g T 47.3 g NKT 25.2 g Błonnik 28.9 g Sod 2660.9 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z ryżem krem 300.0g (9) Gulasz z szynki miksowany 150.0g (1, 9) Kompot wielowocowy bez dodatku cukru 250.0g Buraczki gotowane miksowane 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 9.10-18.10. Razem E: 1757.5 kcal B 75.8 g W 246.7 g Cukry 66.2 g T 57.2 g NKT 31.5 g Błonnik 29.0 g Sod 2313.7 mg	Kawa zbożowa na mleku bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Rosolnik z ryżem płynna 300.0g (7, 9) 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 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 09.10-18.10.2026

Piątek 2026-10-16

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 1974.8 kcal B 111.8 g W 269.5 g Cukry 59.7 g T 35.6 g NKT 14.3 g Błonnik 28.9 g Sod 2267.0 mg	Zupa mleczna z zacierką 250.0g (1, 3, 7) Pasta z białka jajka ze szpinakiem 60.0g (3, 7) herbata czarna bez cukru 300.00g; chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Krupnik z kaszą wiejską na wywarze warzywnym 300.0g (1, 7, 9) Filet z morszczuka pieczony 120.0g (1, 3, 4) 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) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; ser twarogowy "klinek" chudy 60.00g; (7) połędwica sopocka 40.00g; (6) margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; skyr naturalny 140.00g; (7) jabłko pieczone 100.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1719.8 kcal B 85.3 g W 246.1 g Cukry 58.2 g T 49.5 g NKT 23.1 g Błonnik 28.0 g Sod 2527.2 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)		Krupnik z kaszą wiejską krem 300.0g (1, 7, 9) Tuńczyk w sosie koperkowym miksowany 150.0g (1, 4) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g dynia parowana miksowana 150.0g ziemniaki puree 200.00g; (7)	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami i mięsem drobiowym 300.1g (1, 7, 9)	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus owocowy 100.00g;
D12 Płynna 9.10-18.10. Razem E: 1709.0 kcal B 65.2 g W 258.4 g Cukry 61.8 g T 52.7 g NKT 28.2 g Błonnik 33.6 g Sod 2253.5 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)		Krupnik z kaszą wiejską płynna 300.0g (1, 7, 9) Płynna obiadowa z tuńczyka i warzyw 500.0g (4, 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 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 09.10-18.10.2026

Sobota 2026-10-17

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E: 1936.9 kcal B 84.2 g W 287.7 g Cukry 70.8 g T 56.1 g NKT 16.7 g Błonnik 31.3 g Sód 2396.3 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; baton z kurczaka 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;		Zupa z cukini na wywarze warzywnym 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Surówka z marchwi z jogurtem naturalnym 150.0g (7) kasza jęczmienna, perłowa na sypko 150.00g; (1)	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; banan 120.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E: 1709.0 kcal B 76.8 g W 254.4 g Cukry 69.1 g T 49.1 g NKT 20.7 g Błonnik 32.8 g Sód 1699.9 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Papka na wywarze z warzywami 300.0g (1, 7, 9)		Zupa z cukini krem 300.0g (9) Zrazik wieprzowy 100g w sosie 50g miksowany 150.0g (1, 3) Kompot wieloowocowy bez dodatku cukru 250.0g Marchew parowana miksowana 150.0g kasza jęczmienna, perłowa miksowana 150.00g; (1)	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 9.10-18.10. Razem E: 1742.8 kcal B 74.3 g W 241.8 g Cukry 68.6 g T 59.0 g NKT 31.1 g Błonnik 30.9 g Sód 1937.3 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Płynna na wywarze z warzywami 500.0g (1, 7, 9)		Zupa z cukini 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 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 09.10-18.10.2026

Niedziela 2026-10-18

	śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek nocny
D05 Łatwostrawna z ogr. tłuszczu 9.10-18.10. Razem E- 1821.0 kcal B 97.1 g W 256.6 g Cukry 57.9 g T 50.3 g NKT 13.8 g Błonnik 28.7 g Sód 2607.0 mg	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300.0g (1, 7) Pasta z białka jajka 60.0g (3, 7) chleb baltonowski 100.00g; (1) Pomidor bez skórki 75.00g; szynka z udźca kurczaka 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 Brokuły parowane 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 luksusowa 40.00g; margaryna miękka, 60% tłuszczu 15.00g;	herbata czarna bez cukru 250.00g; Mus warzywno-owocowy 200.00g;
D11 Papkowata 9.10-18.10. Razem E- 1672.0 kcal B 83.2 g W 236.3 g Cukry 61.2 g T 48.4 g NKT 23.1 g Błonnik 28.9 g Sód 2139.0 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)		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 Cukinia 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 9.10-18.10. Razem E- 1738.2 kcal B 75.2 g W 251.4 g Cukry 63.6 g T 54.4 g NKT 28.5 g Błonnik 33.9 g Sód 1924.9 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)		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 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 -