"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

Wysowa-Zdrój 149
38-316 Wysowa-Zdrój
NIP: 7380005590

Jadłospis

Na dzień: 01.11.2026, niedziela

Dieta podstawowa

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspreswa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• **chleb mieszany** • **chleb razowy**)	150g	Gluten
Masło exstra (• **masło extra**)	15g	Laktoza
Ser żółty (• **ser żółty**)	40g	Laktoza
Szynka wieprzowa (• **szynka**)	50g	Gluten
Sałata lodowa z oliwą z fetą (• sałata lodowa • oliwa z oliwek • **musztarda francuska** • **ser feta** • zioła prowansalskie)	100g	Gorczyca, Laktoza
Jabłko (• jabłko)	1szt	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Zupa grzybowa z makaronem (• kości drobiowe • marchew • **seler** • **makaron** • podgrzybek • **śmietana**)	450ml	Gluten, Jajko, Laktoza, Seler
Filet z kurczaka po parysku (• filet drobiowy • **mąka pszenna** • **jajko** • olej rzepakowy)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Surówka z marchwi i chrzanu (• marchew • chrzan tarty • **śmietana**)	100g	Laktoza
Kompot owocowy (• jabłko • cukier kryształ • mieszanka kompotowa)	200ml	

kolacja	*porcja*	*alergeny*
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspreswa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• **chleb mieszany** • **chleb razowy**)	150g	Gluten
Masło exstra (• **masło extra**)	15g	Laktoza
Sałatka z selera konserwowego (• anansy w syropie • **majonez** • **jajko** • por • **seler konserwowy** • ryż)	150g	Gorczyca, Jajko, Seler
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	50g	
Serek ze szczypiorkiem (• **serek** • szczypiorek)	40g	Laktoza
Jogurt naturalny (• jogurt naturalny)	1szt	

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2245	**96,52**	**104,36**	**43,11**	**285,99**	**50,26**	**39,42**	**7,26**

Kierownik żywienia