"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 28.10.2026, środa

Dieta podstawowa

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Płatki owsiane na mleku (• **mleko w proszku** • **płatki owsiane**)	300ml	Gluten, Laktoza
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 makaronem ryżowym (• **makaron ryżowy** • ogórek świeży • papryka czerwona • kukurydza konserwowa • **majonez**)	200g	Gluten, Gorczyca
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	50g	
Miód (• miód porcjowany)	1szt	
Sałata zielona (• sałata zielona)	10g	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Zupa jarzynowa z ryżem (• kości drobiowe • marchew • **seler** • **jarzyny mrożone** • ryż • **śmietana**)	450ml	Laktoza, Seler
Befsztyk mielony (• mięso gulaszowe wieprzowe • **jajko** • cebula • **mąka pszenna** • olej rzepakowy)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Marchewka mini gotowana (• marchew mini)	100g	
Woda z cytryną (• cytryna)	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
Pasta z jajka gotowanego ze szczypiorkiem (• **jajko** • chrzan tarty • **majonez** • **śmietana** • szczypiorek • **musztarda**)	50g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Szynka wieprzowa (• **szynka**)	50g	Gluten
Sałatka z pomidora i ogórka (• pomidor • ogórek świeży • cebula)	100g	
Zawijaniec drożdżowy z marmoladą (• **mąka pszenna** • drożdże • **margaryna mleczna** • cukier kryształ • **mleko w proszku** • **jajko** • cukier wanilinowy • marmolada wieloowocowa)	1szt	Gluten, Jajko, Laktoza

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2414	**100,42**	**88,13**	**33,47**	**330,99**	**48,16**	**22,99**	**4,32**

- -

Kierownik żywienia