"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 31.10.2026, sobota

Dieta podstawowa

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Makaron na mleku (• **mleko w proszku** • **makaron**)	300ml	Gluten, Jajko, Laktoza
Herbata, cukier (• herbata ekspreswa • cukier kryształ)	200ml/15g	
Pieczywo mieszane (• **chleb mieszany** • **chleb razowy**)	150g	Gluten
Masło exstra (• **masło extra**)	15g	Laktoza
Twarożek z kiełkami (• **twaróg** • **śmietana** • kiełki)	50g	Laktoza
Pasztet pieczony (• pasztet pieczony)	50g	
Sałatka z ogórka kiszonego i cebuli (• ogórek kiszony • cebula • olej rzepakowy)	70g	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Zupa pomidorowa czysta z zacierką (• marchew • **seler** • kości drobiowe • koncentrat pomidorowy • **makaron zacierka**)	450ml	Gluten, Jajko, Seler
Ryba panierowana (• ryba mrożona • **jajko** • **bułka tarta** • olej rzepakowy • **mąka pszenna**)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Sałatka pekińska z fasolką czerwoną i oliwą (• kapusta pekińska • fasolka czerwona • cebula • jabłko • marchew • oliwa z oliwek)	100g	
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
Ryż zapiekany z jabłkami (• ryż • jabłko • **margaryna mleczna** • cukier kryształ • cynamon)	150g	Laktoza
Ser mozarella z pomidorem i oliwą (• **ser mozarella** • pomidor • oliwa z oliwek • zioła prowansalskie • sałata zielona)	140g	Laktoza
Jajko gotowane (• **jajko**)	1szt	Jajko
Sałata zielona (• sałata zielona)	10g	
Kiwi (• kiwi)	1szt	

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2392	**90,66**	**109,6**	**32,3**	**336,33**	**37,38**	**27,38**	**3,84**

Kierownik żywienia