"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 03.11.2026, wtorek

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
Pasta z jajka gotowanego z kiełkami (• **jajko** • chrzan tarty • **majonez** • **śmietana** • kiełki • **musztarda**)	50g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	40g	
Brokuł z sosem jogurtowo ogórkowym (• brokuł • **jogurt grecki** • **majonez** • ogórek świeży)	100g	Gorczyca, Laktoza
Kiwi (• kiwi)	1szt	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Zupa jarzynowa z makaronem (• kości drobiowe • marchew • **seler** • **jarzyny mrożone** • **makaron** • **śmietana**)	450ml	Gluten, Jajko, Laktoza, Seler
Kotlet schabowy (• schab (mięso wieprzowe) • **jajko** • olej rzepakowy • **bułka tarta** • **mąka pszenna**)	100g	Gluten, Jajko
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Mizeria ze śmietaną (• ogórek świeży • **śmietana**)	100g	Laktoza
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
Ryba po grecku (• ryba mrożona • marchew • **seler** • cebula • olej rzepakowy • koncentrat pomidorowy • **mąka pszenna**)	200g	Gluten, Seler
Szynka wieprzowa (• **szynka**)	40g	Gluten
Serek z kiełkami (• **serek** • kiełki)	40g	Laktoza
Pomidor, liść sałaty (• pomidor • sałata zielona)	40g	

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2238	**106,13**	**101,92**	**37,99**	**267,42**	**41,85**	**29,42**	**6,15**

Kierownik żywienia