"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 04.11.2026, środa

Dieta lekkostrawna

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Makaron na mleku (• **mleko w proszku** • **makaron**)	300ml	Gluten, Jajko, 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
Parówka drobiowa (• parówka drobiowa • keczup • **musztarda**)	100g	Gorczyca
Twarożek z roszpunką (• **twaróg** • **śmietana** • roszpunka)	50g	Laktoza
Pomidor z cebulą (• pomidor • cebula)	100g/10g	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Żurek z ziemniakami (• kości drobiowe • marchew • **seler** • **żurek** • boczek • słonina • **mąka pszenna** • **śmietana** • ziemniaki)	450ml	Gluten, Laktoza, Seler
Filet z kurczaka w sosie śmietanowym (• filet drobiowy • cebula • **mąka pszenna** • **śmietana 30%**)	90g	Gluten, Laktoza
Ryż na sypko (• ryż • **margaryna mleczna**)	150g	Laktoza
Sałata zielona z jogurtem greckim (• sałata zielona • **jogurt grecki**)	60g	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
Sałatka z kurczakiem i przyprawą gyros (• kukurydza konserwowa • filet drobiowy • kapusta pekińska • ogórek konserwowy • **majonez** • przyprawa do gyrosa • keczup • cebula)	150g	Gorczyca
Szynka wieprzowa (• **szynka**)	60g	Gluten
Sałata zielona (• sałata zielona)	10g	
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
1992	**93,74**	**67,14**	**40,02**	**283,58**	**49,85**	**21,44**	**5,53**

_____

Kierownik żywienia