"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 06.11.2026, piątek

Dieta lekkostrawna

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Płatki owsiane na mleku (• **mleko w proszku** • **płatki owsiane**)	300ml	Gluten, Laktoza
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• **chleb mieszany** • **chleb razowy**)	150g	Gluten
Masło exstra (• **masło extra**)	15g	Laktoza
Jajko gotowane w sosie chrzanowym i szczypiorkiem (• **jajko** • chrzan tarty • **śmietana** • **majonez** • szczypiorek)	1szt/30g	Gorczyca, Jajko, Laktoza
Serek z kiełkami (• **serek** • kiełki)	40g	Laktoza
Ogórek świeży z koperkiem (• ogórek świeży • koper)	100g	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Zupa pomidorowa z ryżem (• kości drobiowe • marchew • **seler** • koncentrat pomidorowy • **śmietana** • ryż)	450ml	Laktoza, Seler
Ryba duszona w jarzynach (• ryba mrożona • marchew • **seler** • **mąka pszenna**)	100g	Gluten, Seler
Ziemniaki (• ziemniaki)	150g	
Sałatka pekińska z fasolką czerwoną (• kapusta pekińska • fasolka czerwona • cebula • **majonez** • jabłko • marchew)	100g	Gorczyca
Woda z cytryną (• cytryna)	200ml	

kolacja	*porcja*	*alergeny*
Herbata, cukier, marmolada (• herbata ekspresowa • cukier kryształ • marmolada wieloowocowa)	200ml/15g/15g	
Pieczywo mieszane (• **chleb mieszany** • **chleb razowy**)	150g	Gluten
Masło exstra (• **masło extra**)	15g	Laktoza
Galaretka drobiowa (• podudzie z drobiu • ćwiartka (mięso drobiowe) • marchew • **seler** • żelatyna • groszek konserwowy)	250g	Seler
Ser wędzony (• **ser wędzony**)	40g	Laktoza
Sałata lodowa z oliwą z fetą (• sałata lodowa • oliwa z oliwek • **musztarda francuska** • **ser feta** • zioła prowansalskie)	100g	Gorczyca, Laktoza
Jabłko (• jabłko)	1szt	

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2017	**92,08**	**86,8**	**39,72**	**269,47**	**42,53**	**24,17**	**5,68**

Kierownik żywienia