"Uzdrowisko Wysowa" Spółka Akcyjna

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

Jadłospis

Na dzień: 07.11.2026, sobota

Dieta podstawowa

śniadanie	*porcja*	*alergeny*
Kasza manna na mleku (• **mleko w proszku** • **kasza manna**)	300 ml	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 twarogu i makreli wędzonej (• **twaróg** • makrela wędzona • cebula • **śmietana** • **majonez** • szczypiorek)	60g	Gorczyca, Laktoza
Kiełbasa sucha z fileta (• Kiełbasa sucha z fileta)	40g	
Sałatka z ogórka kiszonego i cebuli (• ogórek kiszony • cebula • olej rzepakowy)	70g	

obiad	*porcja*	*alergeny*
Barszcz z jarzynką (• kości drobiowe • marchew • **seler** • buraki • ziemniaki • **jarzyny mrożone** • **mąka pszenna** • **śmietana** • ocet • koncentrat buraczany)	450ml	Gluten, Laktoza, Seler
Roladka drobiowa ze szpinakiem (• filet drobiowy • **mąka pszenna** • **ser feta** • szpinak • sól • pieprz mielony • czosnek • zioła prowansalskie • olej rzepakowy)	100g	Gluten, Laktoza
Kasza gryczana na sypko (• kasza gryczana)	100g	
Sałata zielona z jogurtem greckim (• sałata zielona • **jogurt grecki**)	60g	Laktoza
Kompot owocowy (• jabłko • cukier kryształ • mieszanka kompotowa)	200ml	
Kefir (• **kefir**)	1szt	Laktoza

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 jarzynowa (• marchew • **seler** • jabłko • **śmietana** • groszek konserwowy • ogórek konserwowy • **majonez** • **jajko** • ziemniaki)	200g	Gorczyca, Jajko, Laktoza, Seler
Polędwica sopocka (• polędwica sopocka)	60g	
Drożdżówka z kruszonką (• **mąka pszenna** • **jajko** • **margaryna mleczna** • cukier kryształ • **mleko w proszku** • drożdże • cukier wanilinowy)	50g	Gluten, Jajko, Laktoza

Wartość energetyczna	**Białka**	**Tłuszcze**	**Tłuszcze nasycone**	**Węglowodany**	**w tym cukry**	**Błonnik**	**Sód**
kcal	g	g	g	g	g	g	g
2336	**124,87**	**67,52**	**35,76**	**373,47**	**60,26**	**33,15**	**6,15**

Kierownik żywienia