

# Zupa cebulowa

Wywar z kości 192 g    Cebula 54 g    Margaryna miękka, 80% tł 6,6 g  
Śmietana 18% tł 18 g    Mąka pszenna 3 g    Bułka tarta 9 g  
Pietruszka, natka 1,2 g

Przepis na 300g zupy o 135 kcal (przy diecie 2500 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

## Witaminy:

Witamina A-11%

B-karoten-0,10%

Witamina C-4%

**Witamina E-23%**

Tiamina (B1)-3%

Ryboflamina (B2)-5%

Niacyna (PP)-3%

Witamina D-2%

## Minerały:

Sód-7%

Potas-4%

Wapń-3%

Fosfor-3%

Magnez-3%

Żelazo-4%

Białka: 1,4g/3,2%

Węglowodany: 4,0g/1,3%

Sacharoza: 31g/3%

Tłuszcze: 83,3g/3,24%

Cholesterol: 9mg/3%

Błonnik pokarmowy: 6%



**Kolor zielony-przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika**

Kolor jasny zielony-przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika

Kolor szary-przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika

**Potrawa nie dostarcza podstawowych składników odżywczych w odpowiednich ilościach.  
Należy połączyć ją z inną potrawą, która pokryje zapotrzebowanie na te składniki.**