

# Zupa szczawiowa

Wywar z kości 216 g    Szczaw 30 g    Margaryna miękka, 80% tł 5 g  
Śmietana 18% tł 18 g    Mąka pszenna 5 g    Mleko 2% tł 51 g  
Cukier 1,8 g

*Przepis na 300g zupy o 90kcal (przy diecie 2500 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:*

## **Witaminy:**

**Witamina A-29%**  
**B-karoten-19%**  
Witamina C-6%  
**Witamina E-17%**  
Tiamina (B1)-2%  
**Ryboflawina (B2)-16%**  
Niacyna (PP)-3%  
Witamina D-2%

## **Minerały:**

Sód-6%  
Potas-5%  
Wapń-8%  
Fosfor-9%  
Magnez-4%  
Żelazo-3%

**Błonnik pokarmowy:3%**    **Węglowodany:8,7g/9%**    **Sacharoza:1,8g/18%**  
**Białko:5,1g/12%**    **Tłuszcze:7,5g/10%**    **Cholesterol:4%**

**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