

**JADŁOSPIS - ZUPY dla uczniów klas sportowych**  
**od 13.11. do 16.11.2018 r.**

**Wtorek 13.11.**

Zupa ogórkowa  
Chleb orkiszowy

Waga porcji	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Potas (mg)	Wapń (mg)	Wit. A (mg)	Wit. B (mg)	Wit. C (mg)
400g	135,53	5,06	8,71	45,68	216,78	64,98	263,71	0,21	8,73

**Środa 14.11.**

Zupa krem z dyni  
Chleb razowy z ziarnem

Waga porcji	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (mg)	Węglowodany (g)	Potas (mg)	Wapń (mg)	Wit. A (mg)	Wit. B (mg)	Wit. C (mg)
400g	282,86	12,05	4,10	39,38	293,59	29,32	245,75	0,42	3,51

**Czwartek 15.11**

Zupa grochowa  
Chleb krajan

Waga porcji	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (mg)	Węglowodany (g)	Potas (mg)	Wapń (mg)	Wit. A (mg)	Wit. B (mg)	Wit. C (mg)
400g	287,66	15,39	6,23	50,67	896,36	56,77	257,91	0,43	8,80

**Piątek 16.11**

Zupa selerowa  
Chleb wieloziarnisty

Waga porcji	Energia (kcal)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Potas (mg)	Wapń (mg)	Wit. A (mg)	Wit. B (mg)	Wit. C (mg)
400g	119,40	3,16	3,64	21,43	204,53	26,91	258,95	0,13	3,59

Sporządziła: C. Najmowicz