

SEREK Z WARZYWAMI



BEZ DODATKU
CUKRU



5min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pilos	100g
3 szt. rzodkiewki	60g
0,4 szt. pomidora	70g
1 łyżka szczypiorku	5g
2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
sól, pieprz	

280 kcal B: 14,9g W: 42g T: 7,4g



3,82 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3/4 opak. serka wiejskiego, Pilos	150g
3 szt. rzodkiewki	60g
0,4 szt. pomidora	70g
1 łyżka szczypiorku	5g
2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
sól, pieprz	

327 kcal B: 19,9g W: 43g T: 9,9g

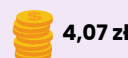


4,32 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 opak. serka wiejskiego, Pilos	100g
3 szt. rzodkiewki	60g
0,4 szt. pomidora	70g
1 łyżka szczypiorku	5g
3 kromki chleba żytniego bez drożdży	105g
sól, pieprz	

361 kcal B: 16,7g W: 59,2g T: 8,5g



4,07 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Rzodkiewkę i szczypiorek drobno posiekać. Wymieszać z serkiem wiejskim. Doprawić solą i pieprzem.
2. Pomidora pokroić w plastry.
3. Podawać z chlebem żytnim.