

KANAPKI Z FETA



BEZ DODATKU
CUKRU



5 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
2 plastry sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	40g
1 garść roszponki	20g
1/2 szt. pomidora	90g
1/7 szt. czerwonej cebuli	15g
10 ogórków konserwowych	100g
sól, pieprz	

286 kcal B: 10,4g W: 47,9g T: 7,3g

 5,22 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2 kromki chleba żytniego bez drożdży	70g
2,5 plastry sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	50g
1 garść roszponki	20g
3/4 szt. pomidora	135g
1/7 szt. czerwonej cebuli	15g
10 ogórków konserwowych	100g
sól, pieprz	

314 kcal B: 12,1g W: 50,5g T: 8,6g

 5,99 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3 kromki chleba żytniego bez drożdży	105g
2 plastry sera sałatkowo-kanapkowego półtłustego, Favita	40g
1 garść roszponki	20g
1/2 szt. pomidora	90g
1/7 szt. czerwonej cebuli	15g
10 ogórków konserwowych	100g
sól, pieprz	

367 kcal B: 12,1g W: 65,1g T: 8,4g

 5,47 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Na chleb ułożyć kolejno: plaster sera sałatkowo-kanapkowego, roszponkę i pokrojone w plastry: pomidora, cebulę i ogórki. Całość posypać solą i pieprzem.