



Pierogi od Maryny

z ziemniakami, serem i cebulą

Składniki:

ciasto pierogowe-mąka pszenna typ 500, woda, olej, sól;
farsz-ziemniaki, cebula smażona, ser, olej, masło,
przyprawy-sól i pieprz.

Sposób przyrządzenia:

gotowane-gotować we wrzącej wodzie około 4 min.;
smażone-smażyć na gorącej patelni około 3 minut na
każdej stronie.

Wartości odżywcze	w 100g	w porcji 250g
wartość energetyczna	595,67 kJ / 141,23 kcal	1489,18 kJ / 353,08 kcal
tłuszcz	5,12 g	12,8 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	3,15 g	7,85 g
węglowodany	20,73 g	51,83 g
w tym cukry	11,25 g	28,16 g
błonnik	1,86 g	4,65 g
białko	6,56 g	16,4 g
sól	1,65 g	4,13 g

Najlepiej spożyć przed: 20.02.2026

