

Polnisches Mittagessen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	Kartoffeln (75 g)	6	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	Gewächshausgurke (180 g)	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	Hähnchenbrustfilet (140 g)	1	Stück	140 g
<input type="checkbox"/>	Naturjoghurt 2 % (160 g)	0.5	Packung	160 g
<input type="checkbox"/>	Saure Gurken (60 g)	1	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	Ganze Hühnereier (S) (43 g)	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	Kaltgepresstes Rapsöl (10 ml)	2	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	Paniermehl (8 g)	2	Esstlöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	Weißes Salz (1 g)	2	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	Schwarzer Pfeffer (1 g)	0.2	Gram	1 g