



Dorsz gotowany na parze z brokułem i kaszą gryczaną - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Brokuł (1 g)	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Dorsz świeży, filety bez skóry (1 g)	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Kasza jaglana (1 g)	80	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Cytryna (1 g)	1	Sztuka	1 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona sezamu (10 g)	1	Łyżka	10 g