

Kanapka z hummusem, indykiem i ogórkiem kiszonym - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Jasny chleb żytni <i>(35 g)</i> | 1 | Kromka Chleba | 35 g |
| <input type="checkbox"/> | Ogórki kiszone <i>(60 g)</i> | 1 | Sztuka | 60 g |
| <input type="checkbox"/> | Szynka z indyka <i>(13 g)</i> | 1 | Plaster | 13 g |
| <input type="checkbox"/> | Hummus naturalny <i>(20 g)</i> | 1 | Łyżka | 20 g |
