

Omlet śniadaniowy z bananem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) (43 g)	2	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (10 g)	6	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Orzechy włoskie (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml)	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	Rodzynki (7 g)	1	Łyżeczka	7 g
<input type="checkbox"/>	Kakao w proszku 16% (5 g)	1	Łyżeczka	5 g