

## Owsianka z miodem, jabłkiem i orzechami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Mleko krowie 1,5%</b> <i>(1 g)</i>	200	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jabłko</b> <i>(180 g)</i>	1	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane</b> <i>(10 g)</i>	5	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Miód pszczele</b> <i>(12 g)</i>	1	Łyżeczka	12 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orzechy włoskie</b> <i>(10 g)</i>	1	Łyżka	10 g