

## Kanapki z pastą z tuńczyka i kiszzonego ogórka - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Ogórki kiszone</b> (60 g)	1	Sztuka	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ciecierzycza, gotowana lub z puszki</b> (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (1 g)	1	Porcja	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Musztarda</b> (10 g)	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Koper świeży</b> (2 g)	1	Porcja	2 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jasny chleb żytni</b> (35 g)	1	Kromka Chleba	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tuńczyk w sosie własnym</b> (30 g)	1	Łyżka	30 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidor</b> (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Nasiona słonecznika</b> (8 g)	1	Łyżka	8 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej lniany</b> (5 ml)	1	Łyżeczka	5 ml