

## Zdrowa sałatka - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Sałata lodowa</b> (400 g)	0.5	Sztuka	400 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidor</b> (170 g)	2	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ogórek szklarniowy</b> (180 g)	0.25	Sztuka	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szynka z piersi kurczaka</b> (15 g)	4	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól jodowana</b> (0.5 g)	2	Szczypta	0.5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (0.1 g)	2	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jogurt naturalny 2%</b> (1 g)	125	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej z ostropestu</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ocet jabłkowy</b> (10 g)	1	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Przecier pomidorowy 30%</b> (25 g)	1	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cukier biały</b> (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Rzeżucha</b> (10 g)	1	Garść	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>8 bułek wieloziarnistych do wypieku wstępnego</b> (1 g)	60	Gram	1 g