

Kanapka z szynką i sałatką - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni (30 g)	1	Porcja	30 g
<input type="checkbox"/>	Ser mozzarella (15 g)	1	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	Masło (10 g)	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Szynka z piersi kurczaka (15 g)	3	Plaster	15 g
<input type="checkbox"/>	Szczypiorek (2 g)	1	Łyżeczka	2 g
<input type="checkbox"/>	Sałata masłowa (5 g)	2	Liść	5 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek gruntowy (35 g)	1	Porcja	35 g
<input type="checkbox"/>	Skyr – jogurt islandzki (25 g)	2	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Kiełki lucerny (8 g)	1	Łyżka	8 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (0.1 g)	1	Szczypta	0.1 g