

Omlet jajeczny z płatkami owsianymi i dżemem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (10 g)	4	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	Jaja kurze całe (M) (51 g)	3	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	Oliwa z oliwek (5 g)	1	Łyżeczka	5 g
<input type="checkbox"/>	Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony (15 g)	1	Łyżeczka	15 g