

Kanapka z szynką i ogórkiem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni (30 g)	2	Kromka Chleba	30 g
<input type="checkbox"/>	Szynka z piersi kurczaka (15 g)	4	Porcja	15 g
<input type="checkbox"/>	Masło (10 g)	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Ogórek gruntowy (35 g)	2	Sztuka	35 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (25 g)	1	Łyżka	25 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