

Chleb pełnoziarnisty z szynką i dżemem - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|---|-------|---------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Chleb razowy żytni (30 g) | 2 | Kromka Chleba | 30 g |
| <input type="checkbox"/> | Serek twarogowy homogenizowany pełnotłusty (30 g) | 1 | Łyżka | 30 g |
| <input type="checkbox"/> | Dżem wiśniowy niskosłodzony (15 g) | 2 | Łyżeczka | 15 g |
| <input type="checkbox"/> | Szynka wieprzowa gotowana (20 g) | 2 | Plaster | 20 g |
| <input type="checkbox"/> | Musztarda (10 g) | 1 | Łyżeczka | 10 g |
| <input type="checkbox"/> | Banan (120 g) | 1 | Sztuka | 120 g |