

## Płatki owsiane z jogurtem i dżemem - Składniki

---

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Jogurt naturalny 2%</b> <i>(160 g)</i>	1	Opakowanie	160 g
<input type="checkbox"/>	<b>Płatki owsiane</b> <i>(10 g)</i>	3	Łyżka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Dżem z czarnej porzeczki niskosłodzony</b> <i>(15 g)</i>	1	Łyżeczka	15 g

---