



## Polnisches Mittagessen - Zutaten

	NAME	MENGE	MASS	GESAMTGEWICHT
<input type="checkbox"/>	<b>Kartoffeln</b> <i>(75 g)</i>	6	Stück	75 g
<input type="checkbox"/>	<b>Gewächshausgurke</b> <i>(180 g)</i>	1	Stück	180 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hähnchenbrustfilet</b> <i>(1 g)</i>	1	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Naturjoghurt 2 %</b> <i>(160 g)</i>	0.5	Packung	160 g
<input type="checkbox"/>	<b>Saure Gurken</b> <i>(60 g)</i>	1	Stück	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ganze Hühnereier (S)</b> <i>(43 g)</i>	1	Stück	43 g
<input type="checkbox"/>	<b>Kaltgepresstes Rapsöl</b> <i>(10 ml)</i>	2	Esstlöffel	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Paniermehl</b> <i>(8 g)</i>	2	Esstlöffel	8 g
<input type="checkbox"/>	<b>Weißes Salz</b> <i>(1 g)</i>	2	Stück	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Schwarzer Pfeffer</b> <i>(1 g)</i>	0.2	Gram	1 g