



Owsianka inaczej (pieczona) - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 1,5% (250 g)	1	Szklanka	250 g
<input type="checkbox"/>	Płatki owsiane (110 g)	2	Szklanka	110 g
<input type="checkbox"/>	Banan (120 g)	1	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) (43 g)	2	Sztuka	43 g
<input type="checkbox"/>	Jogurt naturalny grecki (25 g)	2	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Maliny (1 g)	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Borówka wysoka (1 g)	30	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Masło orzechowe laskowe (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	Migdały w płatkach (1 g)	10	Gram	1 g