



## Makrela z warzywami - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Czerwona papryka</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Makrela wędzona</b> (1 g)	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jasny chleb żytni</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidor</b> (1 g)	60	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szpinak świeży</b> (1 g)	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Oliwa z oliwek</b> (1 g)	5	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ocet balsamiczny</b> (1 g)	3	Gram	1 g