

Omlet ze szpinakiem, awokado i serem feta - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Całe jaja kurze (S) <i>(1 g)</i>	160	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Awokado <i>(1 g)</i>	70	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Szpinak świeży <i>(1 g)</i>	50	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Ser typu feta <i>(1 g)</i>	40	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Mleko krowie 1,5% <i>(1 g)</i>	20	Mililiter	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej rzepakowy tłoczony na zimno <i>(1 ml)</i>	10	Gram	1 ml
<input type="checkbox"/>	Szcypiorek <i>(1 g)</i>	10	Gram	1 g