



## Kanapka z hummusem, indykiem i ogórkiem kiszonym - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Jasny chleb żytni</b> (35 g)	1	Kromka Chleba	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ogórki kiszone</b> (60 g)	1	Sztuka	60 g
<input type="checkbox"/>	<b>Szynka z indyka</b> (13 g)	1	Plaster	13 g
<input type="checkbox"/>	<b>Hummus naturalny</b> (20 g)	1	Łyżka	20 g