



Kanapka z hummusem, indykiem i pomidorem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	0.25	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Jasny chleb żytni (35 g)	1	Kromka Chleba	35 g
<input type="checkbox"/>	Hummus naturalny (20 g)	1	Łyżka	20 g
<input type="checkbox"/>	Szynka z indyka (13 g)	1	Plaster	13 g