

Polski obiad - Składniki

| | NAZWA | ILOŚĆ | MIARA | CAŁKOWITA WAGA |
|--------------------------|--|-------|------------|----------------|
| <input type="checkbox"/> | Ziemniaki (75 g) | 6 | Sztuka | 75 g |
| <input type="checkbox"/> | Ogórek szklarniowy (180 g) | 1 | Sztuka | 180 g |
| <input type="checkbox"/> | Filet z piersi kurczaka (1 g) | 1 | Sztuka | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Jogurt naturalny 2% (160 g) | 0.5 | Opakowanie | 160 g |
| <input type="checkbox"/> | Ogórki kiszone (60 g) | 1 | Sztuka | 60 g |
| <input type="checkbox"/> | Całe jaja kurze (S) (43 g) | 1 | Sztuka | 43 g |
| <input type="checkbox"/> | Olej rzepakowy tłoczony na zimno (10 ml) | 2 | Łyżka | 10 ml |
| <input type="checkbox"/> | Bułka tarta (8 g) | 2 | Łyżka | 8 g |
| <input type="checkbox"/> | Sól biała (1 g) | 2 | Sztuka | 1 g |
| <input type="checkbox"/> | Pieprz czarny (1 g) | 0.2 | Gram | 1 g |