



Kanapki z pastą z tuńczyka i kiszzonego ogórka - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Ogórki kiszone (60 g)	1	Sztuka	60 g
<input type="checkbox"/>	Ciecierzycza, gotowana lub z puszki (15 g)	1	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	Czosnek (5 g)	1	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny (1 g)	1	Porcja	1 g
<input type="checkbox"/>	Musztarda (10 g)	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Koper świeży (2 g)	1	Porcja	2 g
<input type="checkbox"/>	Jasny chleb żytni (35 g)	1	Kromka Chleba	35 g
<input type="checkbox"/>	Tuńczyk w sosie własnym (30 g)	1	Łyżka	30 g
<input type="checkbox"/>	Pomidor (170 g)	1	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	Nasiona słonecznika (1 g)	1	Łyżka	1 g
<input type="checkbox"/>	Olej lniany (5 ml)	1	Łyżeczka	5 ml