



## Low Carb Śniadaniowa Zapiekanka - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Chleb nasionowy Low Carb na bazie nasion słonecznika, nasion chia i twarogu</b> <i>(50 g)</i>	4	Kromka Chleba	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Jaja kurze całe (M)</b> <i>(51 g)</i>	4	Sztuka	51 g
<input type="checkbox"/>	<b>Ser Emmentaler pełnotłusty</b> <i>(20 g)</i>	2	Plaster	20 g
<input type="checkbox"/>	<b>Masło do formy</b> <i>(10 g)</i>	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> <i>(0.1 g)</i>	2	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> <i>(0.1 g)</i>	2	Szczypta	0.1 g