



Twaróg z rzodkiewką i chlebem - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	Ser twarogowy półtłusty <i>(1 g)</i>	100	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	Skyr – jogurt islandzki <i>(25 g)</i>	3	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	Rzodkiewka <i>(15 g)</i>	4	Sztuka	15 g
<input type="checkbox"/>	Chleb razowy żytni <i>(30 g)</i>	1	Kromka Chleba	30 g
<input type="checkbox"/>	Masło <i>(10 g)</i>	1	Łyżeczka	10 g
<input type="checkbox"/>	Sól biała <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g
<input type="checkbox"/>	Pieprz czarny <i>(0.1 g)</i>	1	Szczypta	0.1 g