



## Spaghetti bolognese - bez laktozy - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Pomidor</b> (400 g)	1	Puszka	400 g
<input type="checkbox"/>	<b>Mięso wołowe mielone</b> (1 g)	300	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Makaron pełnoziarnisty</b> (50 g)	1	Garść	50 g
<input type="checkbox"/>	<b>Cebula</b> (170 g)	0.5	Sztuka	170 g
<input type="checkbox"/>	<b>Przecier pomidorowy 30%</b> (25 g)	3	Łyżka	25 g
<input type="checkbox"/>	<b>Olej rzepakowy tłoczony na zimno</b> (10 ml)	1	Łyżka	10 ml
<input type="checkbox"/>	<b>Czosnek</b> (5 g)	2	Ząbek	5 g
<input type="checkbox"/>	<b>Sól biała</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pieprz czarny</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Suszony oregano</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Tymianek suszony</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Bazyliia suszona</b> (1 g)	1	Gram	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Pietruszka, liście</b> (1 g)	1	Gram	1 g