

## PRZELICZAMY NA GRAMY

**Szklanka** – pojemność około 250 ml

**Łyżka** – pojemność około 15 ml

**Łyżeczka** – pojemność około 5 ml

Produkty	łyżeczka	łyżka	szklanka
Bułka tarta	3 g	8 g	150 g
Cukier kryształ	5 g	15 g	220 g
Cukier puder	3 g	10 g	200 g
Kakao w proszku	2 g	5 g	-
Kasza gryczana	-	20 g	200 g
Kasza manna	-	15 g	180 g
Majonez	4 g	12 g	-
Masło	4 g	10 g	-
Mąka pszenna	3 g	10 g	170 g
Mleko	5 g	15 g	250 g
Olej	4 g	13 g	220 g
Proszek do pieczenia	3 g	10 g	-
Ryż	5 g	15 g	220 g
Sól	5 g	15 g	-
Starty żółty ser	3 g	8 g	125 g
Śmietana	5 g	12 g	220 g