

## Opis receptury

03.09.2015

Nazwa potrawy **RISOTTO Z RYŻEM**  
Autor receptury  
Data utworzenia **03.09.2015**  
Osoba nadzorująca  
Osoba odpowiedzialna  
Konsument  
Rodzaj diety **DRUGIE DANIE**  
Czas przygotowania **0**  
Waga jednej porcji **153**  
Sposób wydawania  
Sposób przygotowania

### Wartości odżywcze

Składnik	Jednostka miary	Zawartość
Wartość energetyczna	kcal	<b>0</b>
Białko	g	<b>0,00</b>
Tłuszcz	g	<b>0,00</b>
Węglowodany	g	<b>0,00</b>
Wapń	mg	<b>0,00</b>
Fosfor	mg	<b>0,00</b>
Żelazo	mg	<b>0,00</b>
Witamina A	j.m.	<b>0,00</b>
Witamina B1	mcg	<b>0,00</b>
Witamina B2	mcg	<b>0,00</b>
Witamina C	mg	<b>0,00</b>

### Lista składników

L.P.	Składnik	Ilość w gramach
1	PAPRYKA	<b>1</b>
2	FILET Z KURCZAKA	<b>68</b>
4	MĄKA	<b>2</b>
5	SÓL	<b>3</b>
6	RYŻ	<b>61</b>
7	PIECZARKI	<b>13</b>
8	KUKURYDZA KONSERWOWA	<b>1</b>
9	PIEPRZ ZIOŁOWY	<b>0</b>
10	PIEPRZ CZARNY	<b>0</b>
11	OLEJ	<b>3</b>
Razem		<b>152</b>