

Opis receptury

03.09.2015

Nazwa potrawy **KOTLET RYBNY**
Autor receptury
Data utworzenia **03.09.2015**
Osoba nadzorująca
Osoba odpowiedzialna
Konsument
Rodzaj diety **DRUGIE DANIE**
Czas przygotowania **0**
Waga jednej porcji **186**
Sposób wydawania
Sposób przygotowania

Wartości odżywcze

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

Lista składników

L.P.	Składnik	Ilość w gramach
1	FILET RYBA	82
2	OLEJ	20
3	MĄKA	6
4	JAJA	2
5	BUŁKA TARTA	49
6	CEBULA	27
7	PIEPRZ ZIOŁOWY	0
8	PIEPRZ CZARNY	0
Razem		186