

## Opis receptury

03.09.2015

Nazwa potrawy **RYŻ Z TRUSKAWKAMI I ŚMIETANĄ**

Autor receptury

Data utworzenia **03.09.2015**

Osoba nadzorująca

Osoba odpowiedzialna

Konsument

Rodzaj diety

Czas przygotowania **0**

Waga jednej porcji **196**

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	RYŻ	<b>69</b>
2	ŚMIETANA	<b>42</b>
3	MASŁO	<b>7</b>
4	OLEJ	<b>3</b>
5	CUKIER	<b>11</b>
6	TRUSKAWKA MROŻONA	<b>65</b>
Razem		<b>197</b>