

Opis receptury

03.09.2015

Nazwa potrawy **RYBA PO GRECKU**
Autor receptury
Data utworzenia **03.09.2015**
Osoba nadzorująca
Osoba odpowiedzialna
Konsument
Rodzaj diety **DRUGIE DANIE**
Czas przygotowania **0**
Waga jednej porcji **317**
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 | MARCHEW | 90 |
| 3 | PIETRUSZKA | 25 |
| 4 | SELER | 16 |
| 5 | OLEJ | 26 |
| 6 | MĄKA | 2 |
| 7 | PIEPRZ ZIOŁOWY | 0 |
| 8 | JAJA | 2 |
| 9 | KONCENTRAT POMIDOROWY | 6 |
| 10 | PIEPRZ CZARNY | 0 |
| 11 | BUŁKA TARTA | 69 |
| 12 | PAPRYKA SŁODKA | 0 |
| Razem | | 318 |