

**Za sendvič su neophodni sljedeći sastojci u datim količinama:**

- ♥ Hljeb integralni pšenični 30 g
- ♥ Piletina, kuvana 25 g
- ♥ Paprika, crvena, svježa 50 g
- ♥ Peršun, list, svjež 2 g
- ♥ Mrkva, svježa 50 g
- ♥ Sirni namaz 20% mliječne masti 2,5 g

### **Prednost upotrebe integralnog hljeba**

Zamjenom hljeba od bijelog brašna, hljbom od integralnog pšeničnog brašna, povećavamo unos ukupnih vlakana za 25%, gvožđa za 28% i cinka za 23%.

**Hrana bogata vlaknima utiče na bolju funkciju organa za varenje/spriječava zatvor/opstipaciju!**

**Hrana bogata gvožđem doprinosi proizvodnji crvenih krvnih zrnaca, sprječava malokrvnost/anemiju i doprinosi boljem pamćenju!**

**Hrana bogata cinkom doprinosi normalnoj funkciji imunog sistema!**

## **Čikenita integrale**

**uzrast djece od 4 do 6 godina**



### **Način pripreme:**

- ✓ Skuvati komad piletine
- ✓ Komad integralnog hljeba premazati sa sirnim namazom u datoj količini, presjeći dijagonalno
- ✓ Na jedan komad poređati papriku, piletinu, peršun, mrkvu, zatim prekriti drugim komadom
- ✓ Uz sendvič možete poslužiti kiselomliječni proizvod kao dodatak
- ✓ Prijatno!

### **Nutritivna vrijednost obroka (neto mase 160 g)**

<b>SENDVIČ</b>	<b>INTEGRALNI HLJEB</b>	<b>BIJELI HLJEB</b>
<i>Nutrijenti</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>	<i>Sadržaj nutrijenata</i>
<b>Energetska vrijednost (kcal)</b>	153	165
<b>Masti ukupne (g), od toga:</b>	3,2	3
<b>Zasićene masne kiseline (g)</b>	0,9	0,9
<b>Ugljeni hidrati (g), od toga:</b>	18,3	21,9
<b>Šećeri (g)</b>	5,4	5,4
<b>Vlakna, ukupna (g)</b>	4,4	3,3
<b>Proteini (g)</b>	11,6	11,5
<b>So (g)</b>	0,75	0,75
<b>Gvožđe, Fe (mg)</b>	1,4	1
<b>Cink, Zn (mg)</b>	1,3	1