

POSJET CHEFA TOMISLAVA ŠPIČEKA

POVODOM SVJETSKOG DANA JABUKA I KUHARA 20. 10. 2022.



Samo jedna jabuka srednje veličine od oko 200 grama sadrži 104, 28 grama ugljikohidrata, pet grama vlakana, deset posto dnevne vrijednosti vitamina C, šest posto dnevne vrijednosti bakra, pet posto dnevne vrijednosti kalcija, četiri posto dnevne vrijednosti vitamina K, a ista porcija osigurava od dva do pet posto dnevne doze vitamina E, B1 i B6.





Sudjelovale su odgojno-obrazovne skupine vrapčići i Zvončići.

Recept je naš, a potpisan od vrsnog kuhara (tijesto, jabuke, ulje, šećer-bilo je osnova, stvar inspiracije bili su ponuđeni ostali začini i namirnice: med, cimet, grožđice, vanilin šećer, limun, naranča).

„DESETKA JE BILA NEUPITNA ZA
OBJE SKUPINE - 10 !“

