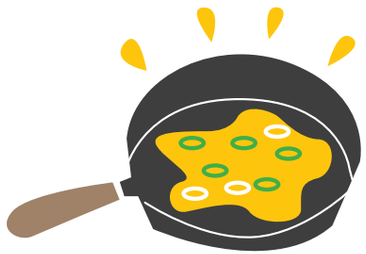


Recepti dijakov BIC-a za vse dni v tednu

Skupaj z mlado generacijo ohranjamo bogato kulinarično dediščino domačih okusov, ki temeljijo na lokalnih ter sezonsko pridelanih sestavinah naše dežele.

Prepričani smo, da so tudi v sodobnem življenjskem ritmu te jedi najboljši odgovor na vprašanje: Kaj bomo danes jedli?

Za recepte skenirajte kodo.



Jedilnik z recepti dijakov BIC-a za vse dni v tednu.

TEDEN SLOVENSKE HRANE

Naj bo na mizi res **dobro in domače.**



BIOTEHNIŠKI IZOBRAŽEVALNI CENTER LJUBLJANA

ZADRUŽNA ZVEZA SLOVENIJE

Povezani z zemljo.
Povezani drug z drugim.

ZZS_S ZAJTRK_letak_K3.indd 1-2 12/11/2026 12:39

Dobra hrana se začne z dobrimi sestavinami.

Ob Tednu slovenske hrane smo skupaj z dijaki BIC-a Ljubljana pripravili sedemdnevni družinski jedilnik s petimi obroki na dan. Mladi ustvarjalci so navdih poiskali tudi v receptih naših babic po vsej Sloveniji ter pokazali, da si lahko tradicija in duh sodobnega časa podata roko.

V Sloveniji imamo srečo, da na kmetijah, poljih in vrtovih ter v sadovnjakih, vinogradih in oljčnikih pridne roke poskrbijo za res kakovostno hrano pristnih okusov. Dobre sestavine so temelj tako vrhunske kulinarike, prehrane v javnih zavodih kot tistega dobrega občutka, ko družina sede za mizo in v kuhinji diši po domačem.

V knjižici vas čakajo ideje za ves teden. Od zajtrkov in malic do glavnih obrokov. Želimo si, da vas spomnijo, kako dobra je slovenska hrana, in spodbudijo, da pogosteje sežete po domačih sestavinah.



Z izbiro domače hrane ne poskrbimo le za dober obrok. Povežemo se s svojimi koreninami in drug z drugim.

Dober tek!

www.zzs.si

DAN	OBROK	JED IN SPREMLJAVA
PONEDELJEK	Zajtrk	Pečena prosena kaša s suhimi slivami in jabolčno čežano
	Malica	Hruška in domači sir
	Kosilo	Telečja obara z ajdovimi žganci
	Malica	Navadni jogurt in orehi
	Večerja	Rženi kruh s skuto in drobnjakom, redkev
TOREK	Zajtrk	Umešana jajca s porom, kruh z drožmi
	Malica	Jabolko in lešniki
	Kosilo	Brezmesni ričet s fižolom, domači kruh in rdeča pesa
	Malica	Kefir ter suhi jabolčni in hruškovi krhlji
	Večerja	Jogurt z ovsenimi kosmiči in naribano hruško
SREDA	Zajtrk	Ajdov kruh s skuto in medom, jabolko
	Malica	Navadni jogurt in lešniki
	Kosilo	Pečena postrv, kuhan krompir z blitvo in radič
	Malica	Hruška in domači sir
	Večerja	Fižolova solata z bučnim oljem, rženi kruh
ČETRTEK	Zajtrk	Kuhana mlečna ovsena kaša z jabolki in lešniki
	Malica	Hruška in lešniki
	Kosilo	Bučna juha s praženimi bučnimi semeni, slani skutni štruklji in radič
	Malica	Kefir in suhe slive
	Večerja	Polnozrnati kruh z namazom iz sardin, korenček
PETEK	Zajtrk	Ajdov kruh z orehi, ržen, ovsen, izbor domačih sirov z maslom in medom, mleko in jabolko
	Malica	Skuta z naribano hruško
	Kosilo	Manjša kranjska klobasa, matevž in kislo zelje
	Malica	Jabolko in orehi
	Večerja	Kislo mleko; ajdov kruh in jabolko
SOBOTA	Zajtrk	Jogurtova skleda s kosmiči in hruško
	Malica	Jabolko in lešniki
	Kosilo	Goveji zrezki v naravni omaki, ješprenj, pira ali ajda s korenjem in grahom ter zeljna solata
	Malica	Manjši kos jabolčne pite in navadni jogurt
	Večerja	Umešana jajca, koruzni kruh in rdeča pesa
NEDELJA	Zajtrk	Mlečni zdrob z jabolki in cimetom
	Malica	Hruška in domači sir
	Kosilo	Pečen piščanec, mlinci in dušeno rdeče zelje
	Malica	Kefir in orehi
	Večerja	Skuta z naribano hruško, rezina rženega kruha

ZZS_S ZAJTRK_letak_K3.indd 3-4 12/11/2026 12:39