

Dijaški dom – Gimnazija Šiška
Aljaževa ulica 32
1000 Ljubljana

Pozdravljeni dijaki/nje!

Pripravili smo nekaj preprostih receptov za kosila, ki jih lahko pripraviš sam/a. Vzelo ti bo približno 30 – 45 minut, odvisno od jedi, ki jo boš pripravljaj/a. V receptih so predlogi za jedi, ki pa jim lahko sam/a spreminjaš sestavine, če ti na primer kakšna zelenjava ne odgovarja, jo lahko zamenjaš s tisto, ki ti je ljubša. Prav tako, si lahko prilagodiš priloge in solate po želji. Vsak za sebe oceni koliko hrane količinsko porabi, zato si tudi to prilagodi svojim potrebam. Količine v receptih so primerne za 2 porciji. Pri vsakem receptu je seznam sestavin za pripravo posameznega obroka. V prilogah bodo na voljo tudi predlogi za tedenski meni z nakupovalnim seznamom, v kolikor želiš pripraviti vseh 5 jedi (ne pozabi, količine so prilagojene za 2 porciji, če pripravljaš kosilo samo zase ali za celo družino, temu primerno kupi manj ali več).

Preden se podaš v kuhinjo, se posvetuj s starši ali skrbniki. Z noži rokuj previdno, da se ne poškoduješ. Bodi pozoren na rok uporabe posameznik živil. Ko zaključiš se prepričaj, da si ugasnil/a vse naprave in poskrbi, da pospraviš za seboj, da bo kuhinja pripravljena na pripravo naslednjega obroka.

PA DOBER TEK!