



# kalendarz kulinarny 2015







## CIASTECZKOWE BAŁWANKI

Podstawą zrównoważonego odżywiania i życia zimą są ziarna zbóż, grube kasze, płatki zbożowe itp. W zimowej diecie powinny pojawić się też suszone owoce i orzechy, te ostatnie zawierają ważne dla zdrowia nienasycone kwasy tłuszczowe, białka oraz dużą zawartość witamin z grupy B i E...



### SKŁADNIKI

- 30 dag płatków owsianych
- 25 dag płatków pszennych
- 15 dag rodzynek
- 10 dag nasion siemienia lnianego i/lub słonecznika
- 10 dag suszonych owoców (mogą być jabłka, gruszki, śliwki, morele)
- 10 dag siekanych orzechów (włoskich, laskowych, nerkowca, można dodać również wiórki kokosowe)
- 1 i 1/3 kostki masła
- 3 jajka
- 1/2 szklanki miodu
- 1 laska wanilii
- 7 łyżek mąki
- 10 dag oleju kokosowego (lub ryżowego)
- szczypta soli

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki wsyp do dużej miski, a następnie wymieszaj z bakaliami.
2. Roztopione masło połącz z mieszanką płatków i pozostaw do ostudzenia.
3. W międzyczasie wyrób gładką mieszaninę z jajek, oleju, mąki, miodu, wanilii i soli.
4. Na koniec połącz ciasto z płatkami, energicznie wyrabiając.
5. Łyżeczką nabieraj niewielkie porcje ciasta i formuj je w ciasteczka, układaj na blaszkach wyłożonych papierem do pieczenia, zachowując odstępy około 5 cm.
6. Piekarnik rozgrzej do temperatury 175 °C, ciasteczka piecz 15 – 20 minut, aż się ładnie zarumienią.
7. Gotowe ciastka przełóż na kratkę kuchenną i pozostaw do wystudzenia.
8. Podawaj ciasteczka z bakaliami, ułożone na talerzykach w „uśmiechnięte” bałwanki.
9. Ciasteczka przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku, wówczas na długo pozostaną chrupiące.

Liliana Turalska - lat 3 (z rodzicami)  
Nauczyciel - Małgorzata Żendarska  
Przedszkole nr 34 w Koszalinie

# styczeń

# 2015

poniedziałek		5	12	19	26
wtorek		6	13	20	27
środa		7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22	29
piątek	2	9	16	23	30
sobota	3	10	17	24	31
niedziela	4	11	18	25	





Ewa Matejek, lat 5  
Przedszkole nr 35  
grupa „KOCIAKI”  
w Koszalinie



**W owocach w lutym dominują egzotyczne gatunki takie jak banany, na nie jest właśnie sezon – warto to wykorzystać i przedstawić przepis na:**

### **PYSZNY KOKTAJL BABANOWY**

składniki:

- 2 banany




- 2 szklanki chłodnego mleka



- cukier puder

**Sposób przygotowania:** Banany  obrać ze skórki, pokroić.



Do  głębokiego naczynia wlać mleko, dodać cukier

i wymieszać mikserem. Stopniowo dodawać banany, cały czas mieszać. Do koktajlu można użyć również innych owoców.



Ewa Matejek - lat 5  
Grupa - „Kociaki”  
Przedszkole nr 35 w Koszalinie

# lutu

# 2015

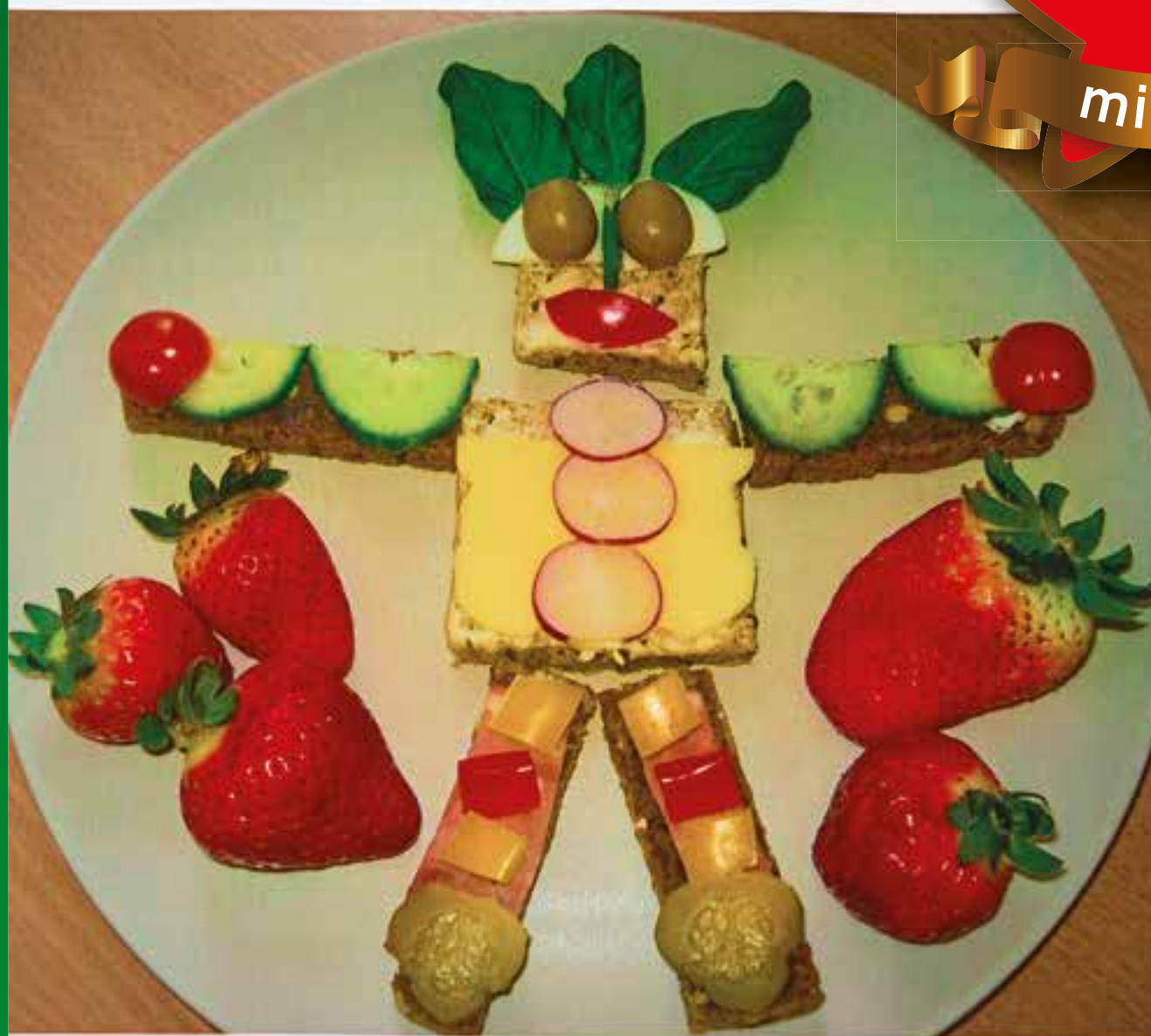
poniedziałek	2	9	16	23
wtorek	3	10	17	24
środa	4	11	18	25
czwartek	5	12	19	26
piątek	6	13	20	27
sobota	7	14	21	28
<b>niedziela</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>





# Marzec

*Kolorowe, marcowe, wiosenne kanapki są sprawdzonym pomysłem na „przemycenie” warzyw do jadłospisu dzieci, które na ich widok często kręcą nosem. Kreatywne kanapki oraz przekąski z warzyw i owoców zachęcą do jedzenia nawet niejadka! 😊*



## KANAPKA ROBOT

- kromka razowego pieczywa,
- maselko,
- plaster żółtego sera,
- 2 plasterki kiszzonego ogórka,
- 2 plasterki świeżego, zielonego ogórka,
- 3 plasterki rzodkiewki,
- szczypiorek,
- 3 listki bazylii,
- jajko gotowane (białko),
- 1 oliwka zielona z czerwoną papryką,
- kawałeczki kolorowej papryki,

Zosia Suwała - lat 6

Nauczyciel - Patrycja Szymoniak  
Przedszkole nr 23 „Stokrotka” w Koszalinie

# marzec

# 2015

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	31
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
<b>niedziela</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>





Mama Ewelina Matecka  
z dziećmi Szymonem - lat 3  
i Patrycją - lat 4  
Przedszkole Nr 12 w Koszalinie

**kwiecień**

**P12**  
**Przepis na muffiny:**  
Składniki na około 8 sztuk:  
1/2 szklanki mąki pszennej razowej  
1/2 szklanki gęstego jogurtu  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 łyżeczka sody oczyszczonej  
1 łyżeczka cynamonu (opcjonalnie)  
1 jajko  
1 szklanka mleka  
1/2 szklanki miodu (opcjonalnie)  
1 łyżka jogurtu (opcjonalnie)  
1/2 szklanki orzechów (opcjonalnie)

**P12**  
**Kulki raffaello:**  
Kwasną ogóreczkę z połobioną miodką ostudzić.  
Wszystkie składniki pokroić w kostkę.  
Kulki Raffaello, orzechy i cukierki w kokosie.  
Całość składować w misce (dobrej jakości).  
Mieszając wykończyć orzech i migdały.

**P12**  
W jajkach należy wymieszać składniki suche: mąkę, płaski proszek, proszek do pieczenia, sódę, cynamon, sól.  
W drugiej misce należy wymieszać składniki mokre: jogurt, jajo, mleko, miod (opcjonalnie), olej, olej słonecznikowy.  
Połączyć zawartość obu miszek, mieszając dokładnie do połączenia się składników.  
Formę do muffinek wyłożyć papierkami.  
Nalżyć do nich ciasta, do 2/3 wysokości formy, lub odrobinkę więcej.  
Przeprażyć w temperaturze 170°C przez około 25 minut.  
Do tego: suchyga papryka  
Wyśmienicie na krótko.  
**Smacznego!**

**KWIECIEŃ**

**„WIOSENNE SŁOŃCE”**

**SKŁADNIKI:**

- 2 kromki chleba pełnoziarnistego
- 1/2 garneki
- 1 plaster słabionej wędliny
- Szczypterek i 2 ziarenka pieprzu do dekoracji
- 1/2 serekowej marchewki
- 1 plasterok pomarańczy
- 1/2 świeżego ogórka
- Plasterki sera żółtego
- Kawalek papryki

Inka Grochal - lat 6  
z mamą Magdaleną Grochal  
Nauczyciel - Ewa Wójcik  
Przedszkole nr 9  
„Bursztynek”  
w Koszalinie

# kwiecień

2015

poniedziałek		6	13	20	27
wtorek		7	14	21	28
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	
sobota	4	11	18	25	
niedziela	5	12	19	26	





SZASZŁYKI WARZYWNO DROBISTWE Z KASZĄ KLUSKIS

MAJ 2015

- kasza kuskus
- 400 g filetu z piersi kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka soku limonki
- 1 łyżeczka sólnej papryki
- 1 szklanka czosnku przeciśnięty
- oliwa z oliwek
- 200 g warzyw drobnych (marchewka, papryżka, zielony)
- cebula, czosnek, pomidorki koktajlowe
- 100 g mrożonego groszku
- 200-300 g kaszy kuskus
- sól i pieprz
- gotycki do szaszłyków

Filety z piersi pokroić w kostkę (1x1 cm).  
 W misce wymieszać miod, 0,5 łyżeczki kurkumy,  
 łyżeczkę papryki, czosnek, 2-3 łyżki oliwy,  
 szczyptę soli i pieprzu. Mieszanką poleć filety  
 i dokładnie wymieszać, następnie odłożyć  
 na pół godziny do kaszyków naprzemiennie z warzywami.  
 W garnku zagotować 1,5 litra wody.  
 Wsypać kaszę do wrzącej wody i gotować 10 minut.  
 W tym czasie przygotować warzywa.  
 2-3 szczyptami soli i szczyptą pieprzu  
 dodać do gotującej się wody.  
 Gotować pod przykryciem  
 około 15 minut.  
 Wstrząsnąć bulionem  
 smac kuskus  
 zgodnie z instrukcją  
 na opakowaniu.  
 Upieczoną kaszę  
 z grilla podawać  
 z wcześniej przygotowanymi  
 szaszłykami.  
 Smacznego!



Zuzia Głodek - lat 4  
 Nauczyciel - Renata Piechońska  
 Przedszkole nr 8 im. Janusza Korczaka w Koszalinie

maj

2015

poniedziałek		4	11	18	25
wtorek		5	12	19	26
środa		6	13	20	27
czwartek		7	14	21	28
piątek	1	8	15	22	29
sobota	2	9	16	23	30
niedziela	3	10	17	24	31





*Wiosna przyszła na dobre... Natura gólgocze nas przającym słońcem, błękitnym niebem, wszechobecną zielenią i odurzającym zapachem kwitnących drzew.  
W miesiącu czerwcu pojawiają się pierwsze zbiory cukinii, kalafiora i marchewki, a z owoców soczyste truskawki...  
I właśnie te produkty będą królować w naszych przepisach...*

## CHAKALAKA Z KASZĄ JAGLANĄ



### SKŁADNIKI:

- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- kalafior
- 2 średnie cukinie
- 5 papryk, np. 2 zielone, 2 czerwone, 1 żółta
- 2 cukinie
- 4 pomidory
- puszka białej fasoli
- szklanka kaszy jaglanej

### Sposób przygotowania:

1. Gotujemy kaszę jaglaną, którą potem wymieszamy z Chakalaką.
2. Kalafiora rozrywamy na części i gotujemy w osolonej wodzie. Gdy zmięknie wyciągamy go z wody.
3. Na rozgrzanym oleju podsmażamy cebulę z czosnkiem. Kiedy się zeszkli, przetrzujemy do większego garnka.
4. Do cebuli i czosnku dodajemy paprykę i dusimy do momentu, aż zmięknie.
5. Dodajemy cukinię i dalej dusimy, aż będzie miękka.
6. Do garnka wrzucamy gałązki kalafiora, fasolę oraz pokrojone pomidory (bez skórki).
7. Przyprawiamy solą, pieprzem i/lub innymi przyprawami i dusimy jeszcze kilka minut.

Do naczynia, z którego będziemy jeść wysypujemy ugotowaną kaszę jaglaną – ilość dowolna. Następnie dodajemy Chakalakę. Możecie wymieszać kaszę z Chakalaką lub tylko poleć kaszę.

Kubuś Kamiński - lat 3 z mamą Katarzyną Kamińską  
Nauczyciel - Klaudia Borhardt  
Przedszkole nr 21 w Koszalinie

# czerwiec

# 2015

poniedziałek	1	8	15	22	29
wtorek	2	9	16	23	30
środa	3	10	17	24	
czwartek	4	11	18	25	
piątek	5	12	19	26	
sobota	6	13	20	27	
niedziela	7	14	21	28	





BARDZO SMACZNE PIECZONE  
DLA KAŻDEGO DOROSŁEGO I MALUSZKA !!!

# JABŁUSZKA



SKŁADNIKI :

- 3  CIOCI EWY
- 1 ŁYŻECZKA  
CYNAMONU 
- 2 ŁYŻKI - MIODDU  
ZI PASIEKI DZIADKA  
JOZKA 
- 2 ŁYŻKI BABCY  
HALINKI
- ORZECHY WŁOSKIE
- RODZYNKI

PRZYGOTOWANIE :

- DO WYBORU NADZIENIE z :
- OZEMU MALINOWEGO
- ORZECHÓW WŁOSKICH  
I RODZYNEK
- MIODDU I CYNAMONU

PIEKARNIK NAGRZAĆ DO 180°C  
WYDRAŻYĆ OGRYZKI Z  
JABŁEK, DO ŚRODKA WŁOŻYĆ  
NADZIENIE JEDNO Z TRZECH  
PROPONOWANYCH.  
POŁOŻYĆ NA BLASZCE WYKRO-  
NEJ PAPIEREM DO PIECZENIA  
I PIEC PRZEZ OK. 20 MIN.  
PROSTE, PYSZNE, ZDROWE!  
SMACZNEGO!

Julia Seewald - lat 5 z mamą Agnieszką  
Przedszkole nr 3 w Koszalinie

## lipiec

2015

poniedziałek		6	13	20	27
wtorek		7	14	21	28
środa	1	8	15	22	29
czwartek	2	9	16	23	30
piątek	3	10	17	24	31
sobota	4	11	18	25	
<b>niedziela</b>	<b>5</b>	<b>12</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	







- 3 jajka
- 2 łyżki mąki razowej
- 10 łyżek mleka
- 10 łyżek wody
- Cynamon
- 1/2 banana
- 4 truskawki
- 1 starta marchewka
- 1/2 szkl. jogurtu naturalnego

Oddzielić żółtka od białek. Do żółtek dodać: mleko, wodę i mąkę razową. Wszystko zmiksować. Białka ubić na sztywną pianę i dodać do masy. Wszystko wylać na rozgrzaną patelnię z niewielkim tłuszczem, czekać aż omlet się zetnie, delikatnie przewrócić go na drugą stronę. Owoce pokroić w kostkę i połączyć z jogurtem. Ułożyć je na gorącym omlecie i posypać cynamonem wg uznania. Smaczne śniadanie gotowe.

Zofia Groblica  
 Nauczyciel - Małgorzata Wolny  
 Przedszkole nr 16 w Koszalinie

# sierpień

2015

poniedziałek		3	10	17	24	31
wtorek		4	11	18	25	
środa		5	12	19	26	
czwartek		6	13	20	27	
piątek		7	14	21	28	
sobota	1	8	15	22	29	
niedziela	2	9	16	23	30	







Julia Lipińska - lat 5  
 Nauczyciel - Mira Majorek  
 Przedszkole nr 7 w Koszalinie

Deser dyniowo-brzoskwiniowy

Składniki:

- 1 szklanka upieczonej dyni
- 1 brzoskwinia
- 1 szklanka mleka kokosowego lub mogdałowego
- szczypta soli
- 1/3 szklanki miodu lub banana
- 1/3 łyżeczka cynamonu
- szczypta imbiru

Wykonanie

Wszystkie składniki miksujemy, dodajemy mleko kokosowe. Deser posypujemy ulubionymi orzechami, jagodami goi, daktylami, rodzynkami, prażonymi pestkami z dyni lub słonecznika.

# wrzesień

2015

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
<b>niedziela</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>27</b>	







## PAŹDZIERNIKOWA SAŁATKA JARZYNOWA

### SKŁADNIKI:

3 jajka, 2 marchewki,  
1 pietruszka,  
1/2 selera, 2 ziemniaki,  
1 jabłko,  
1 ogórek kiszony,  
2 łyżki majonezu,  
1 łyżeczka ketchupu,  
sól i pieprz

### DEKORACJA:

gałązki bazylii, ugotowane  
jajko, marchewka,  
majonez,  
papryka czerwona.

Jajka gotujemy na twardo.  
Jabłko obieramy ze skórki  
i usuwamy gniazda nasienne.  
Ugotowane warzywa obieramy  
ze skórek.

Ziemniaki, marchewkę,  
pietruszkę oraz 2 jajka,  
ogórek i jabłko kroimy  
w drobno kosteczkę. Dodajemy  
majonez, ketchup i lekko  
doprawiamy solą oraz pieprzem.  
Wszystko dokładnie mieszamy,  
wykładamy na talerzyki  
małe porcje i dekorujemy  
według pomysłu, tu - widoczek  
zaczarowanej wyspy!  
**SMACZNEGO!**

Natalia Smelkowska  
Przedszkole nr 19 w Koszalinie

# październik

# 2015

poniedziałek		5	12	19	26
wtorek		6	13	20	27
środa		7	14	21	28
czwartek	1	8	15	22	29
piątek	2	9	16	23	30
sobota	3	10	17	24	31
<b>niedziela</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	







Wszystko układać z ciurkami. Rozgrzać piekarnik do 160° w trybie termo-  
 obrotu. Ciasto do formy do pieczenia o średnicy 18cm wzmorować. Wzruszyć  
 rozpuścić 250g porzeczki w kąpieli wodnej i odstawić do wystygnięcia.  
 W dużej misie ubić jaję z cukrem, wanilią, miodem i syropem  
 klonowym aż powstanie puszysta masa. Następnie dodać mękę 80g,  
 półtyżeczki proszku do pieczenia, sól, kakao i migdały mielone (50g),  
 delikatnie wymieszać. Sólne buraki obrumyć, wymieszać z wystudzonym  
 uciętą, kawałkami i 100ml soku. Potężnie obić masę ciasta wstawić  
 do piekarnika na półtorę godziny następnie posypanie polisz słodzi-  
 20g i piec kolejne 30min. Wyjąć ciasto, pozostawić do wystygnięcia  
 ciasto w całości.

250g porzeczki  
 6 średnie jaję  
 250g białego cukru  
 1 łyżka wanilii  
 2 łyżki syropu klonowego  
 1 łyżka miodu  
 80g męki

½ tyżeczki proszku do pieczenia  
 ¼ tyżeczki soli  
 25g kakao  
 50g mielonych migdałów  
 250g rozżelowanej surowej buraki  
 100 ml soku buraczanego

Blanka But - lat 5, praca rodzinna  
 Przedszkole nr 14 w Koszalinie

# listopad

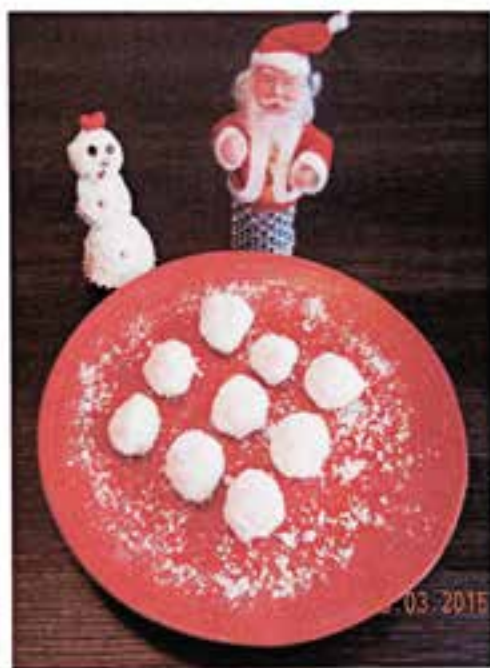
2015

poniedziałek	2	9	16	23	30
wtorek	3	10	17	24	
środa	4	11	18	25	
czwartek	5	12	19	26	
piątek	6	13	20	27	
sobota	7	14	21	28	
<b>niedziela</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>29</b>





# GRUDZIEŃ



## KULE ŚNIEGOWE

Przygotuj:

800 g twarogu półtłustego  
80 g stewia (cukier roślinny)  
2 tabliczki białej czekolady  
½ paczki wiórków kokosowych

Jak zrobić?

1. Włóż twaróg, stewie, połowę wiórków kokosowych, startą na tarce białą czekoladę do miski. Dokładnie wymieszaj.
2. Zrób z masy kulki. Uformuj je w dłoniach.
3. Nasyp na talerzyk pozostałą część wiórków kokosowych i starannie obtocz w nich kulki.

Gotowe kulki śniegowe :) (ok. 50 sztuk)

SMACZNEGO

Lena Dolak

Nauczyciel -

Małgorzata Szymczak-Grzeškowiak

Przedszkole nr 16

w Koszalinie

Staś Kaźmierczak  
Nauczyciel - Agnieszka Bieda  
Przedszkole nr 22 w Koszalinie

Składniki:  
- karp  
- masło  
- czosnek  
- cytryna  
- sól, pieprz  
- zioła

Piec 40 minut w 180 st. C

## KARP PIECZONY



# grudzień

# 2015

poniedziałek		7	14	21	28
wtorek	1	8	15	22	29
środa	2	9	16	23	30
czwartek	3	10	17	24	31
piątek	4	11	18	25	
sobota	5	12	19	26	
niedziela	6	13	20	27	

