

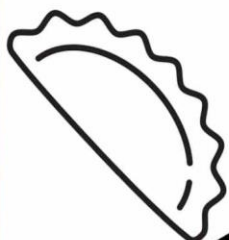
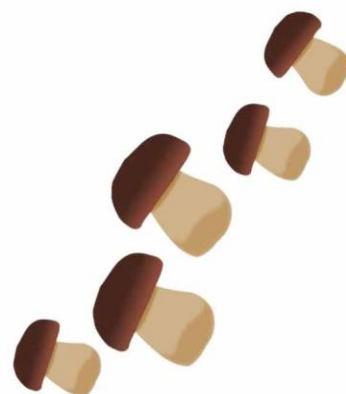
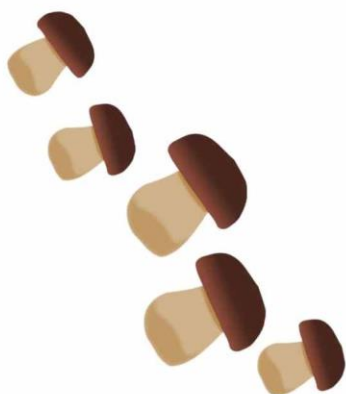


**GOTUJ Z NAMI  
PRZEDSZKOLAKAMI**

# **"LASOWIACKIE SMAKI"**

**Książka Kulinarna  
Kolbuszowskich  
Przedszkolaków**

**Kolbuszowa 2021**



**SMACZNEGO**

## Wprowadzenie

*Promujemy zdrowie nie dlatego, że jest ważne ale dlatego,  
że bez niego wszystko inne jest nieważne  
(Motto Rejonowej Sieci PPZ i SzPZ)*

Książka kucharska pt. „**Gotuj z nami przedszkolakami – Lasowickie smaki**” jest efektem międzyprzedszkolnego rodzinnego konkursu zorganizowanego w ramach działań Sieci Przedszkoli Promujących Zdrowie działającej przy Podkarpackim Centrum Edukacji Nauczycieli w Rzeszowie/Oddział w Tarnobrzegu. Konkurs realizowany był pod honorowym patronatem Podkarpackiego Kuratora Oświaty oraz Dyrektora Podkarpackiego Zespołu Placówek Wojewódzkich w Rzeszowie.

W konkursie udział wzięły dzieci z kolbuszowskich przedszkoli realizujących program *Przedszkole Promujące Zdrowie*. Zadaniem dziecka i jego rodziny było wspólne zaprojektowanie np. przez dziecko, mamę, tatę, babcię lub dziadka jednej strony książki kucharskiej zawierającej przepis na zdrowy podwieczorek według własnego pomysłu.

Głównymi celami konkursu i prezentowanej publikacji jest:

- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych dziecka w wieku przedszkolnym,
- wdrażanie i upowszechnianie idei zdrowego stylu życia w rodzinie,
- rozwijanie zainteresowań kulinarnych jako jednej z formy spędzania czasu wolnego rodzica z dzieckiem,
- zachęcanie do spożywania zdrowych potraw,
- czerpanie radości i zadowolenia ze wspólnego działania rodzic - dziecko,
- inspirowanie dzieci do działań twórczych,
- promowanie pasji kulinarnych wśród rodziców i dzieci.

Mamy nadzieję, że książka stanie się inspiracją do zdrowego odżywiania dzieci w wieku przedszkolnym, szczególnie w środowisku rodzinnym. Prezentowane przepisy to sprawdzone przykłady zdrowego posiłku, tak ważnego dla zdrowia dziecka.

Gratulujemy dzieciom, rodzicom oraz nauczycielom udziału w konkursie i wspólnego przygotowania niniejszej publikacji.

**Życzymy smacznego!**

*dr Barbara Wolny, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ*

*Mariola Kielboń, wojewódzki koordynator Sieci PPZ i SzPZ*

# WYRÓŻNIONE PRACE

## **I miejsce:**

**“Spaghetti z pulpecikami na parze” - Zuzanna Rumak**  
Publiczne Przedszkole w Widełce

## **II miejsce:**

**“Wesołe pulpeciki” - Mikołaj Rogowicz**  
Przedszkole Publiczne Nr 3 w kolbuszowej

## **III miejsce**

**“Bezglutenowe racuchy gruszkowo-jabłkowo-marchewkowe”**  
**Gabriel Kaczor**  
Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Dolnej

**“Lasowiackie kacapoły z serem według Michałka”-Michał**  
**Bogacz**  
Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Górnej

## **Wyróżnienie**

**“Lasowiackie smaki-zdrowy obiad” - Julia Drożdż**  
Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Górnej

**“Grilowany filec z kurczaka z kluseczkami dyniowo-ziemniaczanymi w sosie szpinakowym z warzywami” - Julia Kus**  
Publiczne Przedszkole w Widełce

# Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Górnjej



Do Przedszkola Publicznego w Kolbuszowej Górnjej uczęszcza 50 dzieci w wieku od 3 do 6 lat. Funkcjonują II oddziały starszaki i maluchy. Przedszkole korzysta z własnej kuchni w której przygotowywane są smaczne i zdrowe posiłki.

W programie Przedszkola Promujące Zdrowie jesteśmy od 2018 roku a 30 września 2020 otrzymaliśmy Certyfikat przyjęcia do Rejonowej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie.



Logo naszego przedszkola



Rejonowy Certyfikat  
Przedszkoli Promujących Zdrowie

## Główne cele programu:

Kształtowanie właściwych nawyków żywieniowych.

Zachęcanie do picia mleka i spożywania przetworów mlecznych.

Zwiększanie ilości zjadanych surówek i warzyw przez dzieci.

Wyeliminowanie spożywania chipsów, napojów gazowanych.

Kształtowanie świadomości przedszkolaków na temat wpływu stylu życia na zdrowie.

Wyzwalanie w dzieciach i dorosłych pozytywnych zachowań – podjęcie działań dotyczących promocji zdrowia.

Promowanie aktywnego spędzania czasu wolnego.

Angażowanie rodziców w podejmowania działań z zakresu promowania zdrowia.



Realizacja edukacji zdrowotnej wpłynęła na:

- Zwiększenie dbałości o zdrowie i zmiany stylu życia
- Dostrzeganie przez rodziców korzyści z prowadzenia edukacji zdrowotnej
- Rodzice, nauczyciele i pracownicy zauważają dobrze zorganizowany system żywienia i włączają się w jego realizację
- Dzieci mają stały dostęp do wody pitnej, nie przynoszą słodczy, unikają gotowych produktów
- Podniosła się jakość prowadzonych ćwiczeń i zabaw ruchowych
- Dzieci opanowały umiejętność kulturalnego jedzenia
- Dzieci stosują działania profilaktyczne, by zachować zdrowie (nakrycia głowy, higiena, właściwy ubiór, odżywianie)
- Podjęte działania i uzyskane wyniki przyczyniły się do wzrostu świadomości zdrowotnej całej społeczności przedszkolnej

## Kaczka faszerowana kaszą i pieczarkami

### **Składniki:**

1 kaczka

### **Farsz;**

200g kaszy gryczanej

prażonej

400 g pieczarek

masło do smażenia pieczarek

### **Marynata:**

4 ząbki czosnku

2-3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka majeranku sól,

pieprz

### **dodatkowo:**

4-6 średnich/małych marchewek

4 średnie cebule



Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę do miseczki, dodać oliwę z oliwek, sól, pieprz, majeranek i wymieszać.

Kaczkę umyć, osuszyć, natrzeć ją całą wewnątrz i na zewnątrz marynatą i odłożyć do lodówki na noc.

Pieczarki obrać, pokroić i usmażyć na maśle, doprawić solą do smaku.

Kaszę ugotować na półmiękkko (posolić), odcedzić i wymieszać z pieczarkami. Marchewki obrać i opłukać (dajemy całe), cebulę obrać i pokroić na połówki. Farszem napełniamy kaczkę i spinamy wykałaczkami (lub zszyć). Kaczkę wkładamy do gęsiarki, obkładamy marchewką i cebulą, pieczemy w piekarniku przez około 2 i 1/2h, w temp. 180 st. Podczas pieczenia polewać wytopionym tłuszczem. Jeśli ktoś nie ma gęsiarki może upiec kaczkę w naczyniu żaroodpornym lub rękawie do pieczenia.

Smacznego!!!

Przepis Łucji Olszowy z Przedszkola Publicznego w Kolbuszowej Górnej

# Kapusta ziemniaczana

## Składniki:

- 20dkg fasoli czerwonej
- 1 kg ziemniaków
- 10dkg słoniny
- 10 dkg boczku

## Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i kroimy w kostkę. Przepłukujemy kilka razy, a następnie zalewamy wodą i

odstawiamy w ciepłe miejsce, najlepiej na całą dobę.

Fasole namaczamy na całą noc.

Ziemniaki gotujemy i dodajemy do nich ugotowaną fasolę.

Dokładamy pokrojone w kostkę boczek i słoninę podszażone.

Doprawiamy pieprzem i solą.



*Smacznego*

## KAPUŚCIANE SZALEŃSTWO KSAWEREGO

### SKŁADNIKI

#### Ciasto:

- 500 g mąki pszennej
- 3/4 szklanki letniej wody
- 50 g miękkiego masła
- 1 jajko
- 2 żółtka
- 1 łyżeczka soli

#### Farsz:

- 400 g kiszonej kapusty
- 1 duża marchew
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 średniej wielkości cebule
- sól, pieprz do smaku



### WYKONANIE

1. Cebulę pokrój w drobną kostkę i podsmaż na rozgrzanej oliwie.
2. Kapustę posiekaj i odcisnij z nadmiaru wody. W garnku zagotuj wodę i wrzuć kapustę. Dodaj startą na grubszych oczkach marchew.
3. Gotuj przez około 30 minut, aż kapusta będzie miękka. Dobrze ją odcedź.
4. Podsmażoną na złoty kolor cebulę, połącz z kapustą i marchewką i całość smaż przez około 15 minut. Dopraw odpowiednią ilością soli i pieprzu.
5. Teraz możesz przejść do przygotowania ciasta. Mąkę Ksawery przesiał na stolnicę i dodał z pomocą mamy miękkie masło, jajko, żółtka, sól. Stopniowo dolewał wody, a mama zagniała ciasto żeby było elastyczne i miękkie. Ciasto Ksawerek przykrył ściereczką i pozostawił na 15 minut.
6. Po tym czasie rozwałkowaliśmy ciasto na stolnicy na cienki placek około 2-3 mm.
7. Za pomocą szklanki Ksawery wykroił z przygotowanego ciasta kółka. Na środku każdego z nich umieściliśmy po 1 łyżce farszu. Dokładnie zlepiliśmy boki, formując pierogi.
8. Pierogi wrzucamy do wrzątku i gotujemy. Wyciągamy za pomocą łyżki cedzakowej po około 3 minutach od wypłynięcia pierogów na powierzchnię.
9. Ksawerek dla omasty posypał pierogi skwarkami ze słoniny i szczypiorkiem dla ozdoby.

*Smacznego!*

## Lasowiackie kacapoły z serem według Michałka

5 porcji

### **Składniki na masę ziemniaczaną:**

1 kg surowych ziemniaków  
1 jajko  
1 łyżka mąki pszennej  
1 łyżka mąki ziemniaczanej ½  
łyżeczki soli

### **Składniki na nadzienie:**

150 g białego sera  
1 łyżka jogurtu naturalnego szczypta  
soli

**Opcjonalnie:** boczek wędzony na skwarki  
do polania



### **Przygotowanie krok po kroku:**

1. Ziemniaki obierz i zetrzyj na tarce na małych oczkach.
2. Starte ziemniaki dokładnie odcisnij przez pieluchę tetrową, w celu pozbycia się nadmiaru soku.
3. Do odcisniętej masy ziemniaczanej dodaj jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną oraz sól.
4. Wymieszaj ciasto na jednolitą masę.
5. Biały ser rozdrobnij widelcem, dodaj jogurt naturalny i dopraw solą. Dokładnie wymieszaj.
6. Z ciasta ziemniaczanego wilgotnymi dłońmi formuj kulki wielkości mandarynki.
7. Masę spłaszcz na dłoni, nałóż łyżeczką niedużą ilość farszu i zlepiaj dokładnie kluski, nadając im lekko owalny kształt.
8. W dużym garnku zagotuj posoloną wodę.
9. Na wrzątek wrzucaj partiami kacapoły (po 4-5 sztuk jednorazowo), tak, aby kluski mogły swobodnie pływać.
10. Koniecznie przemieszaj je delikatnie łyżką cedzakową podczas gotowania, aby równomiernie się gotowały i by się nie skleily.
11. Kiedy wypłyną na wierzch, gotuj je ok. 10 minut (długość czasu gotowania zależy od wielkości klusek).

Ugotowane kacapoły podawaj polane okrasą ze skwarek. Możesz też posypać drobno pokrojonym szczypiorem.



# "LASOWIACKIE SMAKI-ZDROWY OBIAD"

## Gałki ziemniaczane na mleku

### Składniki:

- ✓ 2,5 litra surowych utartych ziemniaków
- ✓ 3 ziemniaki gotowane
- ✓ 2 czubate łyżki mąki pszennej
- ✓ 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- ✓ 2 litry mleka 3,2%

### Sposób przygotowania:

Ziemniaki surowe trzemy na drobniutkiej tarce jak na placki ziemniaczane- wybieramy odmiany o dużej zawartości skrobi. Wlewamy całość do woreczka z tetry i nad garnkiem wyciskamy. Przekładamy odcisnięte do miski, sok z ziemniaków wylewamy, a z dna wybieramy skrobię i dodajemy do ziemniaków razem z przeciśniętymi przez praskę gotowanymi ziemniakami. Dodajemy mąkę pszenną i ziemniaczaną wyrabiamy ciasto. W rękach robimy kuleczki wielkości małego orzecha włoskiego. W dużym garnku zagotowujemy około 2,5-3 litry lekko osolonej wody i do gotującej wkładamy ziemniaczane kulki, mieszając od czasu do czasu delikatnie, gdy wypłyną i pogotują się około 5 minut, większą połowę wody odlewamy-tak jak odcedzamy ugotowane ziemniaki i zalewamy mlekiem, doprowadzamy do wrzenia cały czas mieszając aby nie przypalić. Zdejmujemy z ognia możemy jeszcze ewentualnie dosolić do smaku wg swojego uznania. Rozlewamy na talerze i podajemy gorące.



## Chapcie lasowiackie

### Składniki:

- ✓ kapusta biała 1 szt
- ✓ kapusta kiszona 45 dkg
- ✓ grzyby 40 dkg
- ✓ ryż 70 dkg
- ✓ kasza jęczmienna 55 dkg
- ✓ pieprz i sól do smaku

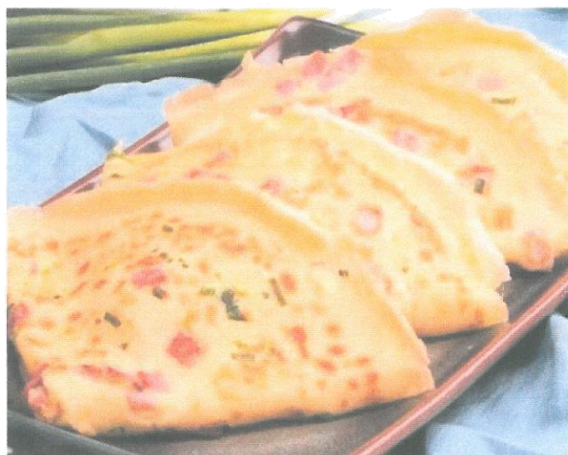
### Sposób przygotowania:

Kapustę obgotować, by liście zmiękły. Kiszoną kapustę ugotować i mieszać z pokruszonymi grzybami, ryżem, kaszą jęczmienną i pieprzem i solą. Farszem nadziewać kapuściane liście i dusić na małym ogniu. Można też dodać przecieru pomidorowego i zapiec w piekarniku.



PRZYGOTOWAŁA Julia Drożdż wraz z rodzicami

# NALEŚNIKI NA SŁONO



## Składniki:

- - 4 jajka
- - 150g mąki pszennej
- - 250ml mleka
- - 5g soli
- - 3g rozmarynu
- - 20g zielonej cebulki
- - 150g szynki
- - 20ml oleju roślinnego
- - 200g sera żółtego

## Wykonanie:

-Po obróbce wstępnej i sprawdzeniu świeżości jajek (4 szt.) wbijamy je do miski, następnie ubijamy je trzepaczką bardzo dokładnie do momentu wymieszania się żółtek z białkiem.

-Gdy już wymieszaamy jajka to wsypujemy część przesianej mąki (100 g) jednocześnie mieszając dokładnie do jednolitej masy oba składniki.

-Do miski z jajkiem i mąką wlewamy mleko (250 ml) i dodajemy resztę mąki (50 g) dokładnie mieszamy na jednolitą masę.

-Dodajemy do ciasta naleśnikowego sól (5 g) i rozmaryn (3 g).

-Umytą zieloną cebulkę (20 g) siekamy na drobne kawałki i wsypujemy do ciasta.

-Następnie szynkę (150 g) kroimy na drobne kwadraciki, rozdzielamy je i wsypujemy do ciasta.

-Wlewamy do miski olej roślinny (20 ml) i mieszamy wszystkie składniki.

-Powoli wlewamy ciasto na rozgrzaną patelnię i rozlewamy ciasto na całą powierzchnię.

-Po chwili posypujemy serem (200 g) na połowę patelni na którym znajduje się naleśnik i składamy go na pół a później drugi raz na pół.

Podajemy na talerz, smacznego!



# Schab ze śliwką i morelą z kluskami śląskimi i surówką z kiszzonej kapusty



## Schab ze śliwką

### Składniki

1-1,5 kg schabu bez kości  
3 ząbki czosnku  
15 dag suszonych śliwek  
15 dag suszonych moreli  
3 łyżki oleju rzepakowego  
3 liście laurowe  
5 ziaren ziela angielskiego  
łyżeczka słodkiej papryki  
pieprz, sól, majeranek  
łyżeczka mąki ziemniaczanej  
łyżka śmietany

### Sposób przygotowania

Mięso oplukać, osączyć. Wykroić w nim dwie podłużne „kieszonki”, wypełnić śliwkami i morelami. Schab natrzeć olejem, solą, pieprzem, majerankiem papryką i czosnkiem. Wstawić do lodówki na około 2-3 godz. Dodać liść laurowy i ziele angielskie. Piec 1,5h w piekarniku rozgrzanym do 180° Celsjusza przez 1,5h. Po wyjęciu z piekarnika z powstałego wywaru przygotować sos zagęszczony mąką i odrobiną śmietany.

## Kluski śląskie

### Składniki

1 kg ugotowanych ziemniaków  
25 dag mąki ziemniaczanej  
2-3 jaja  
sól

### Sposób przygotowania

Ziemniaki przepuścić przez praskę. Ostudzić, dodać mąkę ziemniaczaną, jajka i sól; szybko wyrobić. Formować małe kulki z dziurką pośrodku. Gotować w osolonym wrzątku, wyjmować łyżką cedzakową 3 min po wypłynięciu.

## Surówka

### Składniki

500 g odcisniętej kiszzonej kapusty  
średnie jabłko  
średnia marchew  
8 łyżek oleju,  
2 płaskie łyżki cukru, sól

### Sposób przygotowania

Kiszoną kapustę odcisnąć z nadmiaru wody (nie płukać) i poszatkować. Jabłko i marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Dodać cukier, sól oraz kminek. Całość polać olejem i dobrze wymieszać. **Smacznego!**

**Autor:**

Dawid Nowak



# Pieczeń rzymska w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z marchewki

## **Składniki na pieczeń:**

1 kg mięsa wieprzowego mielonego  
1 duża cebula  
1-2 pęczki natki pietruszki  
3 łyżki bułki tartej  
1 łyżka mąki ziemniaczanej  
1 jajo  
sól, pieprz  
masło do wysmarowania formy

Cebulkę drobno siekamy i szklimy na patelni na maśle klarowanym lub oliwie. Natkę pietruszki siekamy drobiutko. Dodajemy pozostałe składniki i mieszamy wszystko, żeby powstała jednolita masa. Doprawiamy wedle uznania. Przekładamy do formy wysmarowanej masłem.

Pieczemy w 180 stopniach przez 1 godzinę.

## **Składniki na surówkę:**

2 marchewki  
1 jabłko  
1 łyżka soku z cytryny  
½ łyżeczki cukru  
1 łyżka oliwy  
szczypta soli

Marchewki obrać, umyć, osuszyć i zetrzeć do miski na tarce o średnich oczkach na drobne wiórki.

Jabłko umyć, obrać i zetrzeć do tej samej miski na tarce o dużych oczkach. Skropić sokiem z cytryny. Dodać cukier, szczyptę soli i oliwę. Wymieszać.

## **Składniki na sos:**

1 pęczek koperku  
250 ml bulionu warzywnego  
1/3 szklanki śmietany  
2 łyżki mąki  
sól, pieprz

Koperek drobno posiekać. Do śmietany dodać mąkę i delikatnie mieszać aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Następnie połączyć śmietanę z bulionem. Dodać posiekany koperek. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Sos w małym garnku podgrzewać na wolnym ogniu aż zgęstnieje. Doprawić solą i pieprzem.



SMACZNEGO ☐

Autor Ksawery Kaczanowski  
Przedszkole Publiczne  
w Kolbuszowej Górnej.

# PIEROGI RUSKIE

**Składniki na ok. 65 sztuk:**

**Ciasto pierogowe:**

500 g mąki pszennej  
ok. 300 ml gorącej, przegotowanej wody 1  
płaska łyżka soli

**Nadzienie:**

500 g ziemniaków  
500 g twarogu tłustego lub półtłustego  
1 duża cebula  
sól, pieprz  
1 łyżka oleju do smażenia

**Do wyboru:**

cebula + olej  
kwaśna śmietana  
jogurt naturalny

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać i ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Jeszcze ciepłe ugnieść tłuczkiem do ziemniaków. Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.

Ser i ostudzone ziemniaki przepuścić przez praskę.

Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zeszklić na oleju.

Cebulę, ziemniaki i twaróg wymieszać.

Doprawić solą i pieprzem do smaku.

Przygotować ciasto. Mąkę wsypać do miski.

Dodać sól i zamieszać. Wlewać stopniowo gorącą wodę z czajnika (im cieplejsza tym ciasto będzie lepsze, bardziej sprężyste, ale nie wrzątek, żeby się nie poparzyć) i zagnieść jednolite, elastyczne, mięciutkie ciasto. Ciasto nie powinno się kleić. (Jeśli ciasto będzie dobrze wyrobione to w przekroju powinny być widoczne pęcherzyki powietrza).

Z rozwałkowanego ciasta wykrawać kółka np. szklanką.

Na środku nałożyć łyżeczką nadzienie, ciasto złożyć na pół i skleić dobrze brzegi. Gotowe pierogi układać na desce lub blacie oprószonym mąką i przykryć ściereczką, aby nie obsychały. W ten sposób przygotować pierogi z całego ciasta.

Pierogi wrzucać na wrzątek i gotować, na małej mocy palnika, w osolonej wodzie ok. 2 minut od wypłynięcia. Po wrzuceniu pierogów

do wody, przemieszać delikatnie łyżką drewnianą, aby nie przywarły do dna garnka. Wyciągać łyżką cedzakową. Podawać z podsmażoną na oleju lub maśle cebulą, z kwaśną śmietaną lub jogurtem naturalnym. Jeśli ugotowane pierogi mają być przechowane w lodówce np. do dnia następnego to należy je przelać trochę olejem i dobrze je w nim obtoczyć, aby nie posklejały się po przełożeniu do miski lub innego naczynia.



**Smacznego życzy**

Marysia Gniewek Przedszkole  
Publiczne w Kolbuszowej Górnej

## „Racuszki na kefirze z jabłkami według Dawida”

### **Składniki:**

400 ml kefiru  
ok 300 g mąki pszennej  
2 średnie jajka  
1/4 szklanki cukru kryształu  
1 płaska łyżeczka sody  
szczypta soli  
2 jabłka  
cukier puder do dekoracji

Do dużej miski wbijamy jajka, dodajemy cukier, sól, kefir i dokładnie mieszamy różgą. Stopniowo dodajemy mąkę wcześniej przesianą z sodą, mieszamy do osiągnięcia konsystencji gęstej śmietany. Jabłka obieramy i kroimy w kostkę, dodajemy do ciasta i mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej roślinny, nakładamy łyżką porcje ciasta i smażymy z obu stron na małym ogniu. Po usmażeniu można oprószyć cukrem pudrem.

Smacznego!

Przepis Dawida Fryca z Przedszkola Publicznego w Kolbuszowej Górnej.



## SCHAB PO LASOWIACKU

### **Składniki:**

- 1 kg schabu
- 5 dkg suszonych grzybków
- 3 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sklarowanego masła lub oleju rzepakowego • pieprz, sól – do smaku
- 1 litr maślanki lub serwatki
- pęczek natki pietruszki
- 3 łyżki śmietany 18%



### **Wykonanie:**

Schab, umyć, pokroić w plastry (2 cm) ułożyć w naczyniu i zalać maślanką lub serwatką na kilka godzin, najlepiej w przeddzień przyrządzenia potrawy.

Namoczyć uprzednio starannie wypłukane grzyby.

Każdy kotlet przed smaženiem osuszyć,

lekko pobić ręką i obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu po 1 min z każdej ze stron.

Cebulę drobno posiekać i zeszklić na tłuszczu.

Na zeszkloną cebulę wyłożyć obsmażone kotlety, dodać namoczone i posiekane grzybki dodać wodę z ich namoczenia i posiekaną natkę pietruszki, posolić, przykryć i dusić ok. 30 min pod przykryciem.

Pod koniec duszenia dodać śmietanę i doprawić posiekanym czosnkiem i pieprzem. Tak przygotowany schab podawać z kluskami śląskimi, makaronem,

kaszą gryczaną, ryżem lub ziemniakami. Do tego, jako dodatek mogą stanowić surówki wg własnego upodobania, w naszym przypadku surówka z czerwonej kapusty. Życzymy smacznego.



## ZDROWE SPAGHETTI

### **Składniki:**

250g filetu z indyka  
250g filetu z kurczaka  
Ser żółty – 150g  
Marchew – 2 średnie  
Pietruszka – 1 średnia  
Czosnek – 3 ząbki  
Cebula – 2 duże  
Szpinak – 2 garści  
Jarmuż – 3 duże liście  
Por – 10 cm  
Pomidory w puszcze krojone – 400g  
Przecier pomidorowy – 200g  
Makaron pełnoziarnisty Spaghetti – 500g  
Mąka pszenna – 2 łyżki  
Oliwa – 3 Łyżki  
Sól, pieprz, przyprawa do kurczaka



### **Wykonanie:**

Zmilić filety na mielone, odstawić do lodówki. Ser żółty zetrzeć na tarce o drobnych oczkach i również odstawić do lodówki. Wszystkie warzywa obrać, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do robota kuchennego. Rozdrobnić na drobniutkie kawałeczki. Można warzywa zetrzeć na tarce lub drobno posiekać. W głębokiej patelni rozgrzać oliwę i podsmażyć mięso około 5 minut. Przyprawić do smaku. Dodać rozdrobnione warzywa i podsmażyć kolejne 5 minut. Dolać 500ml ciepłej wody, i dusić pod przykryciem na małym ogniu 10 minut. Dodać pomidory z puszek, oraz przecier i dusić 15 minut. Ugotować makaron zgodnie z opisem na opakowaniu. Rozrobić mąkę w 200ml zimnej wody, dolać do sosu ciągle mieszając. Zagotować. Doprawić pieprzem i solą. Makaron polewamy sosem i posypujemy startym serem.

SMACZNEGO!!!

## PLACUSZKI ZIMIOCZANE WEDŁUG PATRYCZKA

### **SKŁADNIKI:**

1 marchewka, 1 pietruszka, 1 cukinia, 2 ziemniaki, koperek zielony, 1 cebula,  
1 jajko, 2 łyżki mąki pszennej, olej rzepakowy do smażenia,  
1 mały jogurt naturalny

### **PRZYGOTOWANIE DANIA:**

Myjemy warzywa, obieramy; 1 marchewkę, 1 pietruszkę, 1 cukinię - usunąć nasiona ze środka, 2 średnie ziemniaki, 1 małą cebulę

Przygotowane warzywa ścieramy na tarku na grubym oczku: 1 marchewkę, 1 pietruszkę, 1 cukinię, 2 średnie ziemniaki, a cebulę ścieramy na tarku o mniejszym oczku.

Wrzucamy starte na tacek warzywa do miski, mieszamy, kroimy drobno koperek dodajemy według uznania, wbijamy 1 jajko, dwie łyżki mąki pszennej i mieszamy drewnianą łyżką

Przygotowujemy patenice, na rozgrzany tłuszcz wkładamy odpowiednią ilość przygotowanego farszu ziemniaczanego - 1 łyżka drewniana = 1 placek ziemniaczany, sprawdzamy jedną stronę placka ziemniaczanego, gdy się zarumienił, przewracamy na drugą stronę, sprawdzamy żeby 1 strona placka z drugą stroną były rumiane. Należy sprawdzić, czy są dobre w smaku i czy nie są surowe.

Placuszki można odsączyć z tłuszczu na ręcznik papierowy, wykładamy upieczone, ciepłutkie „placuszki ziemniaczane według Patryczka” na talerz, maczamy „placka ziemniaczanego” w jogurcie naturalnym albo polewamy po wierzchu.



Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Górnej

# Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Dolnej

Przedszkole usytuowane jest z dala od ulicznego zgiełku, a bogata roślinność w postaci wielu drzew, krzewów i łąk oraz przepływająca obok rzeka tworzą specyficzny klimat, sprzyjający zdrowiu i edukacji dzieci.

Dobre położenie, duży, zielony, dobrze wyposażony ogród oraz życzliwa atmosfera sprzyjają zabawie, nauce i pracy.

W przedszkolu funkcjonują 2 grupy wiekowe : I grupa (3 i 4-latki) , II grupa (5 i 6- latki ). Przedszkole czynne jest dziewięć godzin dziennie ,od 7:00 do 16:00.

Kadra pedagogiczna liczy 3 nauczycieli , wszyscy z wyższym wykształceniem pedagogicznym, odpowiednimi kwalifikacjami oraz długoletnim stażem pracy w zawodzie.

W przedszkolu zapewniamy dobrą opiekę i wychowanie dzieci, oraz naukę w atmosferze akceptacji.

Wspomagamy rozwój dziecka zgodnie z jego potencjałem i możliwościami.

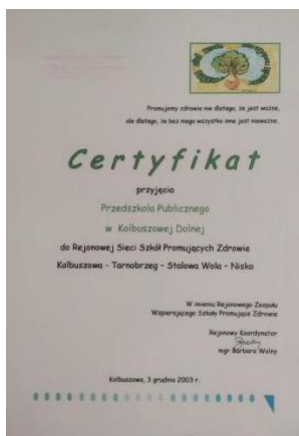
Prowadzimy działania wychowawcze, profilaktyczne, ekologiczne i prozdrowotne, które opierają się na opracowanych przez pracowników programach: Programie wychowawczym, i programie edukacji zdrowotnej „Zdrowy człowiek, to człowiek szczęśliwy” oraz poprzez realizację zewnętrznych programów prozdrowotnych.

Przedszkole Publiczne w Kolbuszowej Dolnej od wielu już lat należy do Sieci Szkół i Przedszkoli Promujących Zdrowie



Logo naszego przedszkola

Trzeciego grudnia 2003 otrzymaliśmy Certyfikat przyjęcia do Rejonowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie, a w czerwcu 2008 otrzymaliśmy Certyfikat Przyjęcia do Wojewódzkiej Sieci Szkół Promujących Zdrowie.



W przedszkolu wszystkie treści dotyczące promocji zdrowia wplatanie są w codzienną pracę z dziećmi i realizowane poprzez różne formy: zajęcia zorganizowane, zabawy dowolne, konkursy, prace użyteczne, akcje, uroczystości, spotkania, pogadanki, wycieczki, wystawy, pokazy, itp. Chcemy, by wszyscy nasi wychowankowie przedszkola nabyli umiejętność dbania o zdrowie własne i innych.

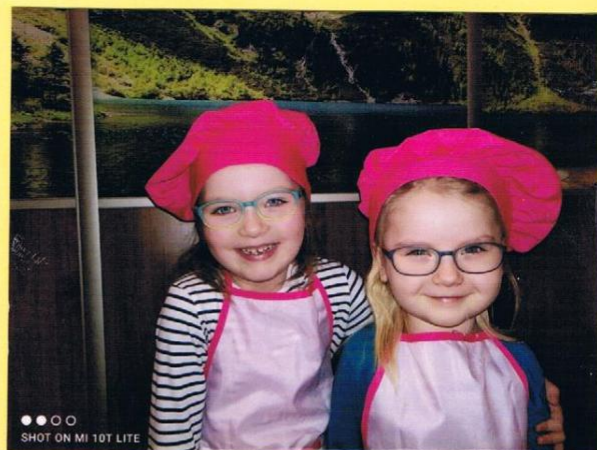
W zakresie promowania zdrowego stylu życia u wychowanków dbamy o:

- wzbogacanie wiedzy dzieci dotyczącej zasad zdrowego odżywiania
- zwiększenie aktywności fizycznej poprzez uczestnictwo w zajęciach gimnastycznych z wykorzystaniem sali do ćwiczeń oraz boiska sportowego, sąsiadującego z przedszkolem
- Stworzenie warunków do rozwijania zainteresowań sportowych poprzez systematyczne zajęcia i zabawy ruchowe, olimpiady sportowe i wycieczki turystyczno — krajoznawcze
- Wdrażanie do rozpoznawania i radzenia sobie w sytuacjach niebezpiecznych dla zdrowia i życia.
- Promowanie oraz pogłębianie wiedzy na temat bezpieczeństwa w życiu codziennym w aspekcie fizycznym oraz psychicznym;
- Dostrzegania zależności pomiędzy stanem naturalnego środowiska a zdrowiem i samopoczuciem własnym i innych ludzi.

## *Kluski - Leniwe pierogi*

### **Składniki:**

½ kg białego sera  
10-15 dag ziemniaków  
2 jajka  
2 łyżki oliwy  
ok. 5-6 dag mąki ziemniaczanej (zależy od wilgotności sera)



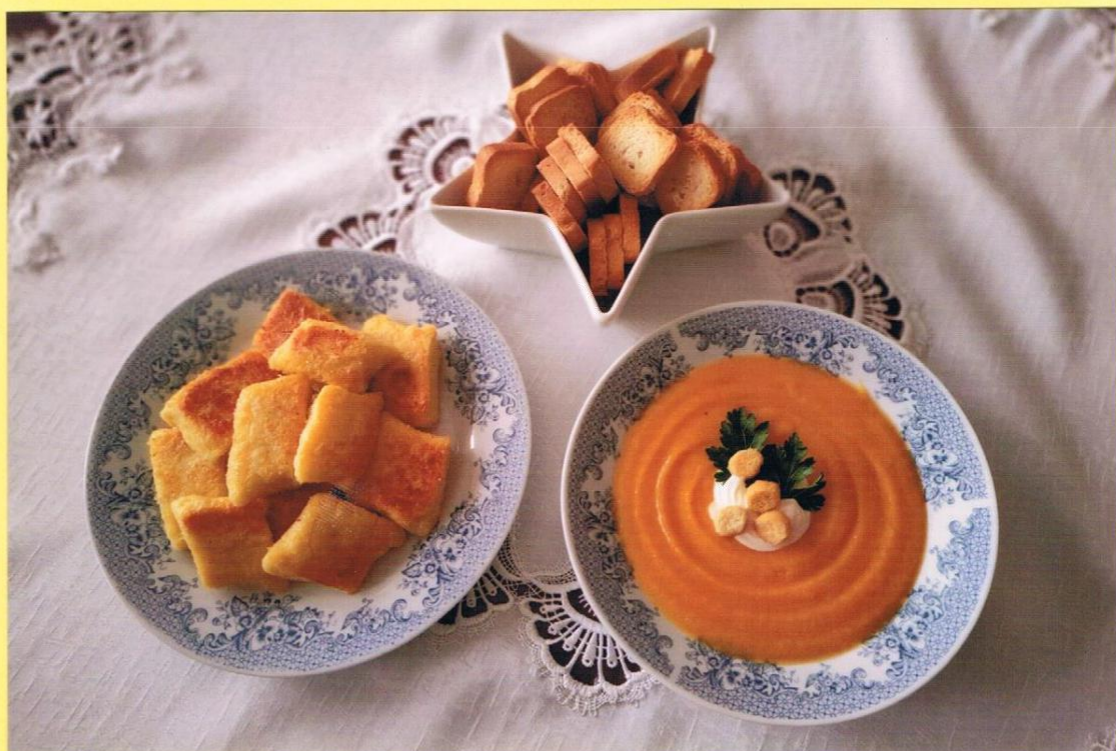
### **Sposób przygotowania:**

Ziemniaki obrać, ugotować i przestudzone zmielić w maszynce razem z serem.  
Dodać jajka, oliwę, mąkę i wyrobić ciasto. Uformować z ciasta wałek o średnicy 3cm, spłaszczyć, tępą stroną noża zrobić kratkę i kroić w skośne kawałki o szerokości 2-3 cm.  
Wrzucać na wrzącą osolną wodę i gotować 2-3 minuty od wypłynięcia.  
Podawać polane topionym masłem zmieszonym z bułką tartą lub posypane cukrem.

## *Zupa krem z dyni*

### **Składniki:**

1,5 kg dyni  
4 marchewki  
4 ziemniaki  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
1 łyżka oleju  
1 l gorącej wody  
1 łyżeczki soli  
3/4 łyżeczki pieprzu  
1/2 łyżeczki imbiru  
kilka ziarenek  
ziela angielskiego  
6 łyżek śmietanki 30 %  
natka pietruszki



### **Sposób przygotowania:**

Warzywa myjemy. Dynie przekrawamy na pół i wyciągamy pestki, a następnie kroimy na mniejsze kawałeczki razem ze skórą. Marchew obieramy i kroimy w talarki.  
Cebulę i czosnek obieramy i kroimy w kostkę. W garnku podgrzewamy olej i przekładamy pokrojoną cebulę z czosnkiem, marchew i przesmażamy przez około 5 minut.  
Wkładamy pokrojoną dynię i wlewamy gorącą wodę, zagotowujemy.  
W tym czasie obieramy i myjemy ziemniaki, kroimy w kostkę i dokładamy do garnka, gotujemy do miękkości. Na samym końcu wsypujemy do zupy przyprawy i zagotowujemy.  
Ciepłą zupę blendujemy na gładki krem i podajemy z grzankami i śmietanką.  
Dekorujemy natką pietruszki.

**Estera, 5 lat i Eliza, 4 lata (Przedszkole Kolbuszowa Dolna)**



## Bezglutenowe racuchy gruszkowo – jabłkowo – marchewkowe

### Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych bezglutenowych
- 1 jajko
- 2 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 1 mała marchewka, 1 jabłko, 1 gruszka
- ¾ szklanki jogurtu kokosowego (dodając jogurt „Planton coconut” z Lidla)
- dowolny słodzik – opcjonalnie do smaku (ksylitol, syrop daktylowy, miód, syrop z agawy)
- szczypta soli
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- przyprawy do smaku: cynamon, kardamon, gałka muskatołowa

### Wykonanie:

Płatki owsiane zmielić blenderem lub innym urządzeniem mielącym. Gruszkę, jabłko i marchewkę zetrzeć na tarce na drobnych oczkach.

W jednej misce połączyć ze sobą suche składniki: zmielone płatki owsiane, skrobię, sól i sodę oczyszczoną.

W drugiej misce połączyć ze sobą składniki mokre: jogurt kokosowy, startą gruszkę, jabłko i marchewkę, dowolny słodzik, jajko.

Połączyć składniki suche z mokrymi.

Na rozgrzanej patelni z niewielką ilością tłuszczu uformować łyżką niewielkie placuszki i smażyć z obu stron do momentu aż będą złociste.

Podawać posypane ksylitolem zmielonym na puder, miodem, dżemem lub domowym kremem czekoladowo-cynamonowym.



## Domowy krem czekoladowo – cynamonowy

### Składniki:

- garść suszonych daktyli
- 5 łyżek mleka kokosowego lub wody
- 2 łyżeczki kakao
- pół łyżeczki cynamonu

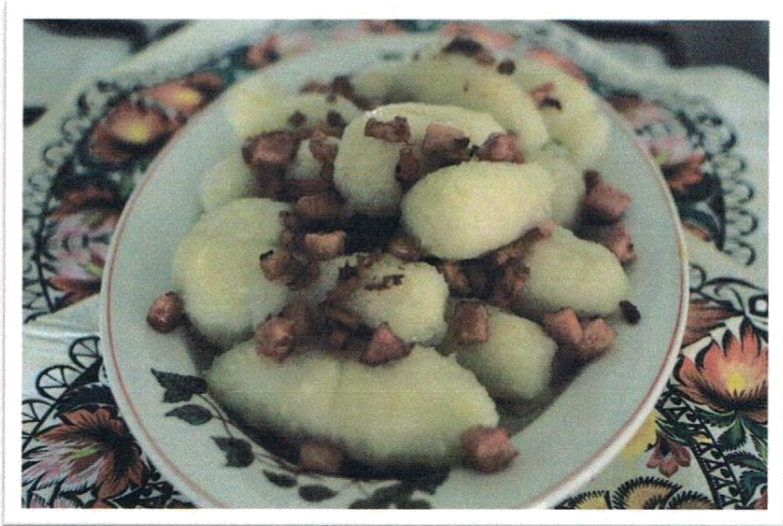
### Wykonanie:

Daktyle namoczyć na 30 minut w ciepłej wodzie. Po tym czasie odlać wodę i wszystkie składniki zmielić blenderem na gładką masę. Schłodzić w lodówce.

# Kacapoły

## Składniki:

- ziemniaki 2 kg
- twaróg 30 dag
- jajko 1 szt.
- Sól
- Pieprz ziołowy
- boczek wędzony 10 dag
- cebula 1 szt.
- tłuszcz do smażenia



## Wykonanie:

Ziemniaki obieramy, płuczemy w zimnej wodzie. Połowę ziemniaków gotujemy w osolonej wodzie, a drugą połowę trzemy na pulpę. Ugotowane ziemniaki przepuszczamy przez praskę, starte ziemniaki odciskamy przez pieluchę tetrową. Odcisnięty sok odstawiamy na 10-20 minut, żeby krochmal się osiadł. Sok powoli wylewamy a krochmal dodajemy do odcisniętej masy ziemniaczanej. Ziemniaki ugotowane, przeciśnięte przez praskę studzimy i ostudzone dodajemy do masy ziemniaczanej surowej. Masę ziemniaczaną dobrze wyrabiamy, żeby powstało jednolite ciasto. Twaróg gneciemy widelcem, dodajemy 2 łyżki ugotowanych ziemniaków przeciśniętych, jajko, sól i pieprz do smaku. Dobrze mieszamy i ugniatamy z tego ciasto. Z masy ziemniaczanej odmierzamy 9 równych części, tak samo z masy serowej odmierzamy 9 równych części. Z każdej części masy ziemniaczanej formujemy kulę, spłaszczamy ją na placek, kładziemy kulkę z masy serowej i zlepimy ją w masę ziemniaczaną tworząc owalną kluskę taką jak pyza. Tak zlepimy kluski ze wszystkich kawałków ciasta i masy serowej. Zagotowujemy 2 litry wody z 1 łyżką soli. Do gotującej się wody wkładamy po 3 kacapoły i gotujemy 5 minut od momentu wypłynięcia kacapołów do góry. W między czasie smażymy drobno pokrojony boczek z cebulą. Ugotowane kacapoły podajemy polane okrasą ze skwarek, możemy jeszcze posypać drobno pokrojonym szczypiorem. Kacapoły smaczne są również podsmażane na drugi dzień.

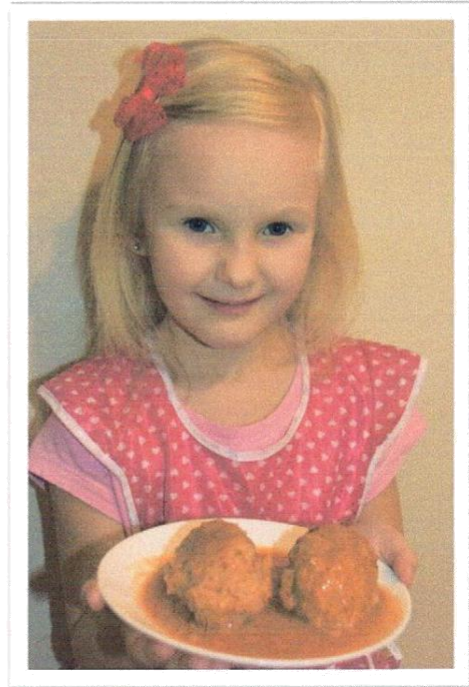
---

Kacper, 5 lat (Przedszkole Kolbuszowa Dolna)

## Gołąbki bez zawijania

### Składniki :

- ½ kg mięsa mielonego
- Mała główka kapusty
- ½ szklanki ryżu
- 2 jajka
- 2 cebule
- Sól + przyprawy
- Olej do smażenia



### Wykonanie:

- Kapustę i cebulę drobno posiekać i posolić . Odstawić na 1 godzinę.
- Dobrze wycisnąć kapustę i cebulę.
- Dodać surowe mięso, jajka, sypki ryż oraz przyprawy.
- Wszystko razem wymieszać i formować podłużne kulki .
- Obtoczyć w mące i obsmażyć na tłuszczu
- Przełożyć do naczynia, zalać sosem pomidorowym i dusić pod przykryciem przez godzinę

### Sos pomidorowy

- 500gr passaty pomidorowej
- 250ml bulionu warzywnego lub mięsnego
- Sól, pieprz, suszone oregano
- 3 łyżki słodkiej śmietany 30%

### Przygotowanie

- W garnku wymieszać passatę pomidorową z bulionem , śmietaną i przyprawami.
- Lekko podgrzać

Smacznego!

Ola, 5 lat (Przedszkole Kolbuszowa Dolna)

## PLACKI ZIEMNIACZANE Z GULASZEM

### Składniki:

#### Gulasz:

- 0,5 kg mięsa wieprzowego, pokrojonego w kostkę
- 1 litr bulionu
- 1 cebulka
- łyżeczka masła
- 1 ząbek czosnku
- ulubione przyprawy i zioła
- 1/3 szkl. wody
- 1 łyżka mąki

W rondelku podsmażyć cebulę na maśle, dodać czosnek drobno posiekany, następnie dodać mięso i zalać wszystko bulionem. Gotujemy aż mięso będzie miękkie na małym ogniu, doprawiamy do smaku. Jeśli sos jest zbyt rzadki to go zagęszczamy mąką rozmieszaną z wodą i jeszcze chwilę gotujemy.

W międzyczasie przygotowujemy chrupiące placki ziemniaczane.

#### Placki ziemniaczane:

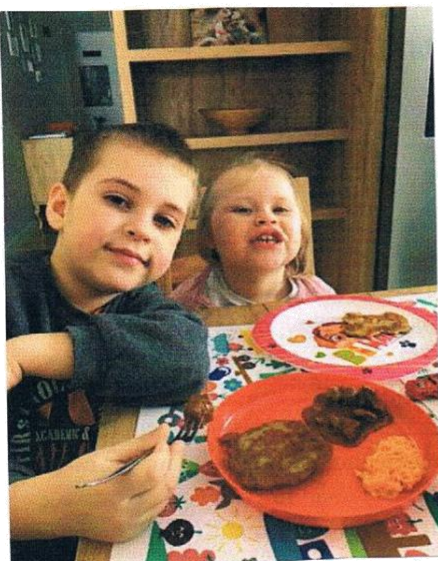
- 5 ziemniaków surowych, startych na małych oczkach
- mała cebulka
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki
- łyżeczka przyprawy do ziemniaków, sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

Podane składniki wymieszać w miseczce na gładką masę. Na rozgrzaną patelnię wlewamy olej, łyżką nakładamy ciasto i pieczemy placki z obu stron aż będą chrupiące i rumiane. Upieczone układamy na talerz.

Pysznym dodatkiem do dania będzie starta marchewka z odrobiną miodu i jogurtu naturalnego.

**SMACZNEGO!**

**KUCHARZYLI: SEBASTIAN I WERONIKA**



# PUBLICZNE PRZEDSZKOLE W WIDEŁCE



## NASZE PRZEDSZKOLE

Publiczne Przedszkole w Widełce funkcjonuje od 1989 r. Położone jest w centralnej części naszej miejscowości w pobliżu szkoły, biblioteki. Budynek był kilkakrotnie remontowany i dostosowywany do potrzeb dzieci. Nasze przedszkole składa się z trzech oddziałów: 3 -latki (Jabłuszka), 4-5 latki (Śliweczki), 6-latki (Gruszki). Każda grupa liczy po 25 przedszkolaków. Łącznie do przedszkola uczęszcza 75 dzieci. W środku budynku znajdują się trzy kolorowe sale, szatnia, łazienka, duży korytarz , który wykorzystywany jest do zabaw ruchowych. Przedszkole promujące zdrowie w Widełce korzysta z własnej kuchni gdzie przygotowywane są zdrowe i smaczne posiłki.

Publiczne Przedszkole w Widełce otrzymało Certyfikat Przedszkola Promującego Zdrowie 26 listopada 2019 roku w Tarnobrzegu.



Logo naszego przedszkola



Rejonowy certyfikat przedszkola promującego zdrowie

## Głównym celem programu jest:

- I. Promocja zdrowia poprzez bezpieczne zachowania – kształtowanie prawidłowych relacji interpersonalnych - zmniejszenie liczby dzieci, które nie radzą sobie w sytuacjach konfliktowych.
- II. Podejmowanie działań kształtujących i wyrabiających pozytywne zachowania w zakresie zdrowego, bezpiecznego i aktywnego stylu życia dzieci, pracowników i szerszej społeczności lokalnej.
- III. Upowszechnianie i uświadamianie koncepcji i działań Przedszkola Promującego Zdrowie.



## Dla Publicznego Przedszkola w Widelce jako Przedszkola Promującego Zdrowie:

- Podstawą wszelkiego działania jest dziecko, jako podmiot wychowania i nauczania.
- Istotą pracy jest wszystkich osób dorosłych jest wyzwalanie w dzieciach i dorosłych pozytywnych uczuć, zrozumienia i otwarcia na zmiany oraz rozumienia siebie i swoich emocji;
- Edukacja zdrowotna dzieci i dbałość o bezpieczeństwo jest źródłem siły i mocy życiowej, stanowiąc podstawę rozwoju;
- Kierunki pracy wyznacza podstawa programowa wychowania przedszkolnego, której systematyczna realizacja gwarantuje osiągnięcie przez dzieci podstawowych kompetencji, niezbędnych w dalszym życiu;
- Istotne jest pobudzanie aktywności dzieci, poszerzanie wiedzy, rozwijanie pozytywnych postaw i poszukiwanie nowatorskich rozwiązań poprzez realizację programów zewnętrznych, programów własnych i innowacji, programów wewnętrznych;
- Ważne jest planowanie pracy, organizacja gwarantująca dzieciom i pracownikom spokój i porządek, a wyznaczana przez rytm roku szkolnego i pór roku;
- Dbłość o rozwój i doskonalenie wpływające na lepszą jakość edukacji, pracy i życia.

## W jednym garze - kurczaczek z ryżem



### **Składniki**

2 podwójne filety

cebula

1 duża marchewka Pół pora

2 ząbki czosnku

Natka pietruszki (świeża)

250g ryżu (szklanka)

Przyprawy: sól, pieprz, słodka mielona papryka, zioła prowansalskie

Olej do smażenia, ok. litr bulionu

### **Przygotowanie**

Kurczaka podzielić na mniejsze kawałki. Mięso wymieszać z solą pieprzem, słodką papryką oraz ziołami. Odstawić na ok 30 minut(można więcej).

Rozgrzać patelnię z olejem podsmażyć kurczaka na złoty kolor z obu stron. Gdy kurczak już jest podsmażony przekładamy go na talerz. Na olej wrzucamy cebulę pokrojoną w kostkę. Do zeszkłonej cebulki dodać marchewkę pokrojoną w talarki, podsmażyć. Gdy marchewka nabierze złotego koloru wsypać surowy ryż oraz pokrojony por wraz z wyciśniętym przez praszkę czosnkiem.

Wszystko zalać bulionem doprawić do smaku solą i pieprzem. Następnie należy poukładać podsmażone mięso.

Gotować pod przykryciem około 1 godziny. Pod koniec posypać pokrojoną natką pietruszki.

## Makaron ze szpinakiem z serem feta i krojonymi pomidorkami

### **Składniki: 4 porcje**

szpinak mrożony rozdrobniony 400 g lub świeży

1 kostka sera feta

1 ząbek czosnku

1 łyżka jogurtu naturalnego

pieprz do smaku

1 duży pomidor

makaron (tutaj gniazda wstęgi)

### **Sposób przygotowania:**

Nastawić osoloną wodę na makaron i ugotować wg przepisu na opakowaniu. Szpinak wyłożyć na patelnię i podsmażyć wraz z przeciśniętym przez praskę czosnkiem (zamrożony czekać aż na patelni się roztopi). Dodać ser feta i mieszać aż się rozpuści. Następnie dodać jogurt naturalny i pieprz do smaku. Ugotowany makaron odcedzić i wyłożyć na talerz. Gotowy szpinak połączyć z makaronem, wymieszać i posypać świeżymi pomidorkami.



**SMACZNEGO,  
Franciszek Płoch lat 4, Publiczne Przedszkole w Widelce**

## Grilowany filet z kurczaka z kluseczkami dyniowo-ziemniaczanymi w sosie szpinakowym z warzywami



### **Składniki:**

4 filety z kurczaka  
50 dag pieczonej dyni  
1 jajko, 1 żółtko  
150 g mąki pszennej  
2 łyżki mąki ziemniaczanej  
50 dag gotowanych, tłuczonych ziemniaków  
½ szklanki startego sera żółtego  
1 brokuł, 1 papryka, pieczarki 10 dag, 1 cebula, 1 cukinia, 1 marchewka  
oliwa

słodka papryka mielona, sól, pieprz

**Sos szpinakowy:** 20 dag szpinaku, 3 ząbki czosnku, łyżka masła, sól, pieprz, 100 ml śmietany 12%

### **Wykonanie:**

Piersi z kurczaka natrzeć marynatą z 3 łyżek oliwy, łyżeczki soli, łyżeczki pieprzu, ½ łyżeczki słodkiej papryki. Odstawić na ok. 1 godz.

Dynię odparować na patelni, przełożyć do miski, zblendować, dodać ziemniaki, jajko, żółtko, mąkę pszenną, ziemniaczaną, ser żółty, wymieszać, uformować kuleczki, wrzucić do gotującej, osolonej wody, gotować do wypłynięcia, gdy wypłyną, gotować około 2 minuty.

Na rozgrzanej, grillowej patelni smażyć fileta ok. 4 minuty z obydwu stron. Marchewkę i brokuł zblanszować w osolonej wodzie. Cukinię, pieczarki, cebulę i paprykę grillować na patelni ok. 2 min.

Sos szpinakowy: na patelni rozpuścić masło, dodać czosnek, szpinak, smażyć do odparowania wody, dodać śmietankę, doprawić solą do smaku. Całość zblendować.

Ugotowane kluseczki, filet i warzywa ułożyć na talerzu, kluseczki polać sosem szpinakowym.

Smacznego!

## Gulasz wieprzowy z kaszą i surówka z kapusty pekińskiej



### **Składniki:**

1 kg mięsa wieprzowego w kawałku  
2 cebule

3marchewki

1 ząbek  
czosnku

1 mały koncentrat pomidorowy

0,5 kg kaszy jęczmiennej

1 kapusta pekińska ,2 jabłka ,2pomidory ,1 ogórek, oliwa z oliwek

### **Wykonanie:**

Mięso pokroić w nieduże kawałki i delikatnie podsmażyć na patelni . Gdy mięso będzie zarumienione włożyć do garnka , podlać wodą i dusić pod przykryciem.

W trakcie duszenia dodać 1 posiekaną cebule , 1 startą marchewkę , ząbek czosnku oraz doprawić solą i pieprzem .Pod koniec dodać do gulaszu koncentrat pomidorowy całość wymieszać i doprawić według uznania.

Kaszę ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.

Kapustę pekińską drobno posiekać .Dodać startą marchewkę , jabłko ,ogórka oraz pomidora . Całość wymieszać z oliwa i z sokiem z cytryny.

**Wiktor Urbaniak lat 5, Publiczne Przedszkole w Widelce**

## Spaghetti z pulpecikami na parze

### **Składniki:**

30 dag makaron spaghetti razowy  
30 dag mięsa z indyka mielonego  
puszka pomidorków,  
czerstwa kajzerka  
szklanka mleka,  
skórka z cytryny  
1/2 ząbek czosnku  
pęczek natki,  
jajko  
sól, pieprz gał muskatołowa

### **Sposób przygotowania:**

Kajzerkę namoczyć w mleku. Cytrynę sparzyć, osuszyć otrzeć, ja bułko umyć, zetrzeć na traku o dużych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Natkę umyć, osuszyć posiekać, wymieszać mięso z jabłkiem, skórkę z cytryny, połowę natki, jajko, , odcisniętą kajzerkę.

Doprawić solą pieprzem i gałką muskatołową. Wyrabiać masę, wyrabiać pulpeciki niewielkie.

Wkładamy do garnka na parze do 20 minut.

Do drugiego garnka do wrzątku lekko osolonego wsypujemy makaron gotujemy 10 do 15 minut. Odcedzamy makaron wsypujemy do naczynia żaroodpornego, wkładamy pulpety a na wierzch zalewamy pomidorami z puszki, doprawiamy lekko i pieczemy w piekarniku 20 minut w temperaturze 200 stopni. Smacznego



# Przedszkole Publiczne Nr 3 w Kolbuszowej



Nasze przedszkole należy do Przedszkoli Promujących Zdrowie. Jest to dla nas duża satysfakcja i odpowiedzialność, jednak działania służące zdrowiu naszych przedszkolaków zawsze były dla nas priorytetem. Promocja zdrowia jest wpisana w statut przedszkola, wszyscy nauczyciele oraz pracownicy w pełni akceptują ideę Przedszkola Promującego Zdrowie. Nasze przedszkolaki wzięły udział m. in.: projekcie „Kuchcikowo, ale zdrowo”, projekcie tworzenia ogólnopolskiej Księgi przepisów dla przedszkolaków, warsztatach kulinarnych (praktyczny udział dzieci w przygotowaniu swoich zdrowych i pysznych dań), warsztatach kulinarnych „Kolorowe kanapki”.





## Zupa z maślanki lub kwaśnego mleka z kaszą jęczmienna



### **Składniki:**

½ l kaszy jęczmiennej  
1 l wody  
2 l maślanki lub kwaśnego mleka  
sól do smaku

### **Opis wykonania:**

1. Kaszę jęczmienną zalać wodą, gotować często mieszając, aby się nie przypaliła. Jeśli to konieczne, dodać gorącej wody.
2. Gdy kasza jest prawie ugotowana zalać ją maślanką, posolić wedle uznania, zagotować.
3. Podawać zaraz po ugotowaniu. W ten sam sposób gotować zupę z kwaśnego mleka.

## Knedle



### **Składniki:**

1 kg ziemniaków  
mąka ziemniaczana  
2 łyżki oleju

### **Opis wykonania:**

1. Ziemniaki ugotować, gorące przepuścić przez praskę, wyrównać powierzchnię i podzielić na cztery części.
2. Jedną z części odłożyć na bok, a miejsce to wypełnić mąką ziemniaczaną. Następnie dodać odłożone ziemniaki oraz olej. Z całości wyrobić ciasto.
3. Formować okrągłe kuleczki, wrzucać na gotującą wodę.

przepis Nadii

## Kapusta z zielonym groszkiem



### **Składniki:**

- 1 główka kapusty
- 1 puszka zielonego groszku
- 1 cebula
- 1 kostka masła
- 4 ziemniaki

### **Opis wykonania:**

1. Kapustę poszatковать, wrzucić na gotującą posoloną wodę, gotować do miękkości. Cebulę usmażyć na maśle na szklisty kolor, dodać do kapusty, dodać przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, kminek.
2. Odcedzić groszek, dodać do kapusty.
3. Ugotowane ziemniaki utłuc, dodać do całości, wymieszać.




# SZARLOTKA



## **Składniki:**

1 łyżka proszku do pieczenia  
200g mąki  
150g cukru  
3 jajka  
4 jabłka obrane i pokrojone w ćwiartki  
130 g miękkiego masła  
szczypta soli, cukier puder do posypania

## **Opis wykonania:**

1. Rozgrzej piekarnik do 180C. Wyłóż papierem do pieczenia okrągłą formę do ciasta o średnicy 26-28cm.
  2. Ostрым nożem natnij jabłka z zewnętrznej części w stronę środka, ale nie do samego końca. Odłóż na bok.
  3. Masło utrzyj z cukrem. Dodaj jajka, mąkę, proszek do pieczenia i odrobinę soli i zmiksuj.
-  Przelej dość gęste ciasto z miski do formy i rozprowadź równomiernie.
-  Na wierzch poukładaj przygotowane wcześniej jabłka nacięciami do góry.
-  Piecz w 180C przez ok.30-40 minut (termoobieg 170C 40minut) czyli do suchego patyczka. Ciasto wystudzi posyp cukrem pudrem.

Smacznego !  
przepis Adriana

## PIEROGI RUSKIE



### **Składniki:**

#### **Farsz:**

1 kg białego sera  
1 kg ziemniaków  
2 cebule  
     $\frac{1}{2}$  kostki masła  
     $\frac{1}{2}$  kostki  
     $\frac{1}{2}$  smalcu Sól,  
    pieprz

#### **Ciasto:**

1 kg mąki  
2 jajka  
2 szk. gorącej wody  
szczypta soli  
łyżeczka oleju

#### **Opis wykonania:**

1. Wykonanie farszu.  
Ziemniaki ugotować i utłuc. Cebulę zeszklić na maśle i smalcu. Wszystko wymieszać.
2. Wykonanie ciasta.  
Składniki połączyć i wyrobić na gładkie. Wałkować na cienko. Wycinać koła i nakładać farsz. Lepić pierogi. Gotować w osolonej wodzie ok. 3 min. Wyjąć i omaścić.

SMACZNEGO!

przepis Stefanii i Ignacego

## Żurek z wiejską kielbasą



### **Składniki:**

1,5 l kiszonego żuru  
30 dag wiejskiej kielbasy  
1 ząbek czosnku  
2 ziarenka ziela angielskiego  
1 listek laurowy  
0.5 l śmietany lub mleka  
Chrzan, sól i pieprz do smaku

### **Opis wykonania:**

1. Kielbasę kroimy w plasterki i zalewamy około 3 szklankami wody.
2. Zagotowujemy z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i soli.
3. Dodajemy przecedzony zakwas i gotujemy razem jeszcze kilka minut.
4. Doprawiamy do smaku czosnkiem, chrzaniem, solą, pieprzem. Zabelamy śmietaną i gotowe.

przepis Uli

## Wesołe pulpeciki



### **Składniki:**

500 gramów mięsa mielonego z indyka

½ małej cukinii, 1 ząbek czosnku

5-6 łyżek bułki tartej

1 jajko

4 -6 ziemniaków

2 łyżki masła, sól, pieprz

2-3 marchewki, 1 jabłko, sok z 1 pomarańczy

### **Opis wykonania:**

1. Mięso mielone wkładamy do miski, dodajemy szczyptę soli i pieprzu, jajko, startą na drobnej tarce cukinię, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz łyżkę bułki tartej. Całość masy wyrabiamy, następnie mokrymi dłońmi formujemy pulpeciki i obtaczamy je w pozostałej bułce tartej.
2. Gotowe pulpeciki układamy w naczyniu żaroodpornym, posmarowanym masłem. Pieczemy ok. 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Ziemniaki obieramy i gotujemy do miękkości w osolonej wodzie. Następnie odcedzamy i ubijamy tłuczkiem z dodatkiem masła (1 łyżka).
3. Marchewkę i jabłko obieramy i ścieramy na tarce. Następnie dodajemy wyciśnięty sok z pomarańczy i mieszamy. Na środku talerza kładziemy łyżkę puree ziemniaczanego, powyżej 2 pulpeciki na kształt oczu, zaś z marchewki tworzymy piękny uśmiech. Z ziemniaków można zrobić fryzurę, a całość dania udekorować listkami rukoli.