



## Drodzy Mieszkańcy Śródmieścia.

„Po każdej zimie przychodzi wiosna, nawet gdy bardzo jest spóźniona”  
– śpiewała kiedyś Kora.

Na maj- czyli chyba najpiękniejszy miesiąc w całym roku- polecamy nowy numer Codziennika FDR, w którym znajdziecie wiele ciekawych informacji na temat majowych świąt oraz jak zawsze, sporą porcję rozrywki.

Pozdrawiamy Zespół FDR

## INFORMACJE, ŁAMIGŁÓWKI, PRZEPISY I KRZYŻÓWKI. BĘDZIEMY TOWARZYSZYĆ CI CODZIENNIE!

### W NUMERZE

#### CZY WIESZ ŻE... ?

- Dzień Flagi
- Święto Narodowe Trzeciego Maja
- Dzień Gwiazdnych Wojen
- Nietypowe święta w maju
- Małe, ale wielkie bohaterki przyrody
- Jak pomóc pszczołom przetrwać

#### KĄCIK KULINARNY

- szaszłyki na grilla z kurczaka z ananasm
- pałki z kurczaka w śliwkowej marynacie

#### CHWILA RELAKSU

- wykreślanka
- kolorowanka antystresowa
- sudoku
- krzyżówka
- znajdź różnicę
- rozszyfruj obrazek



# DZIEŃ FLAGI – 2 MAJA



Choć rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę przypada 11 listopada, to Dzień Flagi Rzeczypospolitej Polskiej świętowany jest ustawowo **2 maja**.

## O barwach flagi Polskiej mówi ustawa z 1980 roku

Wygląd biało-czerwonej flagi Polski jest oczywisty. Jednak 31 stycznia 1980 roku uchwalono specjalną ustawę tytułowaną w polskim Dzienniku Ustaw jako: „Ustawa z dnia 31 stycznia 1980r. o godle, barwach i hymnie Rzeczypospolitej Polskiej oraz o pieczęciach państwowych”. W myśl tej ustawy kolory flagi powinny być wizualizowane w postaci tak zwanych współrzędnych trójkromatycznych barw. Oznacza to, że **kolor biały** jest bielą z refleksami, czyli nie czystą, śnieżnobiałą wersją bieli, zaś **kolor czerwony** ma przyjmować formę ciemnej czerwieni, zwanej też karmazynem. Pierwszy szczegółowy opis flagi polskiej pochodzący z 1921 roku optował za karmazynem, jednak jego odcień był wówczas jaśniejszy niż obecnie (kwestia różnic technologicznych w uzyskiwaniu pigmentów). Od 1927 roku natomiast kolorem czerwieni flagi był cynober, a więc czerwień zbliżona do pomarańczowej. Różnice te wprawne oko obserwatora wyłapie m.in. w kolekcji flag historycznych zdeponowanych w Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie.

## Skąd pochodzi układ barw narodowych

Barwy Polskiej flagi są odzwierciedleniem kolorów chorągwi polskiej, a więc białego orła na czerwonym tle. Ten symbol państwa polskiego jako Korony Polskiej obowiązywał już od średniowiecza. Najważniejszym jego elementem był znak w godle, a więc sam orzeł biały i stąd właśnie biały kolor powinien znajdować się na górze flagi, a czerwony na jej dole. Dlatego także mówimy, że Polska flaga jest biało-czerwona a nie czerwono-biała.

## Jak poprawnie zawiesić polską flagę

Jeżeli barwy flagi będą umieszczane w układzie pionowym, kolor biały powinien znajdować się po lewej stronie, jeśli na flagę spoglądamy z przodu. Flaga lokalizowana w rozetkach, zwanych historycznie kotylionami, powinna być zatknięta tak, aby kolor biały znajdował się we wnętrzu kompozycji, czerwony zaś na jej zewnętrznej stronie. Poprawną długość boków flagi polskiej określa dokument państwowy, czyli „Ustawa z dnia 1 sierpnia 1919r. o godłach i barwach Rzeczypospolitej Polskiej”. Od 1955 dwa rodzaje flag są w Polsce nazywane "flagą państwową". Oprócz biało-czerwonej istnieje także flaga z godłem Polski na białym prostokącie nazywana "flagą państwową z godłem". **Biel** na fladze oznacza **czystość**, a **czerwień** **odwagę i waleczność**.

# ŚWIĘTO NARODOWE 3 MAJA



3 maja 1791 roku została uchwalona Konstytucja Rzeczypospolitej Obojga Narodów. Była ona pierwszą konstytucją w nowożytnej Europie, drugą po amerykańskiej na świecie, doniosłym dziełem myśli polskiego Oświecenia.

Już w dwa dni po uchwaleniu Konstytucji przez Sejm Wielki (1788–1792) dzień 3 maja uznano za święto narodowe, które później z powodu niewoli kraju zostało na długi czas zawieszone. Przywrócono je po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku. Po II wojnie światowej w roku 1946 władze komunistyczne zabroniły publicznego świętowania Polakom tego dnia, a próby manifestacji były tłumione przez milicję. W 1951 roku święto zostało oficjalnie zniesione.

Od 1990 roku 3 Maja znów jest oficjalnym świętem państwowym w Polsce, dniem wolnym od pracy. Od 2007 roku jest również świętem narodowym Litwy.

Święto 3 maja jest świętem radosnym. W całej Polsce odbywają się wiosenne imprezy, koncerty, rodzinne majówki. Na ulicach stolicy w biegu pod hasłem „Od Konstytucji 3 maja do Unii Europejskiej” bierze udział wielu ludzi.

# DAWNO, DAWNO TEMU, W ODLEGŁEJ GALAKTYCE...

Star Wars Day, zwany również **Dniem Gwiezdných Wojen**, to święto obchodzone co roku **4 maja**, a od 2014 uznane za oficjalne przez Lucasfilm Ltd.

Data 4 maja została wybrana ze względu na podobne brzmienie wyrażen *May the Force be with you* (Niech Moc będzie z Tobą) i *May the 4th be with you* (Czwarty maja będzie z Tobą). Po raz pierwszy zwrotu tego użył Alan Arnold już w 1979 roku, chcąc pogratulować Margaret Thatcher, która po wygranych wyborach została pierwszą kobietą na stanowisku premiera Wielkiej Brytanii.

Maj jest ważnym symbolem Gwiezdných Wojen, ponieważ wszystkie epizody oryginalnej trylogii i trylogii prequeli miały swoją premierę właśnie w tym miesiącu. Tradycja ta uległa zmianie wraz z wejściem do kin epizodu siódmego, Przebudzenia Mocy, który miał swoją premierę 18 grudnia 2015 roku.

Początkowo Dzień Gwiezdných Wojen był obchodzony jedynie przez fanów sagi, ale w 2014 roku Lucasfilm został wykupiony przez Walt Disney Pictures i nowa spółka zdecydowała się uznać dzień za oficjalny. Obchody Star Wars Day, to wielka atrakcja nie tylko dla fanów popularnej serii. Tego dnia na całym świecie odbywają się prelekcje, pokazy, wystawy, gry i zabawy o tematyce Star Wars.

Gwiezdne Wojny to seria m.in. filmów, komiksów, gier, których akcja toczy się w odległej galaktyce. Postacie to bohaterowie ciemnej i jasnej strony mocy, których przygody zachwycają największych fanów Sci-Fi.

# NIETYPOWE ŚWIĘTA W MAJU

Nasz kalendarz wypełniony jest mnóstwem świąt nietypowych, więc świętować można codziennie!

## 5 MAJA - DZIEŃ BEZ MAKIJAŻU



Choć to święto obchodzone raczej przez kobiety, to jednak i mężczyźni na nim skorzystają. W końcu będą mogli zobaczyć swoje koleżanki, a nawet partnerki w naturalnej odsłonie, bez makijażu.

## 6 MAJA - MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ BEZ DIETY



Chipsy, cola, lody, cheeseburger z podwójnym serem... coś jeszcze? Wszystko na co masz ochotę, w końcu dziś dzień bez diety!

## 11 MAJA - DZIEŃ BEZ ŚMIECENIA



Człowiek hurtowo produkuje śmieci i najgorsze, że wielu zostawia je gdzie popadnie: na ulicy, nad jeziorem, w lesie, na klatce, w biurze. Sprzątajmy po sobie (nie tylko od święta), a świat będzie czystszy miejscem. To święto ma nam przypominać, że skoro byliśmy w stanie przynieść batonika w plecaku, to jesteśmy też w stanie zabrać do kosza na śmieci papierek po nim – dużo przecież nie waży!

## 15 MAJA - DZIEŃ NIEZAPOMINAJKI



Pomysłodawcą tego święta był redaktor radiowej Jedynki Andrzej Zalewski. Corocznie obchodzone jest ono 15 maja i choć związane jest przede wszystkim z przyrodą, to niesie również głębsze przesłanie, by pamiętać o ważnych chwilach.

## 19 MAJA - DZIEŃ MYCIA SAMOCHODÓW



Czyste auto to nie tylko kwestia wyglądu, ale i bezpieczeństwa. Międzynarodowy Dzień Mycia Samochodów to dobra okazja, by odświeżyć swoją furę.

## 21 MAJA - DZIEŃ ODNAWIANIA ZNAJOMOŚCI



Ilu jest takich ludzi, z którymi kiedyś śmialiśmy się do upadłego, przeżywaliśmy przygody? Jeśli dziś odnowimy kontakt choćby z jednym z nich, uznajmy to za sukces.

## 22 MAJA - DZIEŃ TEŚCIA



Dzień Teścia obchodzimy w sobotę najbliższą dacie 22 maja. Dzień ten ma na celu okazanie szczególnej wdzięczności i podziękowań ojcom naszych żon i mężów.

## 24 MAJA - DZIEŃ ŚLIMAKA



Dziś święto małego powolnego stworzonka. Jedni je lubią inni się brzydzą, ale ślimak ma wiele właściwości odżywczych, a od setek lat uważany jest również za afrodyzjak. Nie dziwne więc że Francuzi uwielbiają je jeść. Patrzymy dziś pod nogi!

## 25 MAJA - DZIEŃ KRÓLEWNY



To święto jest świetną okazją dla wszystkich mężczyzn, by wykazać się przed swoją królową. Nie trzeba od razu pokonywać smoka, ale śniadanie do łóżka będzie mile widziane.

# MAŁE, ALE WIELKIE BOHATERKI PRZYRODY



Na dworze coraz cieplej, a co za tym idzie, pojawia się coraz więcej owadów. Choć raczej kojarzą się nam negatywnie, to jest wśród nich mnóstwo takich, bez których funkcjonowanie naszego ekosystemu byłoby zdecydowanie trudniejsze. Wczesną wiosną pszczoły ruszają do pracy – zapylają kwitnące sady, łąny rzepaku i większość roślin będących surowcem do produkcji żywności.

Według szacunków w naszej szerokości geograficznej rośliny owadopylne stanowią około 78 proc. gatunków. Bez pszczół wiele gatunków roślin nie mogłoby się rozmnażać, wytwarzać owoców, lub ich uprawy dawałyby niewielkie plony, a owoce byłyby małe i zdegenerowane. Pszczoły miodne i dziko żyjące odpowiadają za zapylanie roślin, które stanowią ponad 1/3 naszej codziennej diety. Dlatego są tak ważne dla rolnictwa i produkcji żywności. W samej Europie od zapylania przez owady uzależnione jest ponad 4000 odmian warzyw. Gdyby owady zapylające zniknęły, dla świata oznaczałoby to katastrofę nie tylko ekologiczną – załamałaby się produkcja żywności.

## **Co stałoby się z zapylaniem? Jak mogłoby się odbywać?**

Ręczne zapylanie jest niezwykle drogie, powolne i wymaga ogromnych nakładów pracy. Globalna wartość ekonomiczna zapylania przez pszczoły została ustalona na 265 milionów euro rocznie. Tak więc z punktu widzenia samej ekonomii, opłaca nam się chronić pszczoły!



## Liczebność pszczół maleje!


Międzynarodowa Unia Ochrony Przyrody i Jej Zasobów oraz Komisja Europejska, oceniają, że w Europie, blisko jednemu gatunkowi pszczół na dziesięć grozi wyginięcie, zaś liczebność populacji 37% gatunków maleje. Przy czym statystyka ta nie uwzględnia 56,7% gatunków, ponieważ brakuje na ich temat szczegółowych danych.


Już w latach 60. ubiegłego wieku obserwowano pierwsze symptomy tego problemu. W rodzinach pszczelich zauważono, że pszczoły wylatujące na pożytek nie wracają masowo do ula. Naukowcy badający to zjawisko są zdania, że przyczyną są m.in.: choroby i pasożyty pszczół, niedobory składników odżywczych, brak wystarczającego zróżnicowania pokarmu, bliskie pokrewieństwo genetyczne pszczół, intensyfikacja rolnictwa i zmiany w strukturze przestrzennej wsi oraz miast. Pszczołom w poważnym stopniu zagrażają także toksyczne pestycydy wykorzystywane w rolnictwie. Kilka z nich można określić mianem prawdziwych zabójców pszczół, szczególnie te należące do grupy neonikotynoidów. **Neonikotynoidy** mogą wywoływać ostre lub chroniczne zatrucia, które prowadzą do śmierci pojedynczych pszczół lub całych kolonii. Zatrucie może mieć miejsce, gdy pszczoła przelatuje przez chmurę pestycydowego pyłu podczas oprysków, ale także w samym ulu, gdy pszczoły robotnice karmią czerw pszczeli zanieczyszczonym lub skażonym pestycydami nektarem i pyłkiem.


W 2018 roku Unia Europejska wprowadziła niemal całkowity zakaz stosowania najbardziej szkodliwych dla pszczół neonikotynoidów, ale i od tego da się znaleźć odstępstwa.


# Jak pomóc pszczołom przetrwać?

Każdy z nas może pomóc uratować pszczoły, a małymi kroczkami, możemy zdziałać naprawdę dużo. Oto kilka pomysłów na to jak pomóc pszczołom w kryzysie:

 **Posadź ogródek przyjazny pszczołom** – zamiast samej przystrzyżonej trawy warto by w Twoim ogródku znalazły się różne kwiaty i zioła. Obowiązuje zasada, że im bardziej naturalnie, tym lepiej. Zmodyfikowane genetycznie, nowoczesne odmiany kwiatów nie posiadają wiele lub wcale pyłku kwiatowego.

 **Daj pszczołom pić** – owady też piją wodę i chętnie będą wracać do twojego przyjaznego pszczołom ogródka, jeśli zostawisz im tam świeżą wodę. Wystarczy spodek z wodą i np. pływającymi korkami od wina, które posłużą za lądowisko dla owadów. Pamiętaj, żeby zmieniać wodę co 2-4 dni, tak aby zawsze była świeża.

 **Nie plew ogródka ze wszystkich chwastów** – pozostaw trochę tzw. chwastów np. mleczy, pokrzywy, perzu czy stokrotek. Będą one na pewno pożytkiem dla pszczół.

 **Podpisz petycję** – wpisując w wyszukiwarce frazę “petycja pszczoły” znajdziesz kilka stron o tym jak pomóc pszczołom odgórnie, czyli przyczynić się do zmiany prawa zakazującego stosowanie groźnych dla pszczół pestycydów. Najbardziej znana jest akcja Greenpeace, która prowadzi ogólnoswiatową kampanię ratowania pszczół.



**Wspomagaj dzikie pszczoły** – w Polsce jest ponad 450 gatunków dzikich pszczół. Te nie mają wstępu do tradycyjnego ula. Rozmnażają się w tunelach ziemnych, wobec tego to jak uprawiasz ogródek może mieć wpływ na te owady. Nie grab liści do czysta, zostaw trochę na zimę, bo tam mogą schować się pszczoły i wykopać tunel. Wiosną poczekaj z pracami w ogródku, aż pszczoły się obudzą. A budzą się wtedy, kiedy mają już co jeść, czyli jest już ponad 14 stopni i kwitną kwiaty.



**Wolontariat** – możesz zgłosić się jako wolontariusz w swoim mieście i zainspirować innych do pozytywnych działań na rzecz środowiska.



**Wspieraj lokalnych pszczelarzy** – zakup lokalnych produktów i warzyw z ekologicznych gospodarstw wspomaga zrównoważony rozwój.



**Kupuj produkty ekologiczne** – jedzenie owoców i warzyw z supermarketu wspiera stosowanie groźnych dla pszczół pestycydów. Kupując produkty z ekologicznych upraw wspierasz rolników, którzy stosują naturalne środki ochrony roślin. Zmiana swoich codziennych przyzwyczajeń na bardziej przyjazne naszej planecie to także zdrowe jedzenie. Zdrowe nie tylko dla naszego ciała, ale także bez szkody na środowisko. Zamiast do supermarketu, wybierz się na wiejski bazar, poszukaj gospodarstw ekologicznych bądź sklepów z organiczną żywnością.

# WYKREŚLANKA

Ś	Ł	A	S	Z	T	A	N	D	A	R	M	E	J
G	A	R	Ś	F	L	A	G	A	Ł	Ę	A	Ś	K
L	E	O	N	I	U	D	O	G	R	Y	K	A	O
K	O	C	D	W	Ł	Ś	D	R	A	Z	B	O	J
C	S	Z	K	O	D	A	Ł	G	O	L	I	A	C
Ś	W	N	Ę	L	H	P	O	L	S	K	A	C	Z
W	Ń	I	Ó	N	Ł	Z	M	O	K	E	Ł	C	Y
I	W	C	Z	O	N	O	E	T	W	B	Y	C	Z
Ę	G	A	W	Ś	N	Ś	Ó	W	J	O	W	Z	N
T	E	A	Ł	Ć	Ó	P	A	T	R	I	O	T	A
O	Ć	Ó	D	W	Y	A	C	U	I	C	J	M	A
G	Y	K	O	N	S	T	Y	T	U	C	J	A	N
R	Y	G	R	Ó	N	R	Ś	W	I	Z	A	J	U
Ó	R	D	Z	C	D	I	W	R	Ę	E	T	H	G
G	T	R	E	W	L	O	T	N	A	R	Ó	D	W
I	A	R	Ł	Y	W	T	Y	N	D	W	R	Ó	G
T	G	W	A	R	T	Y	J	K	W	O	D	Z	I
P	R	A	C	A	C	Z	R	Ą	Ę	N	R	Ś	Ó
D	W	A	T	R	A	M	U	C	H	Y	M	N	F

Znajdź ukryte słowa związane ze świętami majowymi.

Szukaj ich w **pionie** i w **poziomie**.

- FLAGA POLSKA
- GODŁO OJCZYŻNA
- ORZEŁ KONSTYTUCJA
- BIAŁY CZERWONY
- HYMN PATRIOTA
- MAJ PATRIOTYZM
- ŚWIĘTO ROCZNICA
- PRACA SZTANDAR
- NARÓD WOLNOŚĆ

# KRZYŻÓWKA

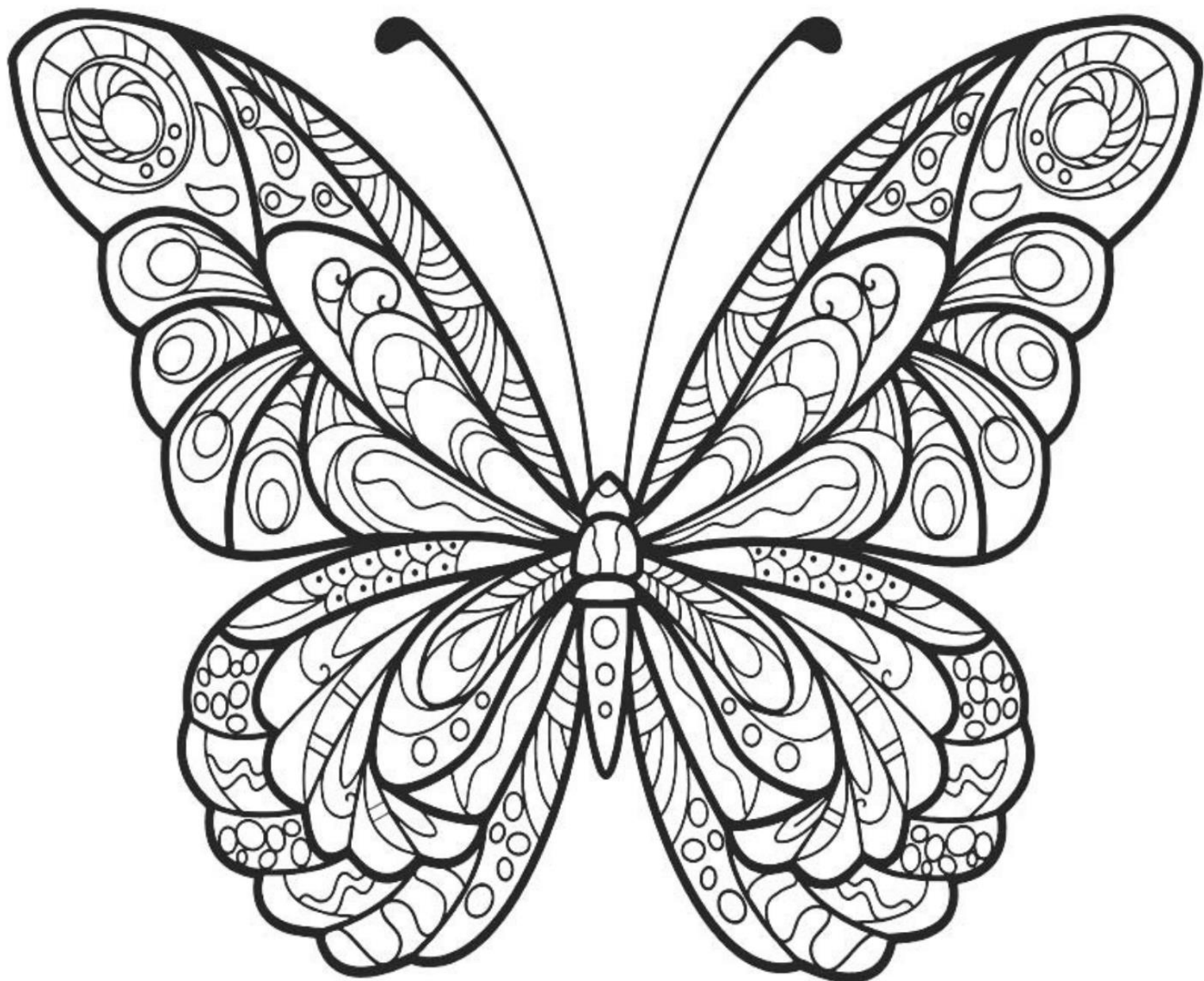
Zwolennik rewolucji	rodzaj biegu	▼	duża mała	▼	drewno lżejsze od korka	obraz, obelga	▼	podłużny dzwonek na szyjach krów	elegia żałobna	przejście do wyższej warstwy społecznej
wielki sukces	rocznica	9	honorowy samuraja	▼			17			
▼						potocznie temperament	▶			
uschnięta łodyga						uczeń szkoły wojskowej	▶			7
np. John Lennon				8						
▼		3				zapal, natchnienie	▶			
kędzior, pukiel				starożytne liczydło	▶			19	przyjęcie	
▼					13	małe pierożki ku czci Apollina	▶			
składany wachlarz japoński			suma, którą się płaci	▶					12	potwór, straszidło
▼						ojciec chrzestny	▶			
						silnik wirnikowy	▶			
element noża		14	ryba hodowlana do rozrodu	utwór o nastroju uroczystym	▶					6
rzymskie skrzydło bojowe	tłuszcz z ryby w skrzydle				5					
▼					10	moneta zdawkowa		4	chroniony ptak drapieżny	naciowy lub korzeniowy
▼			dekolt w kwadrat	staropolski zwrot grzecznościowy			11			1
huragan, nawałnica						pojazd konny	▶			2
zbiór map						15	rodzaj pistoletu			
▼						domek jednorodzinny	▶			
włoski żandarm										
opactwo							18			
▼						święcenia biskupie	▶			16

Trudne wyrazy: ABAK, BALSZA, BREK, JAKOBIN, ORLIK, SENSU

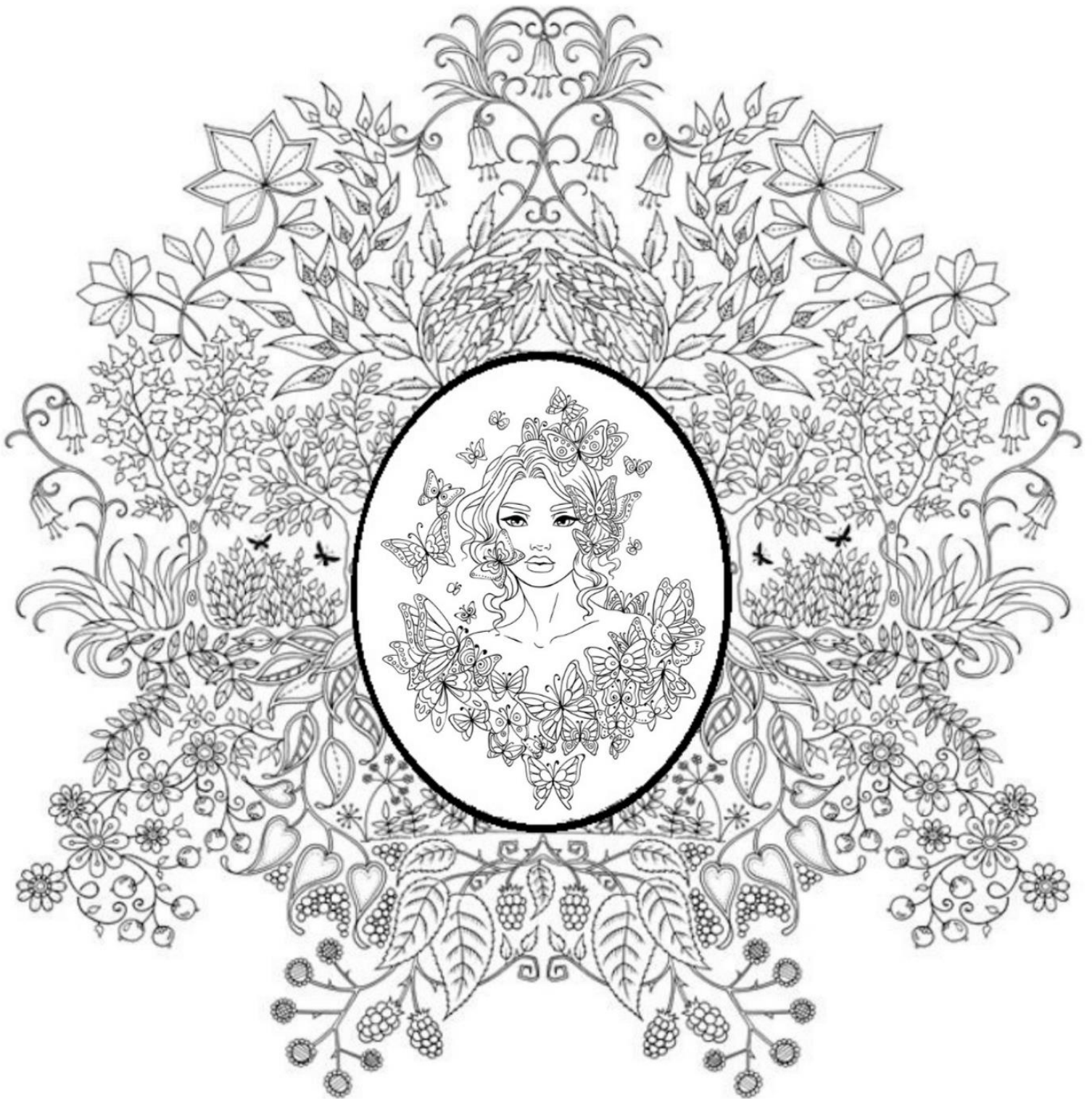
Litery z ponumerowanych pól tworzą powiedzenie.

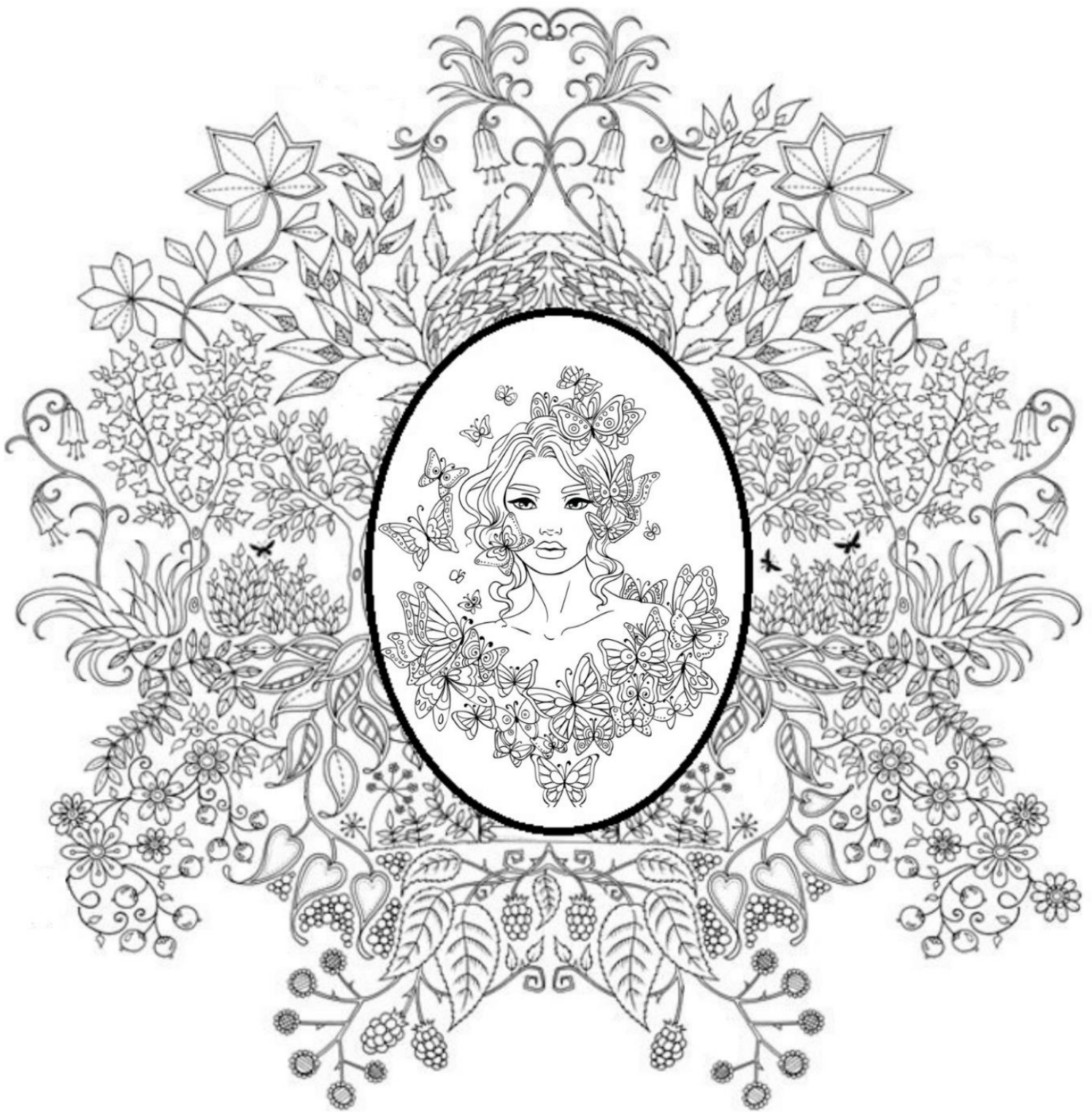
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

# KOLOROWANKA ANTYSTRESOWA



# ZNAJDŹ 17 RÓŻNIC







# GIMNASTYKA DLA UMYSŁU - SUDOKU

Gra polega na wypełnieniu planszy cyframi od 1 do 9 w ten sposób, aby w tym samym wierszu, w tej samej kolumnie, oraz w każdym sektorze 3×3 oznaczonym pogrubioną linią, znajdowała się tylko jedna taka sama cyfra. W żadnej kolumnie, wierszu, lub oznaczonym sektorze nie może powtórzyć się dwa razy ta sama cyfra.

			8					6
	4			2	7		1	8
		8						
	6		7			1	5	4
		1		4		6		
	7	3	6					
			4					3
	9						7	1
3		7	9	1		8		2

	8				1	6		
2		7		4	9	8	3	
	1	3	8		7		4	
			9	6		4		
4	2	9	1			7		
			4			1	5	
					8	3		
		6	7	5				

		5			6	8		7
		6	8		1		9	
	9	1	4					5
		9	6		5			
					4			
		8				7	4	
9								
		7			2		5	1
2		4	1	9		6	3	

# ROZSZYFRUJ OBRAZEK

Maluj kratki poziomymi rzędami wg podanego wzoru.

W pierwszym rzędzie zostaw 8 krutek białych, następane 3 pomaluj na brązowo i 2 ostatnie kratki zostaw białe.

1	8	3	2					
2	7	1	3	1	1			
3	4	1	2	5	1			
4	3	1	1	1	6	1		
5	1	4	1	3	1	2	1	
6	1	1	1	2	2	2	2	2
7	6	2	2	3				
8	1	6	1	2	3			
9	3	8	2					
10	1	1	9	2				
11	1	2	1	6	3			
12	5	4	4					
13	3	5	5					

1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													

# KĄCIK KULINARNY – SZASZŁYKI NA GRILLA Z KURCZAKA Z ANANASEM

## SKŁADNIKI

- pierś z kurczaka – 3 sztuki
- przyprawa do kurczaka z grilla – 1 opakowanie
- ananas świeży – 1 sztuka
- sos „sweet chilli” – 100 mililitrów
- świeża kolendra – 0.5 pęczka
- masło – 1 łyżka
- olej – 4 łyżki
- czerwona cebula – 2 sztuki



## **Przygotowanie krok po kroku**

1. Piersi osusz papierowym ręcznikiem i pokrój w kostkę 2 x 2 cm. Przyprawę do grilla połącz z olejem i wymieszaj – w powstałej marynacie zanurz kawałki kurczaka.
2. Ananasa i cebulę pokrój w jednakowej wielkości kostkę, a następnie nabijaj na drewniane patyki na przemian z mięsem. Jednak uprzednio patyki namocz na kilka minut w wodzie – nie będą się palić na grillu.
3. Szaszłyki ułóż na rozgrzanym grillu i smaż przez 15 minut obracając co chwilę.
4. W tym czasie sos „sweet chilli” podgrzej w rondelku, dodaj masło oraz pokrojoną drobno kolendrę. Gotowe szaszłyki ułóż na półmisku, polej sosem chilli i podawaj.

# PAŁKI Z KURCZAKA W ŚLIWKOWEJ MARYNACIE

## SKŁADNIKI

- pałki z kurczaka- 12 sztuk
- ketchup- 50 mililitrów
- ocet ryżowy- 2 łyżki
- powidła śliwkowe- 3 łyżki
- przyprawa do grilla- 2 łyżki
- imbir- 2 łyżki
- sos sojowy- 50 mililitrów
- kolendra- 1 pęczek
- papryczka chilli- 1 sztuka
- oliwa z oliwek- 30 mililitrów



## **Przygotowanie krok po kroku**

1. Umyj i osusz pałki z kurczaka. W misce pomieszaj oliwę, ocet ryżowy, sos sojowy, przyprawę do grilla, powidła śliwkowe, imbir, posiekaną kolendrę oraz drobno pokrojoną papryczkę chilli.
2. W tak przygotowanej marynacie umieść pałki z kurczaka na około 12 godzin. Całość umieść w chłodnym miejscu.
3. Po tym czasie kurczaka grilluj na średnio rozgrzanym grillu na aluminiowych tackach, pod przykryciem przez około 40 minut. Udka cały czas przekręcaj i smaruj je marynatą co jakiś czas.



Projekt pn. „Częstochowa silna dzielnicami” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

# DO ZOBACZENIA!

## Al. Kościuszki 13

### 42-202 Częstochowa

#### tel.: 663 750 534

DOSŁ ŚRÓDMIEŚCIE

