



Finansowane przez
Unię Europejską

KALENDARZ 2025

NR 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974

(NIE)IDEALNIE IDEALNI



STYCZEŃ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
30	31	1 Nowy rok	2	3	4	5
6 Święto Trzech Króli	7	8	9	10	11	12
13	14 Dzień osób nieśmiałych	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTATKI

LUTY

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Tortilla z twarogiem i jagodami



 4 porcje

 30 minut

SKŁADNIKI

- 4 placki do tortilli
- 400g twarogu
- jajko
- 1 szklanka jagód
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki kaszy manny
- 2 łyżki cukru z wanilią
- 2 łyżki cukru pudru
- łyżka budyniu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

- 1.Twaróg rozgnieć widelcem z sokiem z cytryny i jajkiem.
- 2.Jagody wymieszaj z budyniem i cukrem pudrem.
- 3.Na tortillę ułóż 1/4 masy twarogowej, a na nią jagody. Złóż tortillę w kopertę.
- 4.Złożoną tortillę połóż na zimną patelnię stroną złożenia do dołu i podgrzewaj dwa razy z każdej strony po 3 minuty.
- 5.Po tym czasie zdejmij tortillę z patelni i poczekaj aż ostygnie.
- 6.Jak tortilla ostygnie to przetnij ją na pół i posyp cukrem pudrem.

LUTY 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
27	28	29	30	31	1	2Dzień pozytywnego myślenia
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14Walentynki	15	16
17	18	19	20	21	22	23Ogólnopolski dzień walki z depresją
24	25	26	27Tłusty czwartek	28	1	2

NOTATKI

MARZEC						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
2431	25	26	27	28	29	30

pudding chia z owocami



2 porcje

5 minut

SKŁADNIKI

- 3 pełne łyżki nasion chia
- 250 ml mleka krowiego lub roślinnego
- łyżeczka miodu
- owoce: np. mango, maliny, borówki, truskawki

PRZYGOTOWANIE

- 1.Nasiona chia zalej mlekiem (lekko podgrzanym jeśli chcemy aby pudding był szybciej gotowy), dodaj miód i wszystko dokładnie wymieszaj (należy mieszać energicznie przez pierwsze kilka minut, wówczas znikną grudki).
- 2.Wstawić do lodówki na około 1 – 2 godziny, a najlepiej na całą noc. Od czasu do czasu zamieszać, szczególnie w początkowej fazie namaczania.
- 3.Zgęstniały deser przełóż do dwóch pucharków lub szklanek i dodaj świeże owoce.

MARZEC 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8 Dzień kobiet	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	25	26	27	28	1	2

NOTATKI

KWIECIEŃ

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
	1	2	3	4	5	6
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Chiński makaron z groszkiem cukrowym i szynką



3 porcje

20–30 minut

SKŁADNIKI

- 60g makaronu chińskiego
- 100g groszku cukrowego (może być mrożony)
- 60g szynki z indyka
- 100g mrożonego szpinaku
- 1 pomarańcza
- 20g imbiru
- 1 łyżeczka masła
- szczypta chili
- szczypta pieprzu
- sól

PRZYGOTOWANIE

- 1.Makaron chiński przygotuj według wskazówek producenta.
- 2.Groszek cukrowy wymieszaj ze szpinakiem.
- 3.Pomarańczę obierz, usuń błony i podziel je na segmenty.
- 4.Pomarańczę podsmaż na maśle z imbirem. Dopraw chili, solą i pieprzem.
- 5.Po chwili dodaj szpinak z groszkiem i smaż całość jeszcze przez chwilę do momentu aż wszystkie składniki się ze sobą połączą, tworząc sos.
- 6.Szynkę pokrój w cienkie paseczki.
- 7.Na talerzu ułóż makaron i polej go sosem. Całość posyp niewielką ilością szynki.

KWIECIEŃ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
31	1 Prima aprilis	2	3	4	5	6 Światowy Dzień Sportu
7 Światowy Dzień zdrowia	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 Wielkanoc
21 Poniedziałek Wielkanocny	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

NOTATKI

MAJ						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Tortilla z twarogiem i suszonymi pomidorami



 1 porcja

 20 minut

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli
- pół kostki twarogu
- 40 g jogurtu naturalnego
- 4 suszone pomidory
- mała cebula
- 5 g masła
- kilka listków bazylii
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

- Cebulę drobno posiekaj i podsmaż na maśle, doprawiając solą i pieprzem, do momentu aż się zeszkli.
- Posiekaj pomidory.
- Twaróg roznieć widelcem, dodając jogurt naturalny, posiekane pomidory, bazylię oraz cebulę. Dopraw solą i pieprzem.
- Gotowy farsz rozsmaruj równomiernie na placku tortilli, a następnie go zawiń.
- Złożonego wrapa podsmaż (na rozgrzanej, bez tłuszczu patelniO) z obu stron, zaczynając od strony łączenia.
- Ściągnij wrapa z patelni, gdy będzie zarumieniony z obu stron.
- Przetnij wrapa na pół i ułóż na talerzu. Możesz go udekorować szpinakiem.

MAJ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
28	29	30	1 Święto Pracy	2	3 Święto Konstytucji 3-ego Maja	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17 Międzynarodowy Dzień przeciw Homofobii	18
19	20	21	22	23	24	25
26 Dzień Matki	27 Dzień bez tytoniu	28	29	30	31	1

NOTATKI

CZERWIEC						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Salatka z burratą



 2 porcje

 10 minut

SKŁADNIKI

- 2 kulki burraty
- 200g pomidorków koktajlowych
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 3 łyżki oliwy extra
- bazylia świeża
- 4 łyżeczki octu balsamicznego
- szczypta płatków chili

PRZYGOTOWANIE

- 1.Pomidorki umyj, osusz i przekrój na połówki.
- 2.Włóż do miski, dopraw solą oraz pieprzem, dodaj suszone oregano, płatki chili, oliwę extra i kilka listków bazylii. Całość wymieszaj i odstaw.
- 3.Na talerze wyłóż połowę pomidorków, a na wierzch połóż burratę wyjętą z zalewy i obłóż ją resztą pomidorków.
- 4.Burratę polej gęstym octem balsamicznym
- 5.Całość posyp świeżą bazylią i podawaj z pieczywem (np. pieczoną bagietką, ciabattą, focaccią).

CZERWIEC 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
26	27	28	29	30	31	1 Dzień Dziecka
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19 Boże Ciało	20	21	22
23 Dzień Ojca	24	25	26	27 Światowy Dzień Walki z Cukrzycą	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOTATKI

LIPIEC						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Tortilla z jabłkiem i bananami



 2 porcje

 30 minut

SKŁADNIKI

- 2 tortille
- 2 jabłka
- banan
- 3 łyżeczki cukru
- 3-4 łyżki wody
- 3/4 łyżeczki cynamonu
- sok z cytryny
- śmietana (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- 1.Jabłka obierz i pokrój w kostkę, a następnie włóż do garnka, polej wodą i skrop sokiem z cytryny. Dodaj cukier i gotuj pod przykryciem przez kilka minut, aż jabłka będą się rozpadać.
- 2.Banana pokrój w plasterki, a następnie dodaj do jabłek wraz z cynamonem. Gotuj jeszcze przez 2 minuty.
- 3.Na tortillę wyłóż połowę masy owocowej, a następnie złóż w kopertę.
- 4.Złożoną tortillę połóż na zimną patelnię stroną złożenia do dołu i podgrzewaj dwa razy z każdej strony po 3 minuty.
- 5.Gotową tortillę odstaw na chwilę do ostudzenia, a następnie przetnij na pół.
- 6.Tortillę możesz podawać z dodatkiem śmietany,

LIPIEC 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 Międzynarodowy Dzień Przyjaźni	31	1	2	3

NOTATKI

SIERPIEŃ						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Tagliatelle z krewetkami



3 porcje

50 minut

SKŁADNIKI

- 150 g makaronu tagliatelle
- 2 ząbki czosnku
- 250g krewetek
- 150g pomidorków koktajlowych
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 0,5 papryczki chili
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. Jeśli używasz mrożonych krewetek to postaraj się je odpowiednio wcześniej rozmrozić tak, aby były miękkie.
2. Makaron włóż do osolonej wrzącej wody i gotuj według zaleceń na opakowaniu.
3. W trakcie gotowania się makaronu przygotuj pozostałe składniki: czosnek pokrój w plasterki, pomidorki przekrój na pół, natkę pietruszki i chili drobno posiekaj.
4. Na dużej patelni rozgrzej masło klarowane i oliwę a następnie dodaj krewetki. Po chwili dodaj czosnek, chili i pomidorki. Dopraw solą i pieprzem. Krewetki smaź 3-4 minuty – nie smaź dłużej, ponieważ krewetki staną się gąbczaste i stracą smak.
5. Do przygotowanych krewetek z dodatkami dodaj makaron i natkę pietruszki. Całość dokładnie wymieszaj.

SIERPIEŃ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12 Międzynarodowy Dzień Młodzieży	13	14	15 Wniebowzięcie Najświętszej Maryi Panny	16	17
18	19 Światowy Dzień Pomocy Humanitarnej	20	21	22	23	24
25	26	27 Narodowy Dzień Życia	28	29	30	31

NOTATKI

WRZESIEŃ

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Tortilla z jajecznicą



 1 porcja

 10 minut

SKŁADNIKI

- 1 placek tortilli
- 1 jajko
- 3 plastry awokado
- 1,5 plastra mozarelli
- garść szpinaku
- łyżeczka masła
- ząbek czosnku
- łyżeczka soku z cytryny
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1.Na rozgrzaną patelnię połów masło, a następnie dodaj jajko – przypraw solą i pieprzem. Zrób jajecznicę.
- 2.Guacamole – awokado rozgnieć z łyżeczką soku z cytryny, przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz solą i pieprzem.
- 3.Przygotowanym guacamole posmaruj placek tortilli, a następnie wyłóż jajecznicę, na której połów mozarellę oraz szpinak.
- 4.Zwiń placek tortilli wraz ze składnikami.
- 5.Na suchą, rozgrzaną patelnię połów tortillę i smaż z obu stron, zaczynając od strony łączenia.
- 6.Po przysmażeniu ściągnij wrapa i przetnij na pół.
- 7.gotowe danie możesz udekorować świeżym szpinakiem.

WRZESIEŃ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

NOTATKI

PAŹDZIERNIK

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Hummus



10 porcji

10 minut

SKŁADNIKI

- 1 puszka ok. 400 g ciecierzycy*
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 mały ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju sezamowego lub oliwy extra vergine
- 5 łyżek pasty sezamowej tahini
- 1 łyżeczka mielonego kuminu (kminu rzymskiego)
- sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1.Odsączoną ciecierzycę umieść w misce i dodaj kilka łyżek zalewy lub wody z gotowania ciecierzycy, a następnie zacznij miksować na pastę.
- 2.W międzyczasie dodawaj resztę w składników: sok z cytryny, czosnek, pastę tahini, szczyptę soli i szczyptę pieprzu, olej sezamowy lub oliwę oraz kumin (kmin rzymski).
- 3.Miksując, stopniowo dodawaj więcej zalewy, aby uzyskać odpowiednią konsystencję pasty.
- 4.Przygotowaną pastę podawaj ze świeżym pieczywem.

PAŹDZIERNIK 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 Światowy Dzień Walki z Otyłością	25	26
27	28	29	30	31	1	2

NOTATKI

LISTOPAD						
P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Koktajl truskawkowy z awokado



 1 porcja

 10 minut

SKŁADNIKI

- 1 szklanka truskawek
- 1/4 awokado
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki
- płatków owsianych bezglutenowych
- 1 szklanka napoju kokosowego
- 1 łyżka soku wyciśniętego z cytryny

PRZYGOTOWANIE

- Wszystkie składniki włóż do miski i zblenduj na jednolitą masę.
- Jeżeli wolisz bardziej płynną konsystencję, dodaj wody lub napoju roślinnego.

LISTOPAD 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
27	28	29	30	31	1 Wszystkich Świętych	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 Dzień Niepodległości	12	13	14 Międzynarodowy Dzień Tolerancji	15	16
17	18	19	20 Dzień Ochrony Praw Dziecka	21	22	23
24	25 Międzynarodowy Dzień Eliminacji Przemocy wobec Kobiet	26	27	28	29	30

NOTATKI

GRUDZIEŃ

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Tortilla z twarogiem i jagodami



 4 porcje

 30 minut

SKŁADNIKI

- 4 placki do tortilli
- 400g twarogu
- jajko
- 1 szklanka jagód
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki manny
- 2 łyżki cukru z wanilią
- 2 łyżki cukru pudru
- łyżka budyniu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

- 1.Twaróg rozgnieć widelcem z sokiem z cytryny i jajkiem.
- 2.Jagody wymieszaj z budyniem i cukrem pudrem.
- 3.Na tortillę ułóż 1/4 masy twarogowej, a na nią jagody. Złóż tortillę w kopertę.
- 4.Złożoną tortillę połóż na zimną patelnię stroną złożenia do dołu i podgrzewaj dwa razy z każdej strony po 3 minuty.
- 5.Po tym czasie zdejmij tortillę z patelni i poczekaj aż ostygnie.
- 6.Jak tortilla ostygnie to przetnij ją na pół i posyp cukrem pudrem.

GRUDZIEŃ 2025

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
1	2	3	4	5 Dzień Wolontariusza	6 Mikołajki	7
8	9	10 Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24 Wigilia Bożego Narodzenia	25 Boże Narodzenie	26 Drugi Dzień Bożego Narodzenia	27	28
29	30	31 Sylwester	1	2	3	4

NOTATKI

STYCZEŃ 2026

P	WT	Ś	CZ	PT	S	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Brownie z białej fasoli



 12 porcji

 1 godzina

SKŁADNIKI

- 2 puszki białej fasoli
- 2 dojrzałe banany
- 4 jajka
- 4 łyżki oleju lub roztopionego masła
- 4 łyżki kakao
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 garści posiekanych orzechów

PRZYGOTOWANIE

- 1.Fasolę odsącz z zalewy i przemyj kilkukrotnie wodą, po czym umieść ją w większej misce.
- 2.Do miski z fasolą dodaj wszystkie mokre składniki.
- 3.Zblenduj zawartość miski.
- 4.Następnie do miski dodaj proszek do pieczenia, posiekane orzechy i kakao – wszystko wymieszaj.
- 5.Gotową masę przełóż do formy (np. 35cm x 12cm) i piecz około 50–55 minut w temp. 180 stopni, do suchego patyczka.

KALENDARZ 2025

(NIE)IDEALNIE IDEALNI

NR 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974



Finansowane przez
Unię Europejską

Projekt "(Nie)idealnie idealni"
Okres realizacji: 15.03.2023-14.03.2024
Nr 2022-3-PL01-ESC30-SOL-000102974



Fundacja na rzecz edukacji SMART
ul. Katowicka 65/3A, 45-061 Opole
e-mail: kontakt@fundacjasmart.pl