

STYCZEŃ

2019

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
		1 NOWY ROK Marii Mieczysława	2 Bazylego Izydora Makarego	3 Arlety Danuty Genowefy	4 Anieli Elżbiety Eugeniusza	5 Hanny Edwarda Emiliana
6 Baltazara Kacpra Melchiora	7 Juliana Lucjana Rajmunda	8 Mćcisława Seweryna Teofila	9 Adrianny Julianny Marcjanny	10 Agatona Grzegorza Wilhelma	11 Feliksa Honoraty Matyldy	12 Arkadiusza Czesławy Tatiany
13 Bogumity Bogusławy Hilarego	14 Feliksa Niny Malachiasza	15 Arnolda Dąbrowki Franciszka	16 Honoraty Marcelego Waleriusza	17 Antoniego Mariana Rościsława	18 Beatrycze Bogumiła Małgorzaty	19 Henryka Józefa Mariusza
20 Dobroniegi Fabiana Sebastiana	21 Agnieszki Epifanio Jarosława	22 Anastazego Doriana Wincentego	23 Ildefonsa Henryka Klemensa	24 Felicji Mileny Tymoteusza	25 Miłosza Pawła Tatiany	26 Pauli Tymoteusza Tytusa
27 Anieli Jerzego Przybysława	28 Radomira Tomasza Waleriusza	29 Bolesławy Konstancji Walerego	30 Bronisławy Macieja Martynty	31 Abrahama Jana Ludwika		

GRUDZIEŃ 2018

Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So
						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					

LUTY

Nd	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So
					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		

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

PATRON DNIA

Święta Boża Rodzicielka
 Maryja (uroczystość)

IMIENINY

Maria, Mieczysław,
 Mieszko, Wilhelm



Wsch. 7:40
 Zach. 15:42



Wsch. 03:43
 Zach. 13:54

1

STYCZNIA

WTOREK

Oktawa Narodzenia Pańskiego

Lb 6,22-27; Ga 4,4-7; Łk 2,16-21

EWANGELIA

Pasterze pośpiesznie udali się do Betlejem i znaleźli Maryję, Józefa i Niemowlę, leżące w żłobie. Gdy Je ujrzeli, opowiedzieli o tym, co im zostało objawione o tym Dzieciąciu. A wszyscy, którzy to słyszeli, dziwili się temu, co im pasterze opowiadali. Lecz Maryja zachowywała wszystkie te sprawy i rozważała je w swoim sercu. A pasterze wrócili, wielbiąc i wysławiając Boga za wszystko, co słyszeli i widzieli, jak im to było powiedziane. Gdy nadszedł dzień ósmy i należało obrzezać Dziecię, nadano Mu imię Jezus, którym Je nazwał anioł, zanim się poczęło w łonie [Matki].

MASZ POJĘCIE

Kongestia – określenie zatłoczenia na trasach, czyli zwykłego korka ulicznego.

KOMENTARZ DO EWANGELII

Z wdzięcznością chciałbym spojrzeć na miniony rok, na własną historię, na piękne spotkania i beztroskie godziny, ale również na krytyczne uwagi, które zmusiły mnie do dalszej pracy. Czuję wdzięczność za ludzi, którzy poświęcili mi czas, towarzyszyli mi i dodawali odwagi, którzy wraz ze mną się śmiali i prowadzili poważne dyskusje.

Hasło: „z odwagą w przód” zachęca mnie do pogłębienia postawy, która pomoże mi żyć bez lęku przed przyszłością. Chciałbym obronić się przed tchórzostwem i fałszywą asymilacją, aby kroczyć drogą, którą uznałem za słuszną. Chcę być czujny wobec wygodnictwa i bezruchu i chcę się im przeciwstawić.

„Z odwagą w przód” – to hasło przypomina mi słowa, papieża św. Jana Pawła II: „Nie bójcie się wyruszyć w nieznane”.

Hasło: „z wiarą w górę”, zachęca mnie do tego, bym jeszcze intensywniej związał swoje życie z Ewangelią, jeszcze bardziej świadomie poszukiwał swoich darów i zdolności, które mógłbym wykorzystać w służbie na rzecz Kościoła i dzięki którym mogę być dla innych przykładem wiary. Pragnę jeszcze głębiej przeżywać nabożeństwo, modlitwę i lekturę Pisma Świętego jako źródła siły i dać się im inspirować, myśleć, mówić i działać zgodnie z zamiarami Jezusa.

WYDATKI

.....

suma



2

STYCZNIA

ŚRODA

2. tydzień po Bożym Narodzeniu

1 J 2,22-28; J 1,19-28

PATRON DNIA

Święci Bazyli Wielki
i Grzegorz z Nazjanzu,
biskupi i doktorzy Kościoła

IMIENINY

Bazyli, Grzegorz, Izydor, Makary

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

☾ Wsch. 04:54
Zach. 14:21

☀ Wsch. 7:40
Zach. 15:43

Pośród was stoi Ten, którego wy nie znacie, który po mnie idzie, a któremu ja nie jestem godzien odwiązać rzemyka u Jego sandała.

W SAMO SEDNO

Jakże cudownie byłoby, gdyby na koniec dnia każdy z nas mógł powiedzieć: dziś dokonałem uczynku miłosierdzia w stosunku do innych!

Papież Franciszek

NOTATKI

WYDATKI

suma



KURA W GALARECIE

SKŁADNIKI: 300–400 g włoszczyzny, kura lub kurczak, sól, liść laurowy, kilka ziaren ziela angielskiego i pieprzu, 2 łyżeczki żelatyny, kilka łyżek zielonego groszku, 2 jajka.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Sprawioną i umytą kurę ugotować wraz z jarzynami oraz przyprawami i pozostawić w rosole do ostudzenia. Odcedzić część wywaru. Żelatynę namoczyć w kilku łyżkach zimnej wody i gdy napęcznieje dodać do odcedzonego wywaru, wymieszać i zagotować. Do salaterki lub miseczek, w których galareta będzie stygła, wlać cienką warstwę wywaru. Gdy zastygnie, ułożyć kawałki kury, udekorować je marchewką, zielonym groszkiem, plasterkami lub ćwiartkami ugotowanych na twardo jajek, zalać wywarem i pozostawić w chłodnym miejscu do zakrzepnięcia. Przyrządzając galaretę z kurczaka należy wziąć więcej żelatyny.

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

PATRON DNIA

Najświętsze Imię
Jezus

IMIENINY

Arleta, Danuta,
Genowefa, Zdzisław



Wsch. 7:40
Zach. 15:44



Wsch. 06:03
Zach. 14:53

3

STYCZNI

CZWARTEK

2. tydzień po Bożym Narodzeniu

1 J 2,29-3,6; J 1,29-34

Ja to ujrzałem i daję świadectwo, że On jest Synem Bożym.

NOTATKI

.....

PORADA DNIA

Rzepik jest uważany za roślinę wiążącą, która łagodzi skutki biegunki, dzięki zawartości tanin.

WYDATKI

.....



SZASZŁYKI Z GĘSICH WĄTRÓBEK

SKŁADNIKI: 500 g wątróbek gęsich, 120 g słoniny lub ugotowanego boczku wędzonego, 100 g cebuli, 30 g tłuszczu, sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Wątróbki opłukać, osuszyć, pokroić na 24 plasterki o średnicy 4 cm. Słoninę lub boczek (kawałek prostokątny) pokroić na 20 cienkich plasterków tej samej wielkości, co wątróbka. Cebulę pokroić w cienkie krążki. Przygotować 4 patyczki drewniane o średnicy ok. 3 mm i długości 15 cm. Wątróbkę nabijać na patyczki na przemian z plasterkami boczku i cebuli. Szaszłyki smażyć ze wszystkich stron na patelni, na silnie rozgrzanym tłuszczu. Pod koniec smażenia dodać sól i pieprz.

suma

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

.....

.....

.....

PATRON DNIA

bł. Maria Marcelina Darowska,
zakonnica

IMIENINY

Amelia, Edward,
Emilian, Marcelina



Wsch. 7:40
Zach. 15:47



Wsch. 08:04
Zach. 16:15

1 J 3,11-21; J 1,43-51

Odrzekł mu Jezus: Widziałem cię, zanim cię zawołał Filip, gdy byłeś pod drzewem figowym.

5

STYCZNIA

SOBOTA

2. tydzień po Bożym Narodzeniu

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ZAGADKA

Jak nazywa się najliczniejsza grupa zwierząt?

Czwarata część wszystkich zwierząt to chrząszcze. Istnieje ich co najmniej 300 tysięcy gatunków, co czyni je najliczniejszą grupą zwierząt. Zamieszkuje wszystkie części lądu, wody i powietrza.

WYDATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



KACZKA DUSZONA Z KAPUSTĄ

SKŁADNIKI: 500 g kapusty kiszonej, kaczka, średnia cebula, 2–3 suszone grzyby, 2 łyżki tłuszczu, łyżka mąki, ząbek czosnku, sól, majeranek.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Umytą i pokrojoną na kawałki lub w ćwiartki kaczkę natrzeć solą z majerankiem, obsmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Dodać do kaczki pokrojoną cebulę, namoczone i umyte grzyby oraz kiszoną kapustę. Podlać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Gdy mięso i kapusta są miękkie, podprawić potrawę jasną zasmażką z łyżki mąki i łyżki tłuszczu z dodatkiem czosnku. Zagotować. Podawać z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami, pyzami lub kopytkami.

6

STYCZNIA

NIEDZIELA

Objawienie Pańskie, uroczystość

PATRON DNIA

Mędrcy ze Wschodu:
Kacper, Melchior, Baltazar

IMIENINY

Andrzej, Baltazar,
Kacper, Melchior

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE



Wsch. 7:39
Zach. 15:48



Wsch. 08:54
Zach. 17:08



DESER

Rogaliki wiśniowe Elżbietki

SKŁADNIKI: 125 g mąki, 1 łyżeczka cukru, 125 g masła, 1 jajko, ½ szklanki zsiadłego mleka, 10 g drożdży, konfitura z wiśni.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Wymienione składniki (oprócz konfitury) dokładnie wymieszać. Otrzymane ciasto 3 razy składać i wałkować (jak ciasto francuskie). Ostatni raz rozwałkować cienko i pokroić na kwadraty. Nadziewać konfiturą, formować rogaliki i po posmarowaniu ich rozbitym jajkiem piec w gorącym piekarniku.

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PRZETWORY DOMOWE

Przepis na konfiturę z moreli

SKŁADNIKI: 2 kg moreli, 400 g cukru, sok z 1 cytryny.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Przygotowanie tej konfitury niemal zawsze daje ogromną satysfakcję, ponieważ przepis jest łatwy w wykonaniu. Ponadto, jeżeli użyjemy dojrzałych moreli z dodatkiem niezbyt dużej ilości cukru, stanie się ona z pewnością jednym z najsmaczniejszych tego rodzaju przetworów. Morele należy starannie umyć, przepołować, usunąć pestki, a następnie włożyć do garnka ze stali nierdzewnej. Dodać cukier, sok z cytryny i dokładnie wymieszać. Całość pozostawić do zmacerowania w chłodnym miejscu na około 12 godzin lub na całą noc. Po upływie wskazanego czasu, postawić garnek na ogniu i doprowadzić do wrzenia. Proces maceracji w cukrze powinien zapewnić gotowanie konfitury bez ryzyka, że owoce zaczną przywierać do spodu garnka, jeśli nie będą mieszane. Możliwe, że będzie konieczne usunięcie piany z konfitury, zwłaszcza wtedy, gdy na skórce moreli, co często zdarza się w przypadku upraw domowych, są małe brunatne plamki. Po upływie 25–30 minut należy wykonać próbę z talerzykiem (nakładamy łyżkę konfitury na pochylony talerzyk; gdy konfitura nie spływa, to znak, że jest gotowa). Gdy próba nie da pozytywnego wyniku należy kontynuować gotowanie aż do skutku. Jeśli natomiast konsystencja jest właściwa, wówczas trzeba rozdzielić jeszcze gorącą konfiturę do słoików, posługując się małą chochlą i lejkiem. Zamknąć słoiki hermetycznie i szybko odwrócić do góry dnem, stawiając na drewnianej powierzchni. Słoiki można odwrócić dopiero po całkowitym wystudzeniu. Na koniec nakleić etykiety i wstawić do spiżarni. Najlepiej spożyć po upływie 30 dni.

WYDATKI TYGODNIOWE

	czynsz/opłaty	art. spożywcze	art. przemysłowe	wydatki inne
pn
wt
śr
cz
pt
so
suma

SŁOWO BOŻE NA DZIŚ

I CZYTANIE: Iz 60,1-6

II CZYTANIE: Ef 3,2-3a.5-6

PSALM

EWANGELIA: Mt 2,1-12

Gdy Jezus narodził się w Betlejem w Judei za panowania króla Heroda, oto Mędrcy ze Wschodu przybyli do Jerozolimy i pytali: Gdzie jest nowo narodzony król żydowski? Ujrzeliśmy bowiem jego gwiazdę na Wschodzie i przybyliśmy oddać mu pokłon. Skoro to usłyszał król Herod, przeraził się, a z nim cała Jerozolima. Zebrał więc wszystkich arcykapłanów i uczonych ludu i wypytywał ich, gdzie ma się narodzić Mesjasz. Ci mu odpowiedzieli: W Betlejem judzkim, bo tak napisał Prorok: A ty, Betlejem, ziemio Judy, nie jesteś zgoła najlichsze spośród głównych miast Judy, albowiem z ciebie wyjdzie władca, który będzie pasterzem ludu mego, Izraela. Wtedy Herod przywołał potajemnie Mędrców i wypytał ich dokładnie o czas ukazania się gwiazdy. A kierując ich do Betlejem, rzekł: Udajcie się tam i wypytajcie starannie o Dziecię, a gdy Je znajdziecie donieście mi, abym i ja mógł pójść i oddać Mu pokłon. Oni zaś wysłuchawszy króla, ruszyli w drogę. A oto gwiazda, którą widzieli na Wschodzie, szła przed nimi, aż przyszła i zatrzymała się nad miejscem, gdzie było Dziecię. Gdy ujrzeli gwiazdę, bardzo się uradowali. Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; upadli na twarz i oddali Mu pokłon. I otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę. A otrzymawszy we śnie nakaz, żeby nie wracali do Heroda, inną drogą udali się do swojej ojczyzny.

PS 72,1-2.7-8.10-13

REFREN: Uwielbiam Pana wszystkie ludy ziemi.

Boże, przekaż Twój sąd Królowi, a Twoją sprawiedliwość synowi królewskiemu. Aby Twoim ludem rządził sprawiedliwie i ubogimi według prawa.

Za dni jego zakwitnie sprawiedliwość, i wielki pokój, aż księżyc nie zgaśnie. Będzie panował od morza do morza, od Rzeki aż po krańce ziemi.

Królowie Tarszisz i wysp przyniosą dary, królowie Seby i Saby złożą daninę. I oddadzą Mu pokłon wszyscy królowie, wszystkie narody będą Mu służyły.

Wyzwoli bowiem biedaka, który Go wzywa, i ubogiego, co nie ma opieki. Zmiłuje się nad biednym i ubogim, nędzarza ocali od śmierci.

KOMENTARZ DO EWANGELII

Postępuj jak Trzej Mędrcy, a będziesz na właściwej drodze:

- Przez całe życie pozostań człowiekiem poszukującym Prawdy.
- Zachowaj w sobie głód i pragnienie bardziej intensywnego życia i wiary.
- Wyrusz w drogę i zaryzykuj: odważ się wprowadzić w czyn to, co uznałeś za właściwe; miej odwagę i nie trzymaj się kurczowo wszystkiego, co dobrze znasz i do czego jesteś przyzwyczajony.
- Spróbuj pamiętać o Bożych wskazówkach i drogowskazach. Podobnie jak gwiazda prowadząca Mędrców prawdopodobnie świeciła wyłącznie przez krótki czas albo w ogóle nie była widoczna, tak również dla ciebie znaki Boga mogą nie zawsze być łatwo zauważalne.
- Bądź czujny i wrażliwy – Bóg przemawia do nas cichym głosem.
- Nie pozwól się zniechęcić albo przytłoczyć własnemu zwątpieniu – miej stale przed oczami swój cel.
- Pozwól się zaskoczyć: podobnie jak Trzej Mędrcy – znaleźli prawdziwego Króla nie w pałacu, lecz w stajence. Bóg nie spotka cię w sposób spektakularny i imponujący, lecz w tym, co małe i niepozorne.
- Przynieś Mu swoje dary: siabości, talenty, umiejętności, siły i pracę.
- Uklęknij i módl się: rozpoznaj w Jezusie tego, który nadaje twojemu życiu kierunek i sens.

NOTATKI

7

STYCZNIĄ

PONIEDZIAŁEK

Poniedziałek po Objawieniu Pańskim

PATRON DNIA

św. Rajmund z Penyafort, kapłan

IMIENINY

Julian, Juliusz, Lucjan, Rajmund

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

.....

.....

.....



Wsch. 7:39
Zach. 15:49



Wsch. 09:35
Zach. 18:06

1 J 3,22-4,6; Mt 4,12-17.23-25

Nawracajcie się, albowiem bliskie jest królestwo niebieskie.

CZY WIESZ, ŻE...

Podobnie jak w przypadku żab i motyli, cykl życia meduz składa się z kilku stadiów rozwoju. Niektóre gatunki potrafią jednak wrócić do postaci młodzieńczej, a zatem nigdy tak naprawdę nie giną.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WYDATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

suma



WIEPRZOWINA DUSZONA

SKŁADNIKI: 700 g łopatki, łyżeczka kminku, cebula, 40–50 g tłuszczu, sól.
SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Umyte mięso posolić i zrumienić ze wszystkich stron na mocno rozgrzonym tłuszczu. Przełożyć do rondla, dodać kilka łyżek wody i dusić pod przykryciem. Na tłuszczu zrumienić cebulę i dodać ją do mięsa. Pieczeń posypać kminkiem. Dusić pod przykryciem do miękkości. Wyparowany sos uzupełniać wodą.

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

.....

.....

.....

PATRON DNIA

św. Daniel Comboni,
biskup

IMIENINY

Daniel, Mścisław,
Seweryn, Teofil



Wsch. 7:39
Zach. 15:50



Wsch. 10:09
Zach. 19:08

8

STYCZNIA

WTOREK

Wtorek po Objawieniu Pańskim

1 J 4,7-10; Mk 6,34-44

A tych, którzy jedli chleby, było pięć tysięcy mężczyzn.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MASZ POJĘCIE

Wykidają – dawniej osoba, która np. wyrzucała awanturujących się klientów z baru, tzw. bramkarz w lokalu.



ZRAZY STAROPOLSKIE ZAWIJANE

SKŁADNIKI: 1kg mięsa wołowego bez kości, 150 g słoniny, ogórek kiszony lub łyżka świeżo startego chrzanu, cebula, kilka suszonych grzybków, łyżka tłuszczu, łyżka mąki, 125 ml śmietany, sól, jagody jałowca, listek laurowy, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Umyty kawałek mięsa pokroić w poprzek włókien na 5–6 jednakowej wielkości kawałków. Płaty mięsa dokładnie rozbić tłuczkiem zwilżonym w wodzie, posolić, oprószyć pieprzem. Słoninę pokroić na bardzo cienkie płaty i przykryć nimi mięso. Na każdym płacie mięsa położyć kawałek ogórka kiszzonego lub łyżeczkę świeżo startego, skropionego kwaskiem cytrynowym chrzanu, zwinąć i spiąć patyczkiem lub metalową szpadką. Zrazy z wierzchu osolić, oprószyć mąką i obrumienić na tłuszczu. Dodać pokrojoną cebulę, podlać niewielką ilością wody, dodać przyprawy i dusić do miękkości pod przykryciem, na bardzo małym ogniu. Wyjąć zrazy z sosu i usunąć patyczki lub szpadki. Z sosu wyjąć grzyby, drobno pokroić i włożyć z powrotem. Sos podprawić śmietaną z mąką, zagotować. Zrazy podawać z ugotowaną na sypko kaszą gryczaną lub z ziemniakami, kopytkami oraz z buraczkami albo ćwikłą bądź surówką z czerwonej kapusty.

WYDATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

suma

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....

.....

.....

.....

PATRON DNIA

św. Grzegorz z Nyssy,
biskup i doktor Kościoła

IMIENINY

Agaton, Dobrosław,
Grzegorz, Wilhelm



Wsch. 7:38
Zach. 15:53



Wsch. 11:01
Zach. 21:18

10

STYCZNIK

CZWARTEK

Czwartek po Objawieniu Pańskim

1 J 4,19-5,4; Łk 4,14-22a

Jezus powrócił w mocy Ducha do Galilei, a wieść o Nim rozeszła się po całej okolicy.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PORADA DNIA

Miłorząb rozszerza i chroni naczynia krwionośne, a także tonizuje żyły, dlatego jest bardzo odpowiednim środkiem na poprawę krążenia mózgowego, żylaki, zapalenie żył, obolałe, zmęczone nogi i spuchnięte kostki.

WYDATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

suma



WIEPRZOWINA Z CHRZANEM

SKŁADNIKI: 600 g karkówki (bez kości), starty chrzan, 100 g marchwi, 60 g pietruszki, 40 g selera, 40 g cebuli, liść laurowy, kilka ziaren pieprzu, 1-2 goździki, sól, łyżka octu winnego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Mięso zalać wrzącą, osoloną i zakwaszoną wodą, dodać oczyszczone warzywa, przypieczoną na blasze cebulę i przyprawy. Gotować na małym ogniu. Miękkie mięso wyjąć, pokroić na 4 porcje, ułożyć na półmisku, posypać startym chrzanem, skropić wywarem. Podawać z ziemniakami z wody.



11

STYCZNIA

PIĄTEK

Piątek po Objawieniu Pańskim

PATRON DNIA

św. Honorata,
dziewica

IMIENINY

Feliks, Honorata,
Matylda, Teodozjusz

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE



Wsch. 7:37
Zach. 15:54



Wsch. 11:22
Zach. 22:24

1 J 5,5-13; Łk 5,12-16

I natychmiast trąd z niego ustąpił.

NAJLEPSZE ŻYCZENIA

Młodość nie jest wcale przywilejem dzieci i młodzieży. Radość życia jest niezależna od wieku. Ona rozkwita poprzez wszystko, co może być dla człowieka inspiracją. Życzę Ci, abyś odkrył poezję istnienia. Jest ona kluczem do odkrycia w sobie nieoczekiwanych możliwości. Nadzieja jest wiosną ducha.

NOTATKI

WYDATKI



KOTLECICKI Z JAJEK

SKŁADNIKI: 6 jajek, 20 g tłuszczu, średniej wielkości cebula, mała bułka pszenna, ½ szklanki mleka, tarta bułka do panierowania, sól, pieprz do smaku, tłuszcz do smażenia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Umyte jajka ugotować na twardo (jedno zostawić surowe), obrać ze skorupki. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę pokroić i usmażyć na tłuszczu na jasnozłoty kolor. Bułkę i jajka przepuścić przez maszynkę, dodać surowe jajko, cebulę, sól, pieprz, dokładnie wymieszać. Z masy formować nieduże kotleciki, obtaczać w tartej bułce i smażyć po obu stronach na rozgrzanym na patelni tłuszczu. Usmażone kotlety ostrożnie wyjmować łyżką, gdyż łatwo się kruszą. Kotleciki podaje się zwykle z ziemniakami i sosem pomidorowym, szczypiorkowym czy ogórkowym, z dodatkiem warzyw gotowanych lub surówek z warzyw sezonowych.

suma

13

STYCZNIA

NIEDZIELA

Chrzest Pański, uroczystość

PATRON DNIA

św. Hilary z Poitiers,
biskup i doktor Kościoła

IMIENINY

Bogumiła, Bogusława,
Hilary, Weronika

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....
.....
.....
.....



Wsch. 7:36
Zach. 15:57



Wsch. 12:00
Zach. –

DESER

Jabłka pieczone

SKŁADNIKI: 6 jabłek, wiśnie lub czereśnie z kompotu, cukier puder, cynamon, 1 biało, wanilia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Zdrowe, dorodne jabłka umyć, wydrążyć gniazda nasienne a w ich miejsce wsypać cukier puder, cynamon i włożyć wiśnie lub czereśnie. Biało ubić na pianę. Do piany dodawać po trochu cukier oraz wanilię. Pianę położyć na jabłkach. Ułożyć jabłka w miseczkach z folii aluminiowej, wysmarowanej olejem. Wstawić do piekarnika i zapiec. Podawać z biszkoptami.

PRZETWORY DOMOWE

Przepis na konfiturę z czarnego bzu

SKŁADNIKI: 1 kg owoców czarnego bzu, 400 g nierafinowanego cukru trzcinowego, 1 cytryna ekologiczna.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Zaopatrzyć się w kiście dojrzałych owoców bzu. Oddzielić czarne, błyszczące jagody i włożyć je do stalowego rondla. Dodać cukier i pozostawić do zmacerowania na około 12 godzin. Po upływie wskazanego czasu postawić rondel na ogniu i gotować przez kwadrans. Dodać skórkę (tylko część żółtą) oraz sok z cytryny i kontynuować gotowanie przez około 10 minut. Po upływie wskazanego czasu usunąć skórkę z cytryny i włożyć jeszcze gorącą konfiturę do słoików. Po zamknięciu słoików odwrócić je natychmiast do góry dnem, stawiając na drewnianej powierzchni. Słoiki można przenieść dopiero po ich całkowitym wystudzeniu. Konfitura z czarnego bzu jest doskonałym składnikiem do przygotowania tarty. Może być ponadto wykorzystana do przygotowania napojów. W tym celu należy rozcieńczyć kilka łyżek konfitury wodą z lodem. Najlepiej spożyć po upływie 40 dni.

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WYDATKI TYGODNIOWE

	czynsz/opłaty	art. spożywcze	art. przemysłowe	wydatki inne
pn
wt
śr
cz
pt
so
suma

SŁOWO BOŻE NA DZIŚ

I CZYTANIE: Iz 42,1-4.6-7

II CZYTANIE: Dz 10,34-38

EWANGELIA: Łk 3,15-16.21-22

Gdy więc lud oczekiwiał z napięciem i wszyscy snuli domysły w sercach co do Jana, czy nie jest Mesjaszem, on tak przemówił do wszystkich: Ja was chrzczę wodą; lecz idzie mocniejszy ode mnie, któremu nie jestem godzien rozwiązać rzemyka u sandałów. On chrzcić was będzie Duchem świętym i ogniem. Kiedy cały lud przystępował do chrztu, Jezus także przyjął chrzest. A gdy się modlił, otworzyło się niebo i Duch święty zstąpił na Niego, w postaci cielesnej niby gołębicą, a z nieba odezwał się głos: Tyś jest mój Syn umiłowany, w Tobie mam upodobanie.

PSALM

Ps 29,1-4.3.9-10

REFREN: *Pan ześle pokój swojemu ludowi.*

Oddajcie Panu, synowie Boży, oddajcie Panu chwałę i sławcie Jego potęgę.
Oddajcie chwałę Jego imieniu, na świętym dziedzińcu uwielbiajcie Pana.

Ponad wodami głos Pański,
Pan ponad wód bezmiarem!
Głos Pana potężny,
głos Pana pełen dostojeństwa.

Zagrzmiał Bóg majestatu:
a w świątyni jego wszyscy wołają:
„Chwała”.
Pan zasiadł nad potopem,
Pan jako Król zasiada na wieki.

KOMENTARZ DO EWANGELII

Jezus zanurza się w świecie ludzi, w ich troski i tarapaty... Przekonuje się, że jest umiłowanym Synem Boga – że ktoś Nim kieruje i podtrzymuje, nawet jeśli za sprawą ludzi traci grunt pod nogami. Jezus widzi otwarte niebo – za widzialną rzeczywistością dostrzega niewidzialnego Boga. I wreszcie Jezus otrzymuje Ducha Bożego i zaczyna nauczać o Królestwie Bożym.

Nasz chrzest to zanurzenie się w świat Jezusa – w Jego opowieści i przypowieści, w których zawiera się Jego wizja mówiąca o nowym świecie Boga; w której ukazuje nam, jak może wyglądać prawdziwe i spełnione życie.

Zanurzajmy się w świat Jezusa – w Jego spotkania z ludźmi, w sposób, w jaki do nich podchodzi, w jaki na nich patrzy z szacunkiem, w jaki ich pociesza i dodaje im odwagi, w jaki ich dotyka i uzdrawia na ciele i na duszy, w jaki porywa ich swoją nauką, jak zaprasza ich do swojego stołu – właśnie tych zepchniętych na margines biedaków i chorych, czyli nas – jedząc i pijąc z nimi – z nami.

Zanurźmy się w świat Jezusa – w Jego Kościół, we wspólnotę wszystkich, którzy kierują się Jego nauką, którzy pragną żyć Jego wskazaniem, którzy w nabożeństwach zachowują żywą pamięć o Nim, którzy rozmyślają nad Jego nauką i przekazują ją innym.

NOTATKI

14

STYCZNIA

PONIEDZIAŁEK

1. tydzień zwykły

Hbr 1,1-6; Mk 1,14-20

PATRON DNIA

św. Feliks z Noli,
kapłan

IMIENINY

Feliks, Malachiasz,
Nina, Radogost

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE



Wsch. 7:35
Zach. 15:59



Wsch. 12:19
Zach. 00:39



Gdy Jan został uwięziony, Jezus przyszedł do Galilei i głosił Ewangelię Bożą.

CZY WIESZ, ŻE...

Tęcza to niezwykle świetlne zjawisko, które zachodzi, gdy promienie słoneczne załamują się niczym w pryzmacie przenikając krople deszczu.

NOTATKI

WYDATKI

suma



ŁAZANKI Z TWAROGIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI: 300 g łazanek gotowych lub przygotowanych z około 400 g mąki, 500 g świeżego sera twarogowego, 300 g truskawek (mogą być też inne owoce, również mrożone), 100 g cukru pudru, cukier waniliowy, duża łyżka masła lub masła roślinnego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Łazanki ugotować, dokładnie odcedzić i wymieszać z łyżką masła. Twaróg dobrze rozgnieść widelcem. Na półmisku układać warstwami: łazanki i owoce posypane cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Całość obsypać twarogiem i resztą cukru (można polać bitą śmietaną).

16
STYCZNIA
ŚRODA
1. tydzień zwykły

PATRON DNIA
św. Marcelli I, papież
i męczennik

IMIENINY
Danuta, Honorata,
Marcelli, Waleriusz

☀ Wsch. 7:33
Zach. 16:02

ROZMOWY / WYDARZENIA RODZINNE

.....
.....
.....
.....

☾ Wsch. 13:05
Zach. 03:01

Hbr 2,14-18; Mk 1,29-39

I chodził po całej Galilei, naucając w ich synagogach i wyrzucając złe duchy.

W SAMO SEDNO

Dbajcie o Bóże stworzenie. Ale nade wszystkim dbajcie o ludzi będących w potrzebie.

Papież Franciszek

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WYDATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

suma



PAPRYKA NADZIEWANA

SKŁADNIKI: 1 kg papryki, 500 g mielonego mięsa, filiżanka ryżu, 1 jajko, 1 duża cebula, łyżeczka smalcu, sól, pieprz, sos beszamelowy lub 500 g pomidorów.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne. Cebulę posiekać, podsmażyć i dodać do mięsa. Ryż wrzucić do wrzącej wody i gotować około 10 minut, odcedzić, dodać do mięsa, wbić jajko, wymieszać starannie, doprawić solą i pieprzem do smaku i nadziać papryki. Układać w garnku, dodać łyżeczkę tłuszczu, podać wodą i dusić pod przykryciem. Po ugotowaniu zalać sosem beszamelowym. Można też dodać do garnka sparzone i obrane ze skórki pomidory i dusić w sosie pomidorowym.

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....
.....
.....
.....

PATRON DNIA

św. Antoni,
opat

IMIENINY

Alba, Antoni,
Marian, Rościśław



Wsch. 7:33
Zach. 16:03



Wsch. 13:35
Zach. 04:16

17

STYCZNI

CZWARTEK

1. tydzień zwykły

Hbr 3,7-14; Mk 1,40-45

A ludzie zewsząd schodzili się do Niego.

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PORADA DNIA

Spożywane migdały zmiękczej skórę, zapobiegają anemii, łagodzą kaszel, zbijają gorączkę, uzupełniają niedobory minerałów w organizmie, dostarczają wiele składników odżywczych. Są moczopędne, przeczyszczające, robakobójcze.

WYDATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

suma



GULASZ MIĘSNO-PIECZARKOWY

SKŁADNIKI: 300 g chudej wieprzowiny, 300 g pieczarek, puszka groszku konserwowego (200 g), 4 łyżki oleju sojowego lub słonecznikowego, kostka rosółowa, sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Umytą wieprzowinę pokroić w paski. W naczyniu rozgrzać 4 łyżki oleju, włożyć mięso, smażyć 8 minut. Pieczarki umyć i obrać, pokroić na małe kawałki, dodać do mięsa. Groszek osączyć i dodać do mięsa. Dusić 10 minut pod przykryciem. Dodać kostkę rosółową, przyprawy i zagotować.



18

STYCZNIA

PIĄTEK

1. tydzień zwykły

PATRON DNIA

św. Małgorzata Węgierska,
dziewica

IMIENINY

Beatrycze, Bogumił,
Jaropek, Małgorzata

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....
.....
.....
.....



Wsch. 7:32
Zach. 16:05



Wsch. 14:14
Zach. 05:32

Hbr 4,1-5.11; Mk 2,1-12

On wstał, wziął zaraz swoje łożo i wyszedł na oczach wszystkich.

NAJLEPSZE ŻYCZENIA

Światło jest niebiańskim drogowskazem duszy. Życzę Ci odwagi, abyś umiał się rozprawić z ciemnością, która jest w Tobie i wokół Ciebie.

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WYDATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

suma



ŚLEDZIE W SOSIE MUSZTARDOWYM

SKŁADNIKI: 4–5 śledzi solonych, 80 g oliwy, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 i ½ szklanki mleka, 1 łyżeczka musztardy, 2 żółtka, 3 łyżki śmietany, sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Śledzie wymoczyć w zimnej wodzie (mleku), obrać ze skóry i ości, opłukać i pokroić w paski, następnie przyrumienić na oliwie. Masło stopić, wymieszać z mąką i lekko zrumienić na złoty kolor. Połączyć zasmażkę z mlekiem, zagotować, odstawić, wymieszać z żółtkami i musztardą, doprawić do smaku solą i pieprzem. Przygotowanym sosem zalać wyłożone w salaterce śledzie, można posypać umyтым, posiekanym szczypiorkiem. Podawać z frytkami i sałatą.

20

STYCZNIA

NIEDZIELA

2. niedziela zwykła

PATRON DNIA

św. Fabian,
papież i męczennik

IMIENINY

Dobroniega, Euzebiusz,
Fabian, Sebastian

ROCZNICE / WYDARZENIA RODZINNE

.....
.....
.....
.....



Wsch. 7:30
Zach. 16:08



Wsch. 16:09
Zach. 07:49

DESER

Piernik malowany

SKŁADNIKI: 4 szklanki mąki, 100 g masła, 2 szklanki cukru, 1 szklanka miodu, 5 jajek, 250 ml śmietany, 1 łyżeczka sody lub amoniaku, 1 paczka przyprawy do pierników, bakalie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Z ½ szklanki cukru zrobić karmel (cukier przypalić, rozprrowadzić ciepłą wodą) i odstawić do ostudzenia. Żółtka utrzeć z cukrem i masłem, dolewając pomalutku śmietanę i dodając miód. Do dobrze utartej masy dodać mąkę z rozpuszczoną sodą lub amoniakiem. Wlać karmel i wymieszać z bardzo sztywno ubitą pianą z białek. Piec 60 minut.

NOTATKI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PRZETWORY DOMOWE

Przepis na galaretkę z grejpfruta

SKŁADNIKI: 1 kg soku z grejpfruta, 600 g cukru.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: Grejpfruta, podobnie jak cytryny, są pełne kwasu ale nie pektyny, dlatego też galaretka z tych owoców ma tendencję do pozostania w stanie nieco płynnym. Jeżeli chcemy otrzymać galaretkę bardziej gęstą możemy dodać jabłka lub kilka łyżek pektyny. Wybrać grejpfruta świeże, umyć je, osuszyć i wycisnąć w celu otrzymania soku. Przebrać sok do rondelka ze stali nierdzewnej, którego ciężar (tara) należy wcześniej zanotować, po czym zważyć rondel z zawartością. Dodać cukier w odpowiedniej ilości procentowej i postawić na ogniu, nieprzerwanie mieszając. Kiedy płyn zacznie wrzeć, zmniejszyć płomień do możliwie najmniejszego i gotować dopóki galaretka nie osiągnie właściwej konsystencji, nie przerywając przy tym mieszania. Przebrać wrzącą galaretkę do słoików uprzednio rozgrzanych, zamknąć hermetycznie i pozostawić do całkowitego wystudzenia. Nakleić etykiety i odstawić do przechowania w chłodne i ciemne miejsce. Najlepiej spożyć po upływie 30 dni.

WYDATKI TYGODNIOWE

	czynsz/opłaty	art. spożywcze	art. przemysłowe	wydatki inne
pn
wt
śr
cz
pt
so
suma