

# WESOŁA 20- STKA



*Wszystko zaczyna się od przedszkola*

"Kiedy śmieje się dziecko śmieje się cały świat"

Janusz Korczak





W tym numerze:

- + Współpraca z rodzicami,
  
- + Rysowanie po linii,
- + Cechy rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym,
- + Adaptacja,
- + Poczytajmy wspólnie,
- + Wiersz Grzyby,
- + Atlas grzybów,
- + 8 rzeczy które możesz zrobić z dzieckiem jesienią
- + Święto Niepodległości,
- + Kącik kuchenny

**„Świat przedszkola jest radosny  
od jesieni aż do wiosny.  
Z radością dziś obwieszczamy,  
że rok szkolny zaczynamy!”**

# WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI



Efektywna współpraca z rodzicami w przedszkolu stwarza szereg możliwości. Należą do nich m.in. **spójne wychowanie dziecka w przedszkolu i w domu.**

Współpraca nauczyciela z rodzicami tworzy pozytywne relacje warunkujące rozwój dziecka.

Korzyść z dobrej współpracy z rodzicami w przedszkolu to rzetelna **opinia o funkcjonowaniu dziecka w przedszkolu i w domu.** Tworzą ją wytyczne do pracy w przedszkolu i w domu.

Obserwacje dziecka w przedszkolu mogą być inne niż te, które czyni rodzic w domu. Opinia o dziecku przedszkolnym odślania często wiele nieznanych dla rodziców aspektów osobowości i możliwości dziecka. Wynika to z faktu, że dziecko idąc do przedszkola zmierzyć się musi z nowymi warunkami, grupą rówieśniczą oraz wykazać się samodzielnością.

## Jakie są formy współpracy z rodzicami w przedszkolu?

**Do najważniejszych i najczęściej stosowanych w przedszkolu form współpracy należą:**

- kontakty indywidualne;
- zebrania grupowe z rodzicami
- spotkania ze specjalistami;
- dni otwarte
- zajęcia otwarte
- korespondencja z rodzicami (listy, gazetki, tablica informacyjna, zeszyty pilnej korespondencji);
- spotkania warsztatowe
- uroczystości przedszkolne połączone z występami artystycznymi dzieci;
- imprezy okolicznościowe
- wycieczki.

## Cechy rozwoju dziecka w wieku przedszkolnym.

Jak przebiega rozwój przedszkolaka ?

*Wszystkiego, co naprawdę trzeba wiedzieć o tym, jak żyć, co robić i jak postępować, nauczyłem się w przedszkolu. (...) Tam się nauczyłem, że trzeba: dzielić wszystko, postępować uczciwie, nie bić innych, odkładać na miejsce każdą znalezioną rzecz, sprzątać po sobie, nie brać nic, co do mnie nie należy, powiedzieć "przepraszam", jeśli się kogoś uraziło, myć ręce przed jedzeniem, spuszczać wodę, jeść ciepłe bułeczki i popijać zimnym mlekiem, prowadzić zrównoważone życie, trochę się uczyć i trochę myśleć, malować i rysować, i śpiewać, i tańczyć, i bawić się, i codziennie trochę popracować, po południu zdrzemnąć się.*

R. Fulghum

W tym krótkim cytacie autor zawiera kwintesencję tego co dzieje się w przedszkolu, a właściwie w życiu dziecka, które w tym okresie uczy się być samodzielne, obserwować świat zewnętrzny, krytycznie myśleć nawiązywać relacje z innymi. Wiek przedszkolny to okres w rozwoju dziecka od trzeciego do siódmego roku życia. W tym czasie czynności rozwojowe dziecka ulegają zmianie, wychodzi ono poza rodzinę, poznaje szersze środowisko, zaczyna pełnić nowe role i funkcje społeczne. Ważnym czynnikiem rozwojowym staje się oddziaływanie nowego systemu w postaci nauczania i wychowania kształtującego umiejętność uczenia się i systematyzowania wiedzy oraz rozwijającego umiejętności.

W obrębie okresu przedszkolnego możemy wyróżnić trzy fazy:

I. wczesna od 3 do 4 r. ż.

II. średnia od 4 do 5,5 r. ż.

III. późna od 5,5 do 7 r.ż.

Do przedszkola wkracza dziecko, które potrzebuje wsparcia w wykonywaniu różnorodnych czynności, a w końcu wieku przedszkolnego mamy do czynienia ze wzrostem precyzji i koordynacji ruchu. Wzrost sprawności sprzyja usamodzielnianiu dziecka oraz wzrostowi poczucia sprawstwa i pewności siebie. W okresie przedszkolnym dzięki wrażliwości zmysłów, zwłaszcza wzroku i słuchu, rozwija się u dziecka reakcja na bodźce złożone. Jednak nawet w końcu wieku przedszkolnego większość dzieci ma trudności z analizą i syntezą danych spostrzeżeńowych ponieważ odbierają przedmioty i zjawiska całościowo bez uchwycenia poszczególnych elementów składowych.

Wrzesień to czas ogromnego wyzwania dla dzieci przedszkolnych i ich rodziców.

**Adaptacja** (przystosowanie) jest ważnym procesem w życiu każdego przedszkolaka. Dziecko stara się bowiem ograniczyć swoją zależność od rodziców i nawiązać kontakt w innym środowisku – grupie rówieśników. Daj mu więc tyle czasu, ile potrzebuje, aby osiągnąć ten istotny punkt rozwoju każdego człowieka.

### Jak pomóc dziecku w pierwszych dniach w przedszkolu?

Mamo, Tato...

#### 1. **Nastaw dziecko pozytywnie.**

Opowiadając dziecku o przedszkolu, mów tylko pozytywnie, np.: *W przedszkolu jest dużo dzieci, które bawią się kolorowymi zabawkami. Jest tam bardzo wesoło i przyjemnie.* Dobrze jest też powiedzieć dziecku, kto będzie je zaprowadzał do przedszkola, a kto odbierał. Ważne, by zawsze trzymać się ustalonego porządku. Okazuj radość z tego powodu, że dziecko idzie do przedszkola. Dziecko doskonale potrafi rozpoznać Twoje wątpliwości i niepokoje. Jeśli będziesz je okazywać w obecności dziecka, przekażesz mu własne lęki.



2. **Naucz dziecko samodzielności.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to duży stres, który narasta w przypadku, gdy dziecko jest mało samodzielne. Aby ten stres choć trochę zminimalizować, należy wcześniej zadbać, by dziecko (na miarę swoich możliwości) radziło sobie w takich sytuacjach, jak:

- ✓ Zgłaszanie potrzeb fizjologicznych.
- ✓ Samoobsługa w toalecie.
- ✓ Ubieranie i rozbieranie się w sali (szatni).
- ✓ Siedzenie podczas posiłku przy stole, trzymanie łyżki.
- ✓ Samodzielne jedzenie.

3. **Nie wprowadzaj atmosfery pośpiechu, tylko czule, ale stanowczo pożegnaj się z dzieckiem.** Nie jest wskazane przyprowadzanie dziecka do przedszkola w ostatniej chwili, gdyż pośpiech podczas rozbierania i zniecierpliwienie temu towarzyszące wprowadzają dziecko w stan niepokoju i pobudzenia. Pożegnanie z dzieckiem powinno być czule, ale krótkie. Dobrze jest powiedzieć dziecku: *Przyjdę po ciebie po leżakowaniu... Jak zjesz podwieczorek, będę na ciebie czekała w szatni.* Bardzo ważne jest dotrzymywanie słowa, ponieważ daje ono dzieciom poczucie bezpieczeństwa i zarazem pewność, że rodzic przyjdzie.
4. **Poświęć dziecku więcej czasu niż zwykle.** Pierwsze dni pobytu dziecka w przedszkolu to trudny okres dla rodziców i dzieci. Trzymając dziecko na kolanach zapytaj: *Co robiłaś dzisiaj w przedszkolu? Jak ma na imię twój nowy kolega?* Nie należy natomiast zadawać pytań typu: *Co dzisiaj jadłaś na obiad? Zjadłaś wszystko, co pani nałożyła? Czy pani cię karmiła?* Odpowiedzi na te pytania są ważne, ale tylko dla rodziców, nie dla dziecka. Na te pytania rzetelnie odpowie nauczyciel. W rozmowie z dzieckiem należy położyć nacisk na jego samopoczucie w przedszkolu, relacje z kolegami, podejmowane zabawy oraz na zaradność życiową.
5. **Nie obiecuj dziecku nagrody za to, że pójdzie do przedszkola.**
6. **Pluszowa zabawka pomoże przetrwać trudny czas.** Dziecku łatwiej będzie przeżyć rozstanie z rodzicami i chętniej wejdzie do sali zabaw, trzymając pod pachą swojego pluszaka. Zabawka będzie mu przypominała dom rodzinny. Należy jednak pamiętać, żeby nie wsuwać do kieszonki dziecka małej zabawki, którą łatwo zgubić, np. z jajka niespodzianki, bo to wywoła nową falę rozpacz.
7. **Przyzwyczajaj dziecko do przedszkola stopniowo.** Małe dzieci szybko się męczą z powodu nadmiaru wrażeń i hałasu. Dlatego należy je przyzwyczajać stopniowo wydłużając czas pobytu.
8. **Odbieraj dziecko z przedszkola o ustalonej wspólnie porze.** Zawsze dotrzymuj słowa – dzięki temu dziecko będzie miało poczucie bezpieczeństwa.

**9. Nie porównuj zachowań dziecka z reakcjami kolegów z grupy czy rodzeństwa.**

U każdego dziecka inaczej przebiega proces adaptacji do przedszkola. Chwal dziecko za najmniejsze dokonania, zarówno związane z życiem domowym jak i przedszkolnym.

**10. Jeśli trudno jest Ci się rozstać z dzieckiem,** przez pierwsze dni poproś drugiego rodzica o przyprowadzanie dziecka do przedszkola.

**11. Nauczyciel zna twoje dziecko –** rozmawiaj z nim i ufaj mu.

Dzieci po powrocie z przedszkola najczęściej opowiadają o różnych wydarzeniach, które miały miejsce w przedszkolu. Porozmawiaj z nauczycielką, jeżeli pewne fakty i zdarzenia budzą twoje wątpliwości, wydają ci się niewiarygodne albo cię cieszą. Niektóre dzieci mają wybujałą wyobraźnię i rozbudzoną fantazję. Dlatego weź poprawkę na to, co dziecko opowiada.

**TYLKO WSPÓŁPRACA Z NAUCZYCIELKĄ, OPARTA NA WZAJEMNYM ZAUFANIU, PRZYNIESIE OCZEKIWANE REZULTATY.**

Na podstawie artykułu z miesięcznika „Bliżej przedszkola”





**Co powinien zabrać Rodzic, którego Dziecko  
idzie pierwszy raz do przedszkola:**

- ☉ Uśmiech na twarzy – ponieważ Dziecko bardzo dokładnie ją obserwuje.
- ☉ Zaufanie do nauczycielek i całego personelu przedszkola.
- ☉ Sto procent pewności, że Dziecko sobie poradzi.



***Start przedszkolny, czyli pierwsze szersze kontakty społeczne mają wpływ na rozwój dziecka, na jego budowanie poczucia własnej wartości oraz na kształtowanie się postawy społecznej, mogą też mieć wpływ na jego późniejsze kontakty zarówno z innymi dziećmi jak również z osobami dorosłymi. Znacząco też wpływa na ukształtowanie jego zachowań emocjonalnych w pierwszym okresie bycia przedszkolakiem, ale może mieć też znaczenie i w okresie późniejszym.***

**POCZYTAJMY WSPÓLNIE...**

**Opowiadanie pt: „Pierwszy dzień w przedszkolu”**

*- Misiu, ty śpiochu, wstawaj szybko, bo spóźnimy się do przedszkola! - Do przedszkola? - zapytał zdziwiony Niebieski Miś i przetarł łapką zaspane oczy. Przy jego łóżeczku krzątał się podekscytowany Zajączek: - Jak to, zapomniałeś? Dziś nasz pierwszy dzień. Pośpiesz się, dzieci nas potrzebują. Niebieski Miś rzeczywiście przypomniał sobie, jaki dziś ważny dzień i zrobiło mu się trochę wstyd, że zasnął, kiedy dzielne przedszkolaki już dawno wstały. Szybcioro ubrał się i wyszedł w towarzystwie Zajączka, który przez całą drogę śpiewał wesoło:*

*Mały zając oraz Miś  
do przedszkola idą dziś.*

*Kiedy śmiejąc się i podśpiewując weszli do sali, wszystkie dzieci już tam były. Ale wcale nie było wesoło. Dzieci rozglądały się niepewnie dookoła, a niektóre cichutko pochlipywały w kącikach. - No, macie dziś dużo pracy - powiedziała pani do Misia i Zajączka. - Trzeba pocieszyć smutne dzieci.*



*Najsmutniejszy wydawał się Pawełek. Miś podreptał do niego i zawołał: - Witaj, Pawełku. Czemu jesteś taki smutny? - Bo moja mama zostawiła mnie tu i poszła do pracy - odpowiedział Pawełek. - Twoja mama wróci po Ciebie jak skończy pracować - zapewnił Niebieski Miś. - A ty nie poznałeś jeszcze wszystkich*

*dzieci i nie obejrzałeś wszystkich zabawek. Masz naprawdę dużo zajęć na dziś. Ale Pawełek wcale nie chciał poznawać dzieci ani zabawek. Chciał się tylko smucić i czekać w kąciku na mamę. Niebieski Miś załamał łapki: - Co mam teraz zrobić? Nagle przyszedł mu do głowy pewien pomysł: - Pawełku, a może posmucilibyś się z kimś do spółki? Zobacz, Ania siedzi zupełnie sama i też jest bardzo smutna. Razem moglibyście smucić się jeszcze bardziej. Ten pomysł spodobał się Pawełkowi, dlatego postanowił poznać Anię. Ale smucić się we dwoje wcale nie jest tak łatwo. Trzeba przecież zapytać, jak ten ktoś ma na imię, gdzie pracuje jego mama, czy ma siostrę lub brata, jaki kolor lubi najbardziej, czy umie policzyć do trzech i wiele jeszcze innych pytań. W końcu robi się różnie, a potem już całkiem wesoło. Podchodzą inne dzieci, które znów trzeba pytać o różne rzeczy i czas mija szybko. W dodatku pani cały czas wymyśla różne ciekawe zabawy i uczy fajnych wierszyków i piosenek.*

*Pod koniec dnia Pawełek już nie był smutny. Chodził za łapkę z Niebieskim Misiem i śpiewał wesoło:*

*Jestem sobie mały miś,  
do przedszkola idę dziś.*

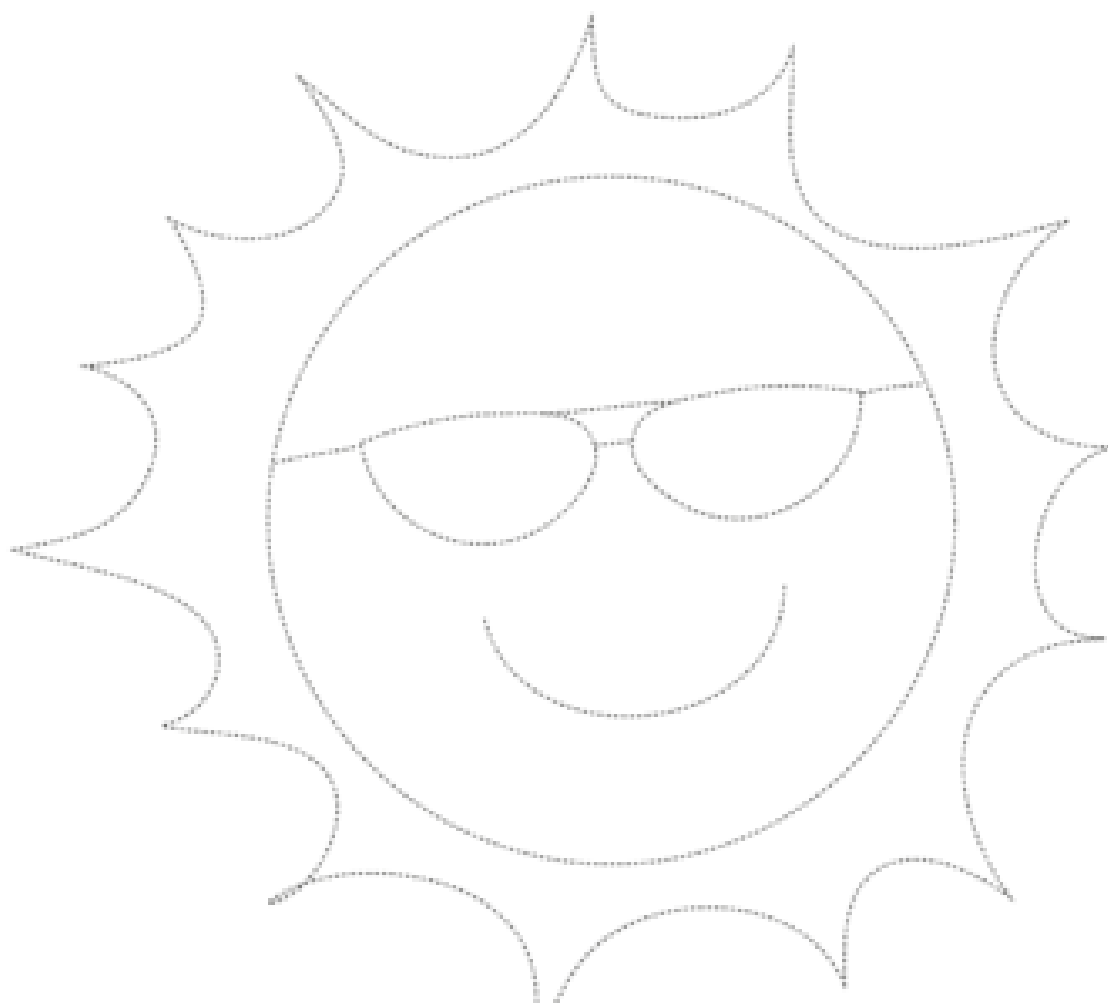
*Nawet nie zauważył, kiedy przyszła jego mama. Usłyszała radosną piosenkę, pocałowała Pawelka i powiedziała: - Widzę, że już się czegoś nauczyłeś i masz tu nowych przyjaciół. Jestem z ciebie bardzo dumna. Pożegnaj się ze wszystkimi i chodźmy do domu. Mam dla Ciebie słodką niespodziankę. Ta "słodka niespodzianka" przypomniała Niebieskiemu Misiowi, że sam chętnie przekąsiłby trochę pysznej kaszki z miodem. Gdy tylko upewnił się, że wszystkie dzieci wrócą tu jutro, pomachał im łapką na pożegnanie i zadowolony udał się na podwieczorek.*

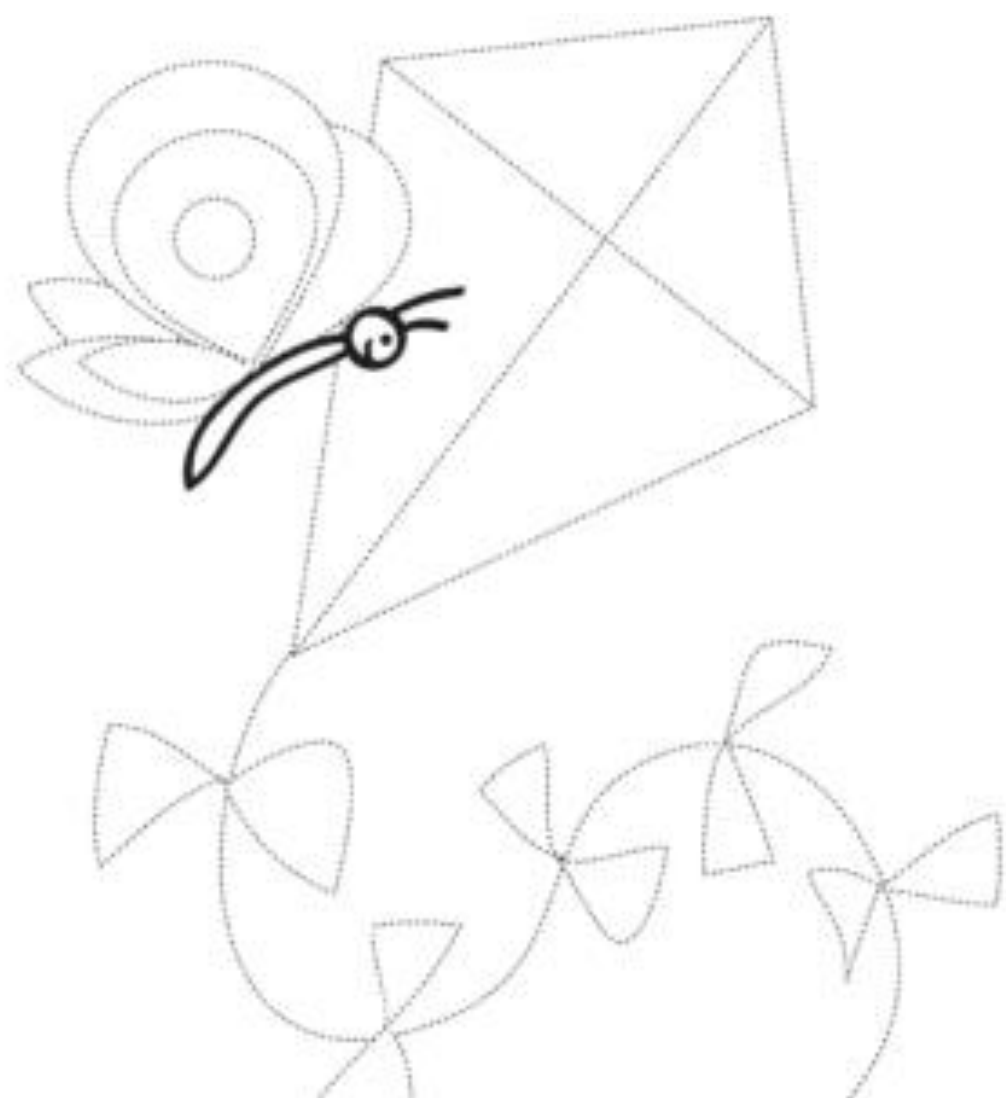


## Rysowanie po lini

Ćwiczenie rozwija percepcję wzrokową, orientację przestrzenną, poprawia koordynację wzrokowo-ruchową, wzrokowo-słuchową, utrwala świadomość lewej i prawej strony, poprawia świadomość ciała, widzenie peryferyjne oraz stymuluje rozwój zdolności sportowych i umiejętności ruchowych. Stanowi doskonałe przygotowanie do nauki pisanie i liczenia.

Gotowe obrazki, które dzieci dokończą rysując po śladzie, a gdy skończycie rysowanie, przyjdzie pora na kolorowanie!...





# „Grzyby”



Autorem wiersza jest JAN BRZECHWA

Król Borowik Prawdziwy szedł lasem  
Postukując swym jedynym obcasem,  
A ze złości brunatny był cały,  
Bo go muchy okrutnie kąsały.  
Tedy siadł uroczyście pod dębem  
I rozkazał na alarm bić w bęben:

"Hej, grzyby, grzyby,  
Przybywajcie do mojej siedziby,  
Przybywajcie orężnymi pułkami.



Wyruszamy na wojnę z muchami!"

Odezwały się pierwsze opieńki:

"Opieniek jest maleńki,  
A tam trzeba skakać na sążeń,  
Gdzie nam, królu, do takich dążeń?!"

Załąkały surojadki:

"My mamy maleńkie dziatki,  
Wolimy życie spokojne,  
Inne grzyby prowadź na wojnę."

Zaszemrały modraczki:

"Mamy całkiem zniszczone fraczki,  
Mamy buty wśród grzybów najstarsze,  
Nie dla nas wojenne marsze."

Zastękały czubajki:

"Wpierw musimy wypalić fajki,  
Wypalimy je, królu, do zimy,  
W zimie z tobą na wojnę ruszemy."

A król siedzi niezmiennie pod dębem,  
Każe znowu na alarm bić w bęben:

"Przybywajcie, pieczarki, maślaki,  
Trufle, gąski, purchawki, koźlaki,  
Bedłki, rydze, bielaki i smardze,  
Przybywajcie, bo tchórzami pogardzę!"

Ledwo rzekł to, wtem patrzy, a z boru  
Maszeruje pułk muchomorów:



"Przychodzimy z muchami wojować,  
Ty nas, królu, na wojnę prowadź!"

Wojowały grzybowe zuchy,  
Pokonały aż cztery muchy.  
Król Borowik winszował im szczerze  
I dał wszystkim po grzybowym orderze.

# ATLAS GRZYBÓW



*Borowik ponury*



*Borowik ceglastopory*



*Borowik szatański -*



*Borowik szlachetny, Prawdziwek*



*Czernidlak pospolity*



*Gąska zielonka*



*Gołąbek zielonawy*



*Koźlarz babka*



*Maślak pstry*



*Maślak sitarz*



*Mądziak psi*



*Mleczaj rydz, Rydz*



*Mleczaj świerkowy*



*Muchomor sromotnikowy*



*Opieńka miodowa*



*Pieprznik jadalny, Kurka*



*Podgrzybek brunatny*

## 8 rzeczy, które powinnaś zrobić z dzieckiem jesienią

Mamy nadzieję, że nie należysz do tych ludzi, którym jesień kojarzy się wyłącznie z chandrą i depresją. Bo dla nas jesień to wyjątkowo piękna pora roku. Bogactwo kolorów, zapachów, kształtów, wrażeń i doświadczeń. Żaden sezon nie niesie ze sobą tyle inspiracji i pomysłów na wspólne spędzenie czasu!

### Obrzucajcie się jesiennymi liśćmi

[Spacer](#) – przynajmniej krótki – to codzienny obowiązek także, a może przede wszystkim, właśnie jesienią. Nie! Korekta! To nie obowiązek, to przyjemność! Szelest spadających na głowy liści we wszystkich kolorach tęczy, zapach szyszek, kasztanów, żołądzi... Ubierzcie ciepłe swetry, zamotajcie się w mięciutkie szaliki i biegnijcie do pobliskiego parku. Wskoczcie w górę liści, szurajcie w nich butami i porzuczajcie wokół siebie.

### Szukajcie skarbów jesieni

Podczas wspólnej przechadzki wytyczcie wzrok – starajcie się dostrzec i usłyszeć jak najwięcej. Zabierzcie ze sobą koszyk – szukajcie kasztanów, żołądzi, szyszek, zorganizujcie konkurs na najbardziej kolorowy liść. Śledźcie wiewiórki, dżdżownice, robaczki. Zniżcie się do ich poziomu i przyglądajcie się temu, co robią.



### **Majsterkujcie z naturą**

Kiedy wrócić do domu spróbujcie wyczarować ze swoich skarbów piękne, pachnące ozdoby lub zabawki. Wianek z szyszek, obrazy i bukiety z liści, ludziki z kasztanów, korale z jarzębiny – największa zabawa to samo ich tworzenie, ale efekty końcowe też często zaskakują samych twórców.

### **Taplajcie się w kałużach**

Trochę popadało? Kiedy już zdążycie zachwycić się stukającymi w szybę kroplami deszczu, zakładajcie kalosze, łapcie za parasole i biegnijcie na dwór. Nie omijajcie kałuż – wskakujcie w te największe. Chyba nie zapomnieliście, jaka to frajda?





### **Poczytajcie książkę na dworze**

Nawet ta, której treść znacie już na pamięć zyska nowy wydźwięk w blasku jesiennego słońca i w otoczeniu kolorowych liści. Nie wierzycie? Wystarczy spróbować! Weźcie koc, znajdźcie małą obleganą ławeczkę i zatopcie się wraz z dzieckiem w ulubionej lekturze.

### **Upieczcie pyszne ciasteczka**

Jeśli jeszcze nie macie za sobą wspólnych wypieków, koniecznie zorganizujcie je właśnie jesienią. Wykrawanie ciasta foremkami, ozdabianie ciasteczek bakaliami, korzenny zapach roznoszący się po całym mieszkaniu i wreszcie rozptywające się w ustach smakołyki – tego nie może zabraknąć w czasie długich jesiennych wieczorów.

## **Wypijcie kakao pod kocem**

Nie wpuszczacie malucha do łóżka z jedzeniem i piciem? Zróbcie wyjątek! Przygotujcie gorące kakao, talerzyk upieczonych samodzielnie ciasteczek, włączcie nocną lampkę i wskakujcie pod ciepły koc. Porozmawiajcie o tym, jak minął dzień, zaplanujcie nadchodzące, opowiadajcie sobie **bajki** albo bawcie się w zgadywanki. Delektujcie się chwilą – po prostu.

## **Róbcie kolorowe zdjęcia**

Słońce przebijające się przez gałęzie i tańczące w kolorowych liściach tworzy wyjątkowe krajobrazy. Zatrzymujcie je w obiektywie nim znikną pod grubą białą pierzyną. Róbcie jak najwięcej zdjęć – nie szukajcie idealnych pozycji czy optymalnych kadrów – pstrykajcie, tak po prostu.

Trudno zaprzeczyć, że **jesień** ma w sobie coś magicznego. Można odnieść wrażenie, że świat, szykując się do zimowego snu, chce nam zaoferować jak najwięcej. Tak jakby chciał zdążyć z ukazaniem nam swojego bogactwa i wyjątkowości zanim przykryje je warstwa śnieżnego puchu. Nie narzekajmy więc na coraz krótsze dni, ale maksymalnie wykorzystajmy coraz dłuższe wieczory. Zaszczepmy w naszym dziecku miłość do jesieni – pełne pięknych, kolorowych wspomnień .

## ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



REKLAMA

Święto Niepodległości jest najważniejszym polskim świętem narodowym. Upamiętnia rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości w 1918 roku i powrotu naszego kraju na mapę Europy po 123 latach rozbiorów. Tradycją związaną z 11 listopada jest wywieszanie flag i udział w uroczystych obchodach.

### Życzenia na Dzień Niepodległości

Święto Niepodległości uznawane jest za najważniejsze narodowe święto, dzień radości i dumy. To również dobra okazja do składania sobie życzeń dla uczczenia wolności i jako miły gest upamiętniający to ważne wydarzenie. W setną rocznicę odzyskania niepodległości życzenia dla Polski i Polaków płynęły z różnych stron świata. Możecie ułożyć wspólnie z dzieckiem życzenia na Dzień Niepodległości i wysłać do najbliższych na patriotycznej pocztówce, którą dziecko samodzielnie wykona.

### Piosenki na Dzień Niepodległości

Z okazji Święta Niepodległości śpiewa się również piosenki patriotyczne. Możecie wspólnie śpiewać je całą rodziną. Tradycja ta pomaga w zaszczepianiu w dzieciach patriotyzmu. Najbardziej znane piosenki patriotyczne to:

- „My, pierwsza Brygada”, czyli Legiony
- „Czerwone maki na Monte Cassino”
- „Rota”
- „Szara piechota”
- „Przybyli ułani pod okienko”.

## KĄCIK KUCHENNY

### **Babeczki waniliowe**

#### SKŁADNIKI:

2 szklanki mąki  
2 łyżeczki proszku do pieczenia  
0,5 szklanki cukru  
2 łyżeczki cukru waniliowego

1 jajko  
0,5 szklanki oleju  
1 szklanka mleka

#### PRZYGOTOWANIE:

Suche składniki wymieszać razem w misce. Jajko, olej oraz mleko dodać do masy i dokładnie wymieszać. Nastawić piekarnik na temperaturę 180 stopni. Metalową formę do muffinek wysmarować masłem i wysypać bułką tartą.

**SMACZNEGO !**



ZAPRASZAMY ZA 3-MIESIĄCE