



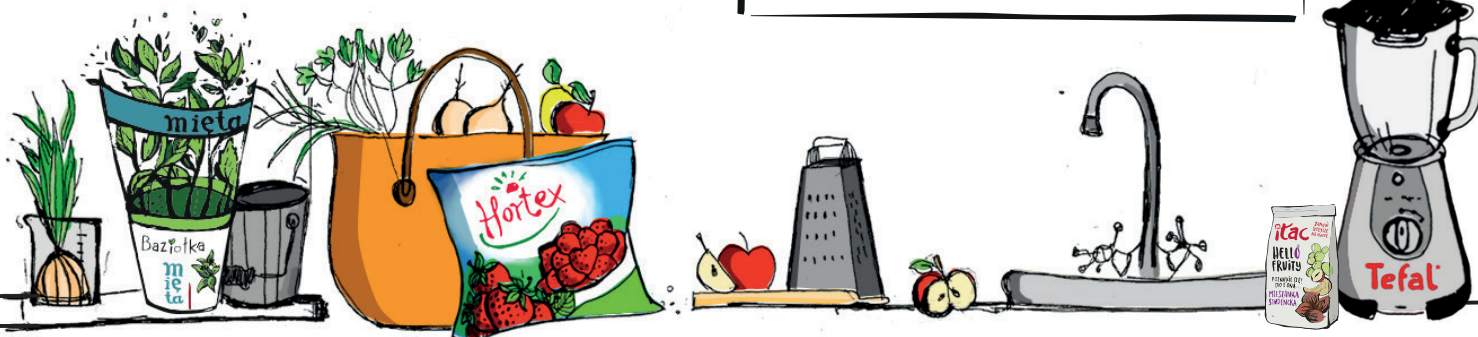
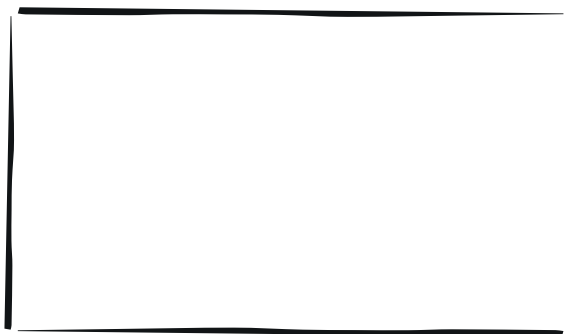
# POTRAWY WIGILIJNE

Znajdź, pokoloruj i połącz z odpowiednią nazwą tylko te potrawy, które znajdują się na wigilijnym stole. Dorysuj swoją ulubioną potrawę wigilijną, którą jada się w Twoim domu.

- KARP W GALARECIE
- PIEROGI
- ŚLEDŹ
- BARSZCZ CZERWONY Z USZKAMI
- MAKOWIEC
- NALEŚNIKI Z SEREM
- KOKTAJL TRUSKAWKOWY
- PIZZA
- SURÓWKA Z MARCHEWKI



Ulubiona potrawa  
wigilijna →





# ZGADNIJ SKĄD POCHODZĄ TE RYBY

- Popraw długopisem lub kredką wykropkowane nazwy ryb.
- Otocz pętlą w kolorze niebieskim dzikie ryby, a zieloną - hodowlane.
- Następnie sprawdź swoje odpowiedzi z kartą wzoru.



DORSZ



SZPROT



PSTRĄG



ŁOSOŚ NORWESKI



MINTAJ



TUŃCZYK



KARP



ŚLEDŹ



ŁOSOŚ PACYFICZNY

KREWETKI



# KARTA WZORU

„Zgadnij skąd pochodzą te ryby”



DORSZ



SZPROT



PSTRĄG



ŁOSOŚ NORWESKI



MINTAJ



TUŃCZYK



KARP



ŚLEDŹ



ŁOSOŚ PACYFICZNY

KREWETKI







# POKOLORUJ DZIKIE RYBY I OWOCE MORZA



DORSZ



ŚLEDŹ



SZPROT



MINTAJ

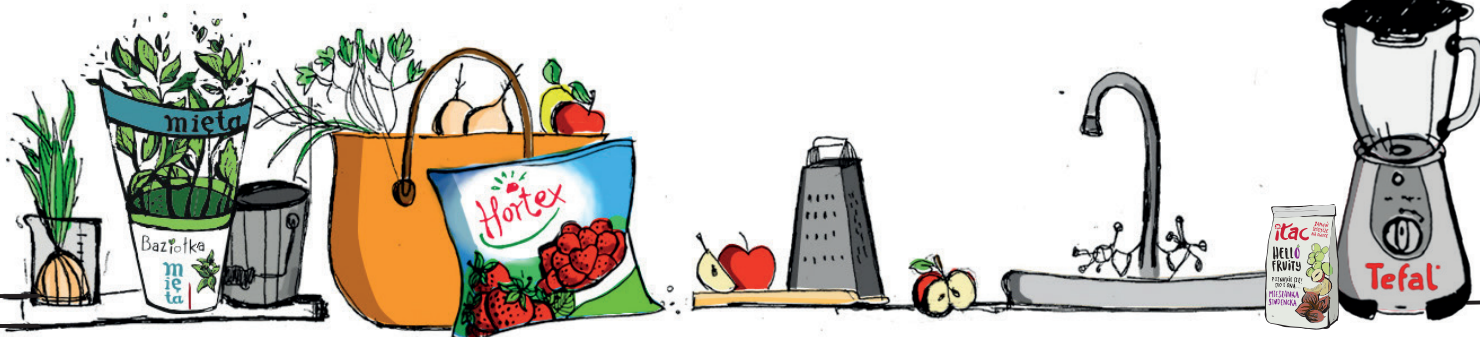


TUŃCZYK

KREWETKI

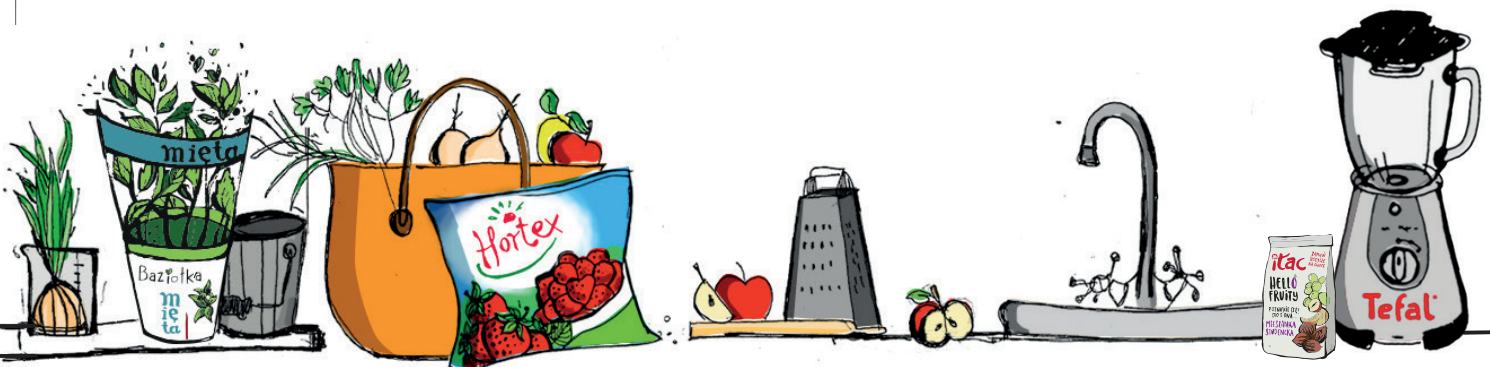
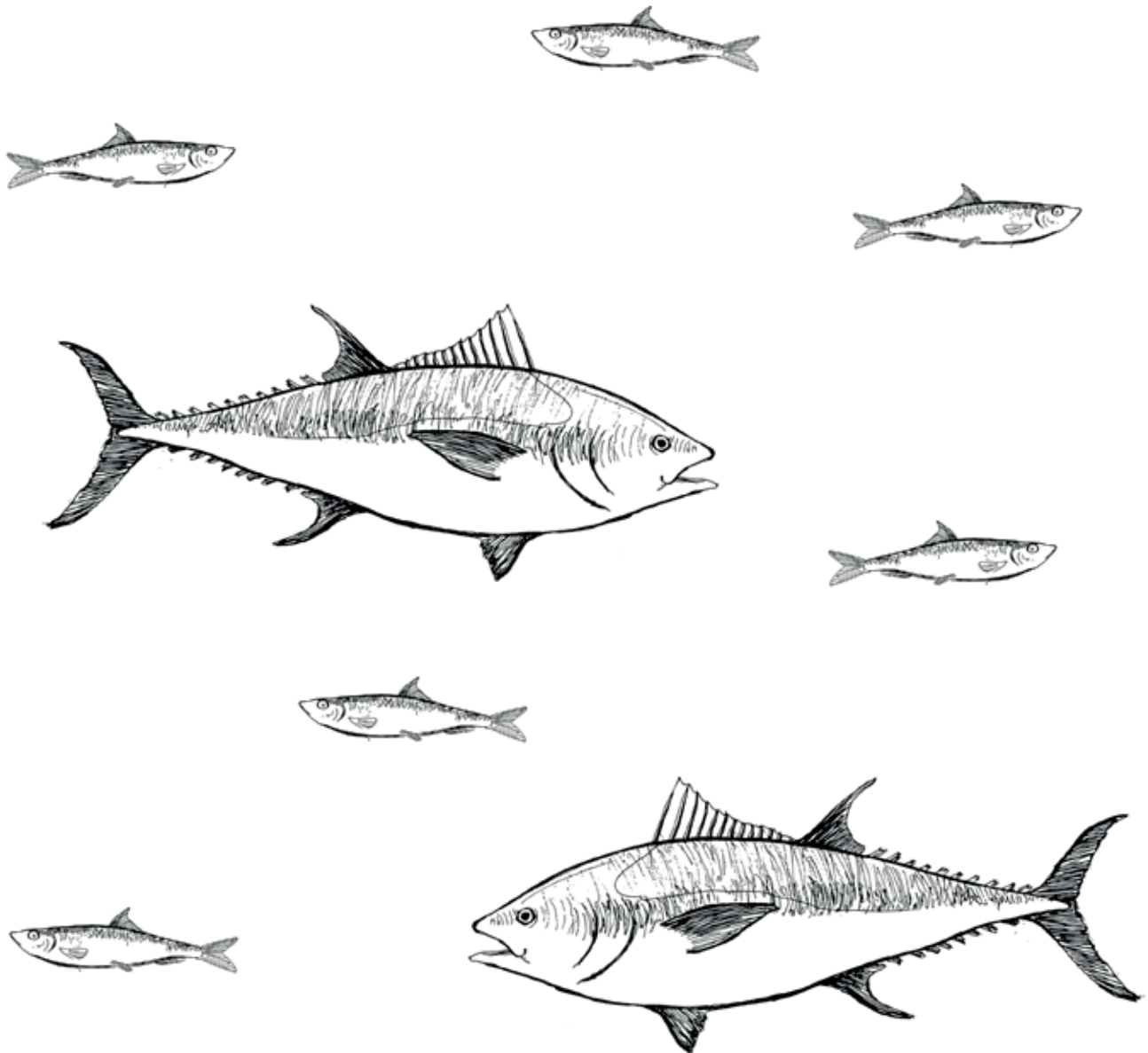


ŁOSOŚ PACYFICZNY



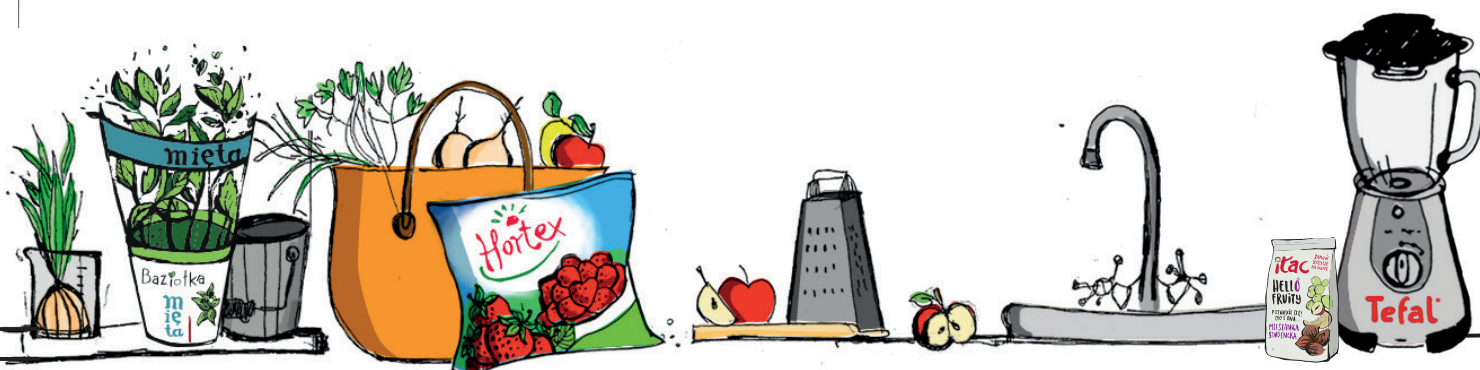
# ŁOWIĆ NIE DUŻO, ALE MĄDRZE

Wytnij wszystkie rybki.



# Pokoloruj znak MSC

Pamiętaj o użyciu właściwych barw.





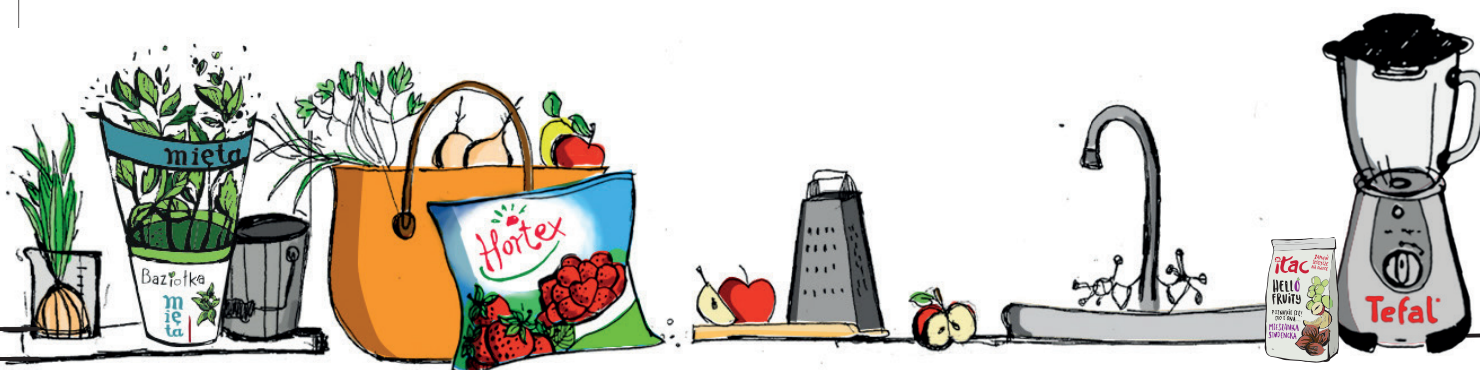
DOBRZE JEMY  
ZE SZKOŁĄ  
NA WIDELCU

[www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl](http://www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl)



# KARTA WZORU

## „Pokoloruj znak MSC”





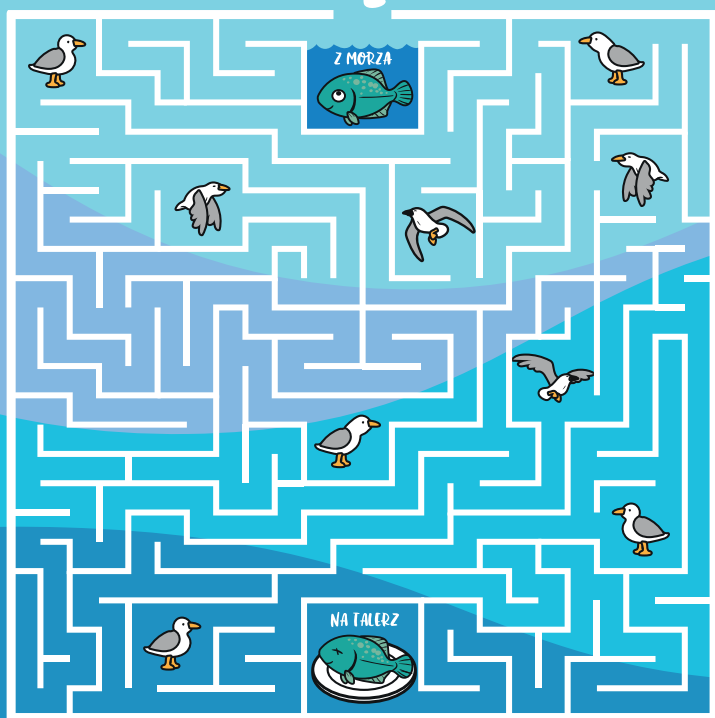


DOBRE JEMY  
ZE SZKOŁĄ  
NA WIDELCU

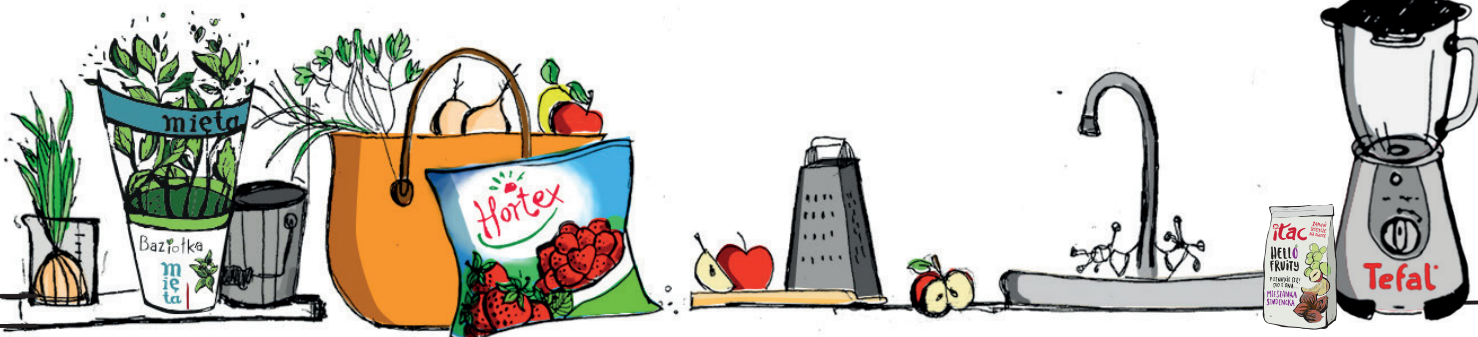
[www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl](http://www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl)



# Labirynt MSC



SPRAWDŹ, JAKĄ  
DROGĘ POKONUJE  
RYBA 🐟🐟🐟  
Z CERTYFIKATEM MSC!  
PAMIĘTAJ, ABY UNIKAĆ MEW!







# „DZIECI LUBIĄ ŚLEDZIE” czyli sałatka ziemniaczana ze śledziem

Przepis Grzegorza Łapanowskiego

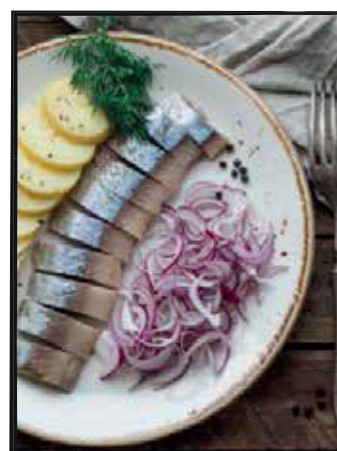
Składniki na ok. 4 porcje:

- 8-10 małych ziemniaków ugotowanych ze skórą
- 2 płyty fileta śledziowego z certyfikatem MSC
- 4 łyżki musztardy
- 2 łyżki miodu
- 100 ml dobrego majonezu
- 1/2 pęczek posiekanego koperku
- piklowana cebula
- 2 małe czerwone cebule
- 200 ml octu winnego
- 200 g cukru brązowego
- 400 ml wody
- 4-5 goździków

Przygotowujemy zalewę piklującą. Do garnka wlewamy ocet. Dodajemy do niego cukier brązowy i goździki oraz wodę w proporcjach 1:1:2 i podgrzewamy, aż cukier się rozpuści. Cebule kroimy w grube piórka, parzymy je we wrzątku, po czym wrzucamy do przygotowanej (jeszcze ciepłej) zalewy i odstawiamy całość na 3h.

W tym czasie przygotowujemy sos. Dokładnie łączymy musztardę z miodem, majonezem i posiekanym koperkiem. Doprawiamy go solą i pieprzem. Filety śledziowe oczyszczamy i kroimy w paski o szerokości 2 cm. Przystudzone ziemniaki obieramy ze skórki i kroimy w dużą kostkę i delikatnie łączymy z przygotowanym sosem.

Na talerzu układamy ziemniaki z sosem, na nie wykładamy kawałki śledzia, a całość dekorujemy piklowaną cebulą.



## PASTA Z MAKRELI I BIAŁEGO SERA



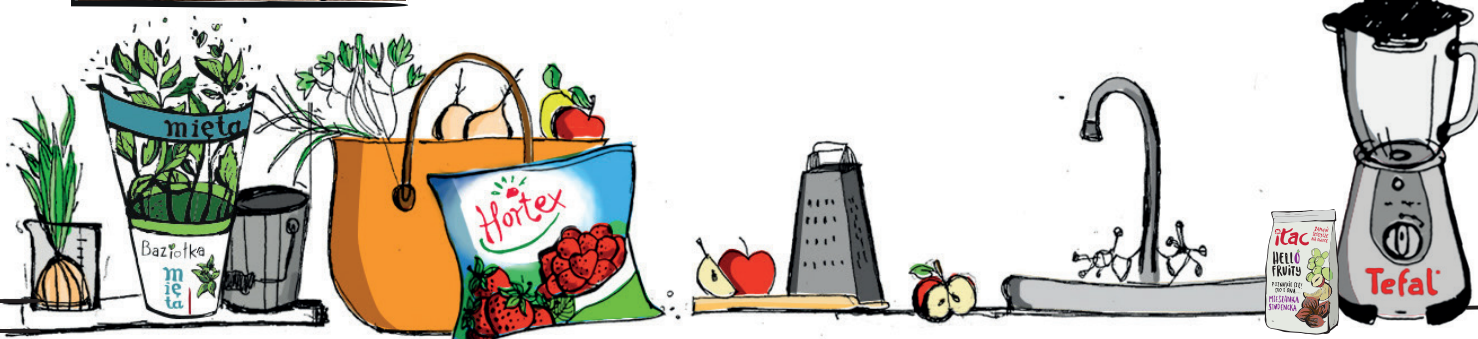
Przepis MSC

Składniki:

- wędzona makrela z certyfikatem MSC
- 20 dag twarogu
- duża biała cebula
- szczypiorek
- 3-4 łyżki śmietany
- sól i pieprz do smaku

Makrelę obieramy ze skóry i usuwamy ości, rwiemy na małe kawałki. Do makreli dodajemy rozgnieciony widelcem ser biały oraz pokrojoną drobno cebulę, szczypiorek, śmietanę.

Mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem. podajemy na kromkach razowego pieczywa.





DOBRZE JEMY  
ZE SZKOŁĄ  
NA WIDELCU

[www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl](http://www.dobrzejemy.szkolanawidelcu.pl)



# Bombka MSC

MSC logo repeated in a grid pattern.

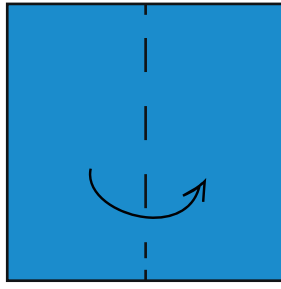
**Składamy życzenia spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia, pomyślności i sukcesów w Nowym Roku oraz marz pełnych ryb dla nas i przyszłych pokoleń!**

Zespół MSC Polska

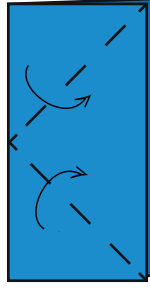
**ŻYCZYMY MILEJ ZABAWY!**

Co możesz zrobić z naszymi życzeniami?  
 Krok pierwszy:  
 Złóż je w rybkę sam albo podaruj ją swoim bliskim lub współpracownikom  
 Krok drugi:  
 Powieś rybkę na choince

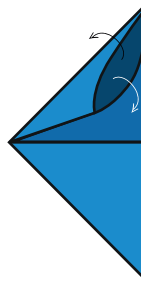
## Jak złożyć rybkę? (odewnij wzdłuż perforacji)



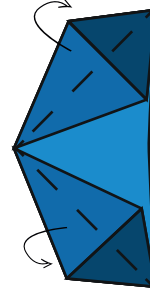
1.



2.



3.



4.

Wydrukuj dwustronnie tę kartę pracy. Następnie wytnij kwadrat z logotypami i złóż go według instrukcji. Możesz złożyć rybkę również z dowolnego papieru i ozdobić ją własnoręcznie narysowanym logo MSC.

