

Pierwsi goście

Farma fotowoltaiczna, która produkuje prąd w naszej ciepłowni „Dąbska” na prawobrzeżu doczekała się pierwszych gości. Byli to uczniowie klasy 0B ze Szkoły Podstawowej nr 74 na Osiedlu Bukowym.



Podczas wycieczki dzieci najpierw poznały proces powstawania ciepła w sposób bezpieczny dla środowiska, a następnie jak powstaje prąd ze słońca. Co ciekawe – okazało się, że fotowoltaika to zagadnienie bardzo dobrze znane uczniom szczecińskiej szkoły, a dzięki wizycie w naszej

ciepłowni dzieci mogły także z bliska zobaczyć, a nawet dotknąć panele fotowoltaiczne. Na pamiątkę odwiedzin nasi goście zabrali ze sobą nie tylko zdjęcia ale także książeczkę z przygodami Duszka Ciepłuszka oraz grę Szczecinki.



Zamień papier na e-fakturę

Jeśli więc jeszcze tego nie zrobiłeś, nie zwlekaj. Zamień swoją papierową fakturę na elektroniczną i zyskaj szybki i łatwy dostęp do swoich rozliczeń z SEC-em. Faktura w formie elektronicznej zawiera te same dane, co faktura papierowa. Jest dostępna od razu po wystawieniu, a informacja o tym wysyłana jest na podany przy aktywacji adres e-mail.

E-faktura ma dokładnie taką samą moc prawną jak dokument papierowy, jej uruchomienie nic nie kosztuje i dostępna jest dla wszystkich klientów SEC. Wejdź na stronę sec.com.pl, wypełnij formularz i aktywuj e-fakturę, a od następnego okresu rozliczeniowego będziesz już mógł korzystać z tej wygodnej formy rozliczeń.

Aby mieć energię na zimę

Co jesz na śniadanie, aby mieć dużo energii?

Śniadanie to pierwszy posiłek w ciągu dnia, dlatego bardzo ważne jest nie tylko to, aby je zjeść, ale również to, co będziesz jeść.

W nocy metabolizm organizmu znacznie zwalnia, dlatego śniadanie

powinno być tak skonstruowane, aby rozruszało go na cały nowy dzień.

Zdaniem specjalistów śniadanie powinno się jeść do 30 minut po przebudzeniu. Najlepiej, aby zawierało

ono białko, które zapewnia długotrwałe uczucie sytości oraz warzywa i owoce dostarczające witamin i soli mineralnych niezbędnych do sprawnego funkcjonowania organizmu.



Jaglanka z daktylami

Składniki:

- ¼ szklanki kaszy jaglanej
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka mleka
- 2 daktyle
- łyżeczka migdałów bez skórki
- 2 łyżeczki nasion siemienia lnianego
- ¼ pokrojonego na kawałki jabłka
- odrobina cynamonu

Kaszę jaglaną należy najpierw przepłukać na zmianę zimną, wrzącą i znów zimną wodą. Mleko i wodę zagotować, po zagotowaniu wrzucić posiekane daktyle, dodać siemię lniane oraz migdały. Dopiero wtedy dodać kaszę i gotować wszystko na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż kasza będzie miękka. Po przełożeniu do miseczki dodać jabłko i posypać do smaku cynamonem.

Na później proponujemy rozgrzewający krem z dyni.

Dynia, za sprawą bogactwa witamin z grupy B, prowitaminy A, witaminy C oraz minerałów sodu, potasu, magnezu, wapnia, żelaza doskonale wpływa na zdrowie i urodę.

Składniki:

- 50 dag dyni
- 25 dag marchwi
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 cytryny
- kawałek imbiru
- sól, pieprz

skóry i pokroić w kostkę. Do dużego garnka włożyć pokrojone warzywa, podlać olejem, dusić na małym ogniu przez 10 minut.

Sposób przygotowania:

Dynię umyć, obrać, usunąć pestki, pokroić w kostkę. Marchew obrać ze

Ostudzić i zmiksować. Krem z dyni doprawić sokiem z połowy cytryny, imbirem bardzo drobno pokrojonym, solą, pieprzem. Pestki dyni uprażyć na suchej patelni. Krem z dyni podawać posypany pestkami.

Zapraszamy na jarmark bożonarodzeniowy

Już 6 grudnia 2019 r. w centrum Szczecina zagościć zapach choinek, pierników i grzanego wina. Rusza jarmark bożonarodzeniowy.

Zapraszamy na świąteczne przysmaki, karuzelę, animacje i warsztaty a w chwilach przerwy między atrakcjami można będzie ogrzać się przy naszych ogrzewaczach. Szukajcie tych ze znakiem SEC-u. Będziemy na Pl. Adamowicza, Pl. Lotników i w Alei Kwiatowej.

Do zobaczenia!

