

Z okazji rozpoczynającego się nowego roku szkolnego składamy wszystkim nauczycielom życzenia spokojnej i satysfakcjonującej pracy, wytrwałości i wyrozumiałości. A wszystkim uczniom życzymy by zdobyta wiedza umożliwiała osiąganie kolejnych sukcesów.

**Warsztaty kulinarne
dla uczniów
ZSEU w Rybniku
z Robertem Sową
i firmą "PRYMAT"**

Już niedługo...
w poniedziałek,
21 września 2015 roku,
w Zespole Szkół
Ekonomiczno-Usługowych
w Rybniku uczniowie będą
mieli okazję spotkać się
ze znanym autorytetem
branży gastronomicznej.



W tym właśnie dniu
odbędą się bowiem
wyjątkowe warsztaty
kulinarne dla uczniów klas
gastronomicznych.
Menu zaproponowane na
warsztaty zapowiada się
niezwykle smaczkicie
!Współorganizatorem tego
wydarzenia jest firma
Prymat, producent
przypraw i musztard.
Spotkanie poprowadzi
Robert Sowa, znany
kucharz, restaurator i
autor świetnych książek
kulinarnych.

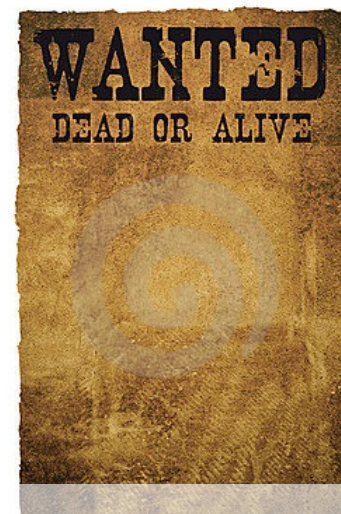
**Upływa termin zgłoszeń do prestiżowego
ogólnopolskiego konkursu kulinarnego !**

**Redakcja "Gastromaniaka"
zaprasza do współpracy :)**



"Mistrzostwa Młodych Kucharzy" stanowią kontynuację ogólnopolskiego konkursu "Zgotuj Sobie Sukces". Mistrzostwa skierowane są do uczniów szkół o profilu gastronomicznym. Celem rywalizacji jest promocja młodych kucharzy, rozwój ich kompetencji oraz umożliwienie zaprezentowania się przed międzynarodowym jury, którego członkowie należą do WACS World Association of Chefs Societies Światowego Stowarzyszenia Kucharzy. Zwycięzcy mają również możliwość dołączenia do kulinarniej Polskiej Reprezentacji Juniorów oraz uczestniczenia w prestiżowych międzynarodowych konkursach m.in. Kulinarnym Pucharze Świata w Luxemburgu. (tekst ze strony www.makro.pl)

Redakcja wirtualnej
szkolnej gazetki
zaprasza do współpracy
wszystkich chętnych !
Nie zwlekaj,
zgłoś się już dzisiaj !
Informacji udziela p.K.Solis



"Gastromaniak"

WWW.JUNIORMEDIA.PL

Lunchboxy

chwilowa moda czy nowa metoda na zdrowe i pyszne drugie śniadania?

Wszyscy wiemy, że powinniśmy jeść zdrowe drugie śniadania, ale czasami po prostu nie wychodzi...Co więc zrobić, aby drugi posiłek był odżywczy, smaczny i szybki? Sprawić sobie lunchbox. Co to takiego? Lunchbox – to kolorowe pudełko na prowiant do szkoły czy pracy. Dzięki lunchboxom jedzenie w szkole czy na mieście zyska zupełnie nowy wymiar.

Te magiczne pudełka na jedzenie to duża wygoda i oszczędność!

W dowolny miejscu – możemy jeść zdrowo i smacznie, czyli dostarczać naszemu organizmowi, to co pożąda najbardziej – szczególnie jeśli jest się na diecie. Jest to znacznie tańsze i zdrowsze niż kupowanie czegoś w szkole czy na mieście. Jest też eko! Z naszym kolorowym pudełkiem generujemy znacznie mniej śmieci! Nie potrzebujemy papieru czy foliowych woreczków.



Pamiętajmy, że zawartość lunchboxa powinna być nie tylko smaczna, apetyczna, prosta i szybka do przygotowania, ale i łatwa do skonsumowania.

**Jaki lunchbox wybrać?**

- pojemnik bez przegródek, np. na kanapkę, risotto lub sałatkę;
- pudełko z przegródkami, w których w każdej z nich przetrzymujemy pokrojone np. owoce, bez ryzyka, że wszystko nam się wymiesza;
- z wyjmowanym, zakręcanym pojemniczkiem, na sos lub dip do sałatki czy surówki, którą doprawimy bezpośrednio przed zjedzeniem;
- pojemnik typu termos, czyli pudełko trzymające temperaturę, przyda nam się, gdy lubimy ciepłe jedzenia, a nie mamy możliwości by je podgrzać;

- okrągła miska ze szczelną zakrętką, np. na zupy i koktajle – gdy lubimy produkty o intensywnym zapachu;
 - pojemniki piętrowe – pojedyncze pudełka stoją jedno na drugim, spięte wspólnym uchwytem z rączką. Są nieocenione, kiedy spędzamy poza domem mnóstwo czasu.
- Ten kolorowy gadżet może stać się naszym wielkim sojusznikiem w walce o zgrabną sylwetkę, formę, zdrowie, ale i o oszczędność czasu oraz pieniędzy !!!!

Kolejny certyfikat dla naszej szkoły !!!

**Wydarzyło się
w czasie wakacji !!!**

Zespół Szkół Ekonomiczno-Uslugowych podejmuje wiele działań z zakresu przygotowania uczniów do wejścia na rynek pracy i planowania swojej kariery, a jednocześnie rozwijania zainteresowań i pasji. Otrzymany certyfikat jest potwierdzeniem, że ekonomik to szkoła zawodowych perspektyw!



Udział Zespołu Szkół Ekonomiczno-Uslugowych w Rybniku w II edycji konkursu „**Szkoły zawodowych perspektyw**” przyczynił się do ponownego zwrócenia uwagi jak ogromne znaczenie dla uczniów ma wsparcie w wyborze ścieżki edukacyjnej i zawodowej. Certyfikat „SZKOŁA ZAWODOWYCH PERSPEKTYW” to efekt pracy włożonej w zadania oceniane przez Studium Prawa Europejskiego w Warszawie. Należały do nich między innymi:

- spotkania uczniów naszej szkoły ze specjalistami ds. doradztwa edukacyjno-zawodowego,
- przygotowanie przez uczniów felietonu historii firmy rodzinnej, jako odpowiedź na pytanie: Firma rodzinna, czy „z dziada pradziada”

UWAGA !!! Zmiany w szkolnych sklepikach !

1 września 2015 roku weszła w życie ustawa o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Zakazuje ona sprzedaży i reklamowania śmieciowego jedzenia w szkołach i przedszkolach.

Ustawa reguluje dokładnie, jakie wartości odżywcze powinny zawierać produkty dostępne w szkolnych sklepikach, a także dotyczące dopuszczalnej ilości barwników oraz cukru i soli na 100 g.

Zabroniona została sprzedaż produktów posiadających takie ilości soli i cukrów, których spożywanie w nadmiarze może prowadzić do przewlekłych chorób dietozależnych. To są m.in. chipsy, słodkie i energetyzujące napoje, jedzenie instant i fast food oraz niektóre ciastka.

Niedługo w naszym szkolnym sklepiku pojawi się nowy asortyment produktów.

Zapraszamy do odwiedzania !

Nie przegap zajęć dodatkowych w nowym roku szkolnym !!!

W nowym roku szkolnym zapraszamy na zajęcia dodatkowe przygotowane specjalnie dla Was:

- "Gastronomia po angielsku"
- "ABC gastronomii dla każdego "
- Kółka gastronomiczne
- Przygotowanie do egzaminów - kwalifikacji T.06 i T. 15
- Przygotowanie do egzaminów - kwalifikacji T.11 i T.12.
- Przygotowanie do egzaminów akredytacyjnych
- Zajęcia z dietetyki

Informacji o dodatkowych zajęciach udzielają nauczyciele przedmiotów zawodowych.

Nie zwlekaj ! Przyjdź już dzisiaj !



ekologia.pl



"Wspomnienie wakacji "

Beata Kuźnik, kl. II TG

Klaudia, Karolina i Alicja z klasy II TG polecają

Przepyszne tartaletki z borówkami amerykańskimi

kl. II TG

Tartaletki z borówkami

Składniki:

- ciasto: 250 g maki, 0,5 kostki margaryny, 2 łyżki cukru pudru, 3 żółtka, 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- nadzienie: ok. 1,5-2 szkl. borówek, 0,5 szkl. płatków migdałów
- dodatki: cukier puder do posypania, tłuszcz do posmarowania blachy

Sposób wykonania

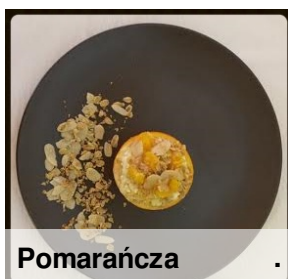
Mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy margarynę, żółtka, proszek do pieczenia i cukier puder. Zagniatamy energicznie ciasto. Gotowe dzielimy na dwie części w proporcjach 1/3 i 2/3 i chłodzimy w lodówce.

Większą część ciasta wałkujemy. Za pomocą foremek wycinamy koła. Umieszczamy ciasto w wysmarowanych foremkach babeczek. Na dno tartaletki układamy płatki migdałowe, a na nie przygotowane borówki. Na górę babeczek trzemy na tarce drugą część ciasta.

Tartaletki pieczemy ok. 25 minut w temperaturze 180 C do zrumienienia.

Po upieczeniu ciasto studzimy, a przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.

Owoce odgrywają bardzo ważną rolę w żywieniu człowieka.



Pomarańcza



Ciasto ze śliwkami



Placek z jeżynami (ostrężynami)

Dumne dwie Karoliny i Natalia



Ciastko z jabłkami



Naleśniki z musem

Na zakończenie lata i początek nauki uczniowie z klasy II TG, II TŻ i II TGH proponują ciekawe, smaczne i słodkie potrawy z owocami: jagodami, jabłkami, śliwkami, malinami, brzoskwiniami ...

Świeże owoce, soki owocowe oraz owoce suszone powinny znaleźć się w jadłospisie na każdy dzień.



Tartaletki z borówkami amerykańskimi



Placek ze śliwkami i truskawkami kl. II TGH



Nikol i Beata II TG

Owoce są doskonałym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.



Racuchy z jabłkami

Patrycja z II TŻ



Knedle ze śliwkami Marta i Roksana kl. II TGH



Krucze ciasto z malinami i lekką pianką