

## Już niedługo..... WITAJ SZKOŁO!!!



**Redakcja "Gastromaniaka"**  
zaprasza wszystkie chętne osoby  
do współpracy przy redagowaniu  
gazetki w nowym roku szkolnym.

Pamiętaj o śniadaniu!str.2

**Wakacyjne dzieła  
carvingowe Dominika**  
(koniecznie zobacz  
arburowe rzeźby naszego  
kolegi)  
str. 3

**Wakacyjny humor !!! str.6**

Zgłoś się do III edycji  
ogólnopolskiego  
konkursu  
**"Zgotuj sobie sukces"**  
str. 3

**Stroje  
technologiczne**  
(bardzo ważne  
informacje dla  
każdego ucznia z klasy o  
profilu  
gastronomicznym)

str. 4

**Jak wykorzystać  
ostatnie dni  
wakacji?**

(Przedstawiamy 5  
propozycji)

str. 5

# Idąc do szkoły nie zapomnij o śniadaniu!!!

**Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia**, który ma dostarczyć ilość kalorii potrzebną na większość dnia. Jeżeli nie zjemy śniadania to już około południa odczujemy ból głowy, apatię i ogólne zmęczenie.



Dobre śniadanie to podstawa dla każdego człowieka a zwłaszcza dla ucznia!!!

Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, świeże warzywa, pij soki owocowe oraz nie żałuj sobie nabiału!!!

Leżenie dłużej w łóżku nie sprawi, że będziemy bardziej wypoczęci.

## Co daje zdrowe śniadanie?!

- Odnawia energię zużytą podczas mienionych 24 godzin
- Uzupełnia cały zestaw składników, które organizm zużył w nocy
- Odnawia zapasy wody
- Utrzymuje poziom energii w normie

Śniadanie powinno zawierać ok. **20-30% dziennych kcal.**

Jedz produkty bogate w pełnowartościowe białko: jaja, sery, wędliny lub ryby. Pamiętaj także o warzywach i owocach.

## Nie zapomnij zabrać do szkoły drugiego śniadania!!!

Osoby, które jedzą regularnie śniadania są

- \***zdrowsze,**
- \* **mają lepszą pamięć i koncentrację,**
- \* **lepiej się uczą**
- \* **i mają dobrą kondycję fizyczną.**



## Wakacyjne dzieła carvingowe Dominika

Ponownie na łamach naszej gazetki wracamy do tematu carvingu. A to za sprawą **Dominika Bajera z klasy III TD**. Dominik już od dłuższego czasu interesuje się carvingiem, tak więc nawet w czasie wolnym w wakacje postanowił wykorzystać na doskonalenie swoich umiejętności.

Większość wakacyjnych dekoracji została wyrzeźbiona w arbuzach.

### Co to jest carving???

**CARVING to tajlandzka sztuka rzeźbienia w owocach i warzywach. Bardzo szybko zdobywa popularność w naszym kraju, a praca przy nim jest rozwijaniem sztuki kulinarnej.**



Efekty pracy można podziwiać na zdjęciach powyżej. W nowym roku szkolnym dla zainteresowanych będą organizowane zajęcia z carvingu.....



**Szczegóły już we wrześniowym wydaniu naszej gazetki !!!**

Zgłoś się do III edycji ogólnopolskiego konkursu **"Zgotuj sobie sukces"!!!**

**Kontakt:** [nauczyciele przedmiotów zawodowych](#)

#### Warunki ogóle:

\* do konkursu mogą przystąpić dwuosobowe zespoły uczniów z klas gastronomiczno hotelarskich



\* wiek 18-24 lat  
\* zgłoszenie do konkursu należy wysłać do **25 października 2011**

# Stroje technologiczne

Wszystkim uczniom klas gastronomicznych przypominamy o **OBOWIĄZKOWYM** noszeniu strojów technologicznych na zajęcia z technologii gastronomicznej (**także na pierwsze zajęcia**)

Z czego składa się strój technologiczny???

- \* bluza kucharska
- \* spodnie kucharskie
- \* nakrycie głowy (czapka, czepek, furażerka, "budyniówka")

- \* zapaska
- \* obuwie

(odporne na poslizg, z zakrytymi palcami)

**WAŻNE informacje !!!**

Grupy rozpoczynające zajęcia o godzinie 8.00 przychodzą do szatni **PUNKTUALNIE** o godzinie 7.45 i przygotowują się do zajęć.



Każdy uczeń na zajęcia przynosi także **woreczek czystości**, czyli 3 czyste ściereczki do wycierania naczyń

Na zajęciach mamy krótko przycięte i nie pokryte lakierem paznokcie!



# Jak wykorzystać ostatnie dni wakacji?

## Potrzebne składniki:

znajomi, kiełbaska, miejsce na ognisko, ziemniaki, drewno, chrust itp..miła atmosfera, wieczór, kije do nabijania kiełbasek, sól do ziemniaków i zapałki.

Mogą być jeszcze napoje ..... oczywiście dozwolone

Nie poleca się skakania przez ognisko...



## Propozycja 1

Ognisko  
ze  
znajomymi

## Propozycja 2

Wyjście na basen  
Pamiętaj, że nawet w ostatnim dniu możesz spotkać kogoś niezwykłego

## Propozycja 3

### Zakupy

Bardzo ważne przed rozpoczęciem roku szkolnego. I nie chodzi tylko o książki. Najważniejsze to uzupełnić odpowiednio garderobę Przecież nie można otwierać szafy ze srtrachem **"znowu nie mam co na siebie włożyć"**

## Propozycja 4

### Wyjście do kina

(najlepiej w środę) a potem do Pizza Hut na super pizzę



## Propozycja 5

### "Grill"

Chyba nikt już nie wyobraża sobie lata bez grillowania. A że grillować można prawie wszystko (no a na pewno wiele rzeczy) , to wystarczy tylko rozpuścić wici wśród znajomych. Nie można tu zapomnieć o rozdzieleniu listy produktów, które każdy z biesiadników ma dostarczyć.



# Wakacyjny humor

## Jakiej treści kartkę przesyła blondynka z wakacji?

"Bawię się świetnie! Ale właściwie gdzie ja jestem?"

- Ładny kapelusz...
- Dziękuję. Nie sądzisz, że mnie odmładza?
- No cóż... Robi co może...

## List Jasia z wakacji

jest pięknie.  
Świetnie wyczywam.  
Bądźcie spokojni i nie martwcie się o mnie.  
P.S. Co to jest epidemia ?



## Ogłoszenie z serii "dam pracę" w gazecie

"Słońce, piasek, woda....zatrudnię do pracy przy betoniarnie"

## Żarty

Rozmawiają dwie pchły:

- Gdzie byłaś na wakacjach?
- Na krecie...

## Dowcipy

- Jasiu, pospiesz się, bo spóźnisz się do szkoły!
- Bez obawy tato, oni tam mają otwarte do 17:00.

## Nad morzem...

- Alex pyta mamę:
- Mogę poływać?
  - Dobrze, tylko się nie zamocz



## W hotelu

Recepcjonista zagaja do wowoprzybyłej pary:

- Urlop?
- Tak...
- A dzieci Państwo posiadają?
- Posiadają....
- A co? Tym razem Państwo nie zabrali?
- Nie zabrali.....
- Tylko we dwoje? Romantyczny wypad.
- Tak.....
- A kto został z dziećmi?
- Żona.....

Napis na drzwiach hotelowych:

- Pukanie zepsute - proszę dzwonić.

Michał wraca z wakacji i mówi do kolegi:

- Szkoda, że tego nie widziałeś. Jechałem na słońcu, a obok mnie dwa lwy...
- I co dalej?? Co dalej???
- Musiałem zejść z karuzeli...