

Wymagania dotyczące cateringu

1. **Śniadania** składającego się z niżej wymienionych elementów, z tym że w każdym dniu kursu od 10% do 20% zestawów śniadaniowych stanowić będą posiłki wegetariańskie:

- 1) kawa – min. 250 ml/os. podane w termosach (dodatki: cukier, mleczko – bez ograniczeń);
- 2) herbata – min. 250 ml/os. podane w termosach (dodatki: cukier, cytryna - bez ograniczeń) – do wyboru różne rodzaje herbat, w tym czarna i zielona;
- 3) 2 rodzaje soków 100% – min. 250 ml/os.;
- 4) woda mineralna (niegazowana i gazowana) w butelkach min. 0,25 l - po jednej na osobę;
- 5) co najmniej 2 rodzaje kanapek o łącznej gramaturze minimum 200 g – nie dopuszcza się przygotowywania kanapek na pieczywie tostowym oraz w bułce kajzerce: przygotowane na różnego rodzaju pieczywie - min. 50% na pieczywie pełnoziarnistym lub razowym, każda zawierająca co najmniej 3 składniki, po jednym z niżej wymienionych grup:

- a) ser żółty lub twarożek, lub wędlina, lub łosoś, etc.,
- b) jajko lub pomidor, lub ogórek świeży/kiszony, etc.,
- c) pasta lub oliwki, lub anchois, etc.;

Nie dopuszcza się smarowania kanapek margaryną ani innego rodzaju tłuszczem utwardzonym.

Opakowanie kanapki musi zawierać informację na temat podstawowych składników (szynka, ser, pasta jajeczna etc).

6) Świeże owoce (co najmniej 2 rodzaje) typu jabłka, banany, pomarańcze, gruszki – 1 szt. owocu na osobę.

2. **Obiady** składającego się z niżej wymienionych opcji, z tym, że w każdym dniu kursu od 10% do 20% zestawów obiadowych stanowić będą posiłki wegetariańskie:

- 1) zupa: 300 ml na osobę
- 2) danie obiadowe, zawierające co najmniej 3 składniki, po jednym z niżej wymienionych grup:
 - a) min. 250 gram: ziemniaków lub ryżu lub makaronu lub kaszy lub klusek śląskich, etc.,
 - b) sztuka mięsa (min. 100 gram – bez sosu, z sosem – min. 120 gram) lub kotlet schabowy (min. 100 gram) lub ryba (z panierką min. 120 gram, bez panierki min. 100 gram) lub udko z kurczaka (min. 150 gram) lub gulasz - potrawka (min. 150 gram) lub kotlet mielony (min. 120 gram) lub kotlet sojowy (min. 150 gram) lub kotlet warzywny (min. 150 gram) lub kotlet jajeczny (min. 150 gram) lub gulasz sojowy (min. 150 gram) lub gulasz warzywny (min. 150 gram) lub potrawka z warzyw (min. 150 gram), etc.;

c) surówka (min. 100 gram) lub warzywa gotowane (min. 150 gram), etc.;

lub inne danie obiadowe w jednej z form:

a) makaron z sosem i z mięsem (np. carbonara, bolognese, z kurczakiem) (min. 400 g.) etc.,

b) lasagne z sosem bolońskim i mięsem lub z warzywami lub mięsem i warzywami (min. 400 g.)

etc.,

c) ryba po grecku (min. 400 g.) etc.;

d) risotto warzywne (min. 400 g.), etc.

3. **Deser** typu:

1) Ciasto domowe, bez kremów i polew cukrowych lub sałatka owocowa lub mus owocowy lub owoce świeże, etc. - min. 200 g/os.;

2) kawa – min. 250 ml/os. podana w termosach (dodatki: cukier, mleczko - bez ograniczeń);

3) herbata – min. 250 ml/os. podana w termosach (dodatki: cukier, cytryna - bez ograniczeń) – do wyboru różne rodzaje herbat, w tym czarna i zielona.

4. **Dodatkowego serwisu kawowego** składającego się z:

1) kawa – min. 250 ml/os. (dodatki: cukier, mleczko - bez ograniczeń);

2) herbata – min. 250 ml/os. (dodatki: cukier, cytryna - bez ograniczeń) – do wyboru różne rodzaje herbat, w tym czarna i zielona.

Wymienione wyżej wartości w gramach/mililitrach są wartościami minimalnymi i wyznaczają wymagane minimalne ilości posiłków/napojów dla jednej osoby podczas jednego dnia Kursu.