

3 przepisy na zdrowe kanapki

wg. Fundacji BOŚ

sklepik szkolny



kanapka
z Goudą



kanapka
z jajkiem



kanapka
z wędliną
drobiową
i warzywami

SKŁADNIKI

80 G CHLEBA ŻYTNIO -
RAZOWEGO
5 G MASŁA EXTRA
10 G SAŁATY
7 G KIEŁKÓW
4 G SERA ŻÓŁTEGO GOUDA
20 G OGÓRKÓW
20 G PAPRYKI CZERWONEJ
5 G NATKI PIETRUSZKI
1 G SOKU Z CYTRYNY

WYKONANIE:

POSMARUJ CHLEB
MASŁEM, UŁÓŻ SAŁATĘ,
KIEŁKI, NASTĘPNIE SER,
PASKI PAPRYKI I OGÓRKA
SKROPIONE ODROBINĄ
SOKU Z CYTRYNY. CAŁOŚĆ
POSYP NATKĄ PIETRUSZKI.

WAGA: 150 G

SKŁADNIKI

80 G CHLEBA ŻYTNIO -
RAZOWEGO
5 G MASŁA EXTRA
5 G SAŁATY
1 SZT. JAJKA
4 G SERA ŻÓŁTEGO GOUDA
40 G POMIDORÓW
7 G KIEŁKÓW

WYKONANIE:

JAJKA UGOTUJ NA
TWARDO. CHLEB
POSMARUJ MASŁEM,
POŁÓŻ SAŁATĘ, PLASTERKI
JAJKA, POMIDORA I KIEŁKI.
SERWUJ ŁOŻONĄ I
PRZEKROJONĄ NA PÓŁ.

WAGA: 170 G

SKŁADNIKI

80 G CHLEBA ŻYTNIO -
RAZOWEGO
5 G MASŁA EXTRA
10 G SAŁATY
7 G KIEŁKÓW
20 G SZYNKI DROBIOWEJ
40 G POMIDORÓW

WYKONANIE:

CHLEB POSMARUJ
MASŁEM, PRZEŁÓŻ SAŁATĄ,
WĘDLINĄ, POMIDORAMI I
KIEŁKAMI. PRZYKRYJ
DRUGĄ KROMKĄ CHLEBA.

WAGA: 150 G

1,67 zł*

1,39 zł*

1,56 zł*

* CENY ZOSTAŁY OSZACOWANE NA PODSTAWIE PRZYKŁADOWYCH CEN W MARKETACH
WIELKOPOWIERZCHNIOWYCH

OPRACOWANIE:
FUNDACJA BANKU OCHRONY
ŚRODOWISKA



powered by



Jak założyć sklepik szkolny?

wg. Fundacji BOŚ

formalności i wydatki



formalności

rejestracja działalności gospodarczej, wymogi sanitarne, spełnienie zasad nowego rozporządzenia Ministra Zdrowia z 26.08.2015 r.



konkurencja

sklepy spożywcze lub fast foody w okolicy szkoły



remont

samodzielny remont pomieszczenia: 1 tys.



zyski

spodziewanych przychód: 7,5 tys. zł
dochód przed opodatkowaniem 7,5 tys. zł minus 4,5 tys. zł



rachunki miesięczne

czynsz i media: ok. 500 zł
towar: min. 3 tys. zł
ZUS: około 1 tys. zł



wyposażenie i towar

wyposażenie sklepiku: ok. 2 tys. zł
towar: na początek 3 tys. zł



ok.
6
tys. zł

tyle musisz zainwestować na start (jedenorazowo)

ok.
3
tys. zł

tyle możesz zarobić "na czysto" po zapłaceniu podatków i odjęciu kosztów

WSZYSTKIE WYLICZENIA MAJĄ CHARAKTER SZACUNKOWY. PRZYGOTOWANE ZOSTAŁY NA PODSTAWIE DANYCH FUNDACJI BOŚ I ARTYKUŁU "PRZYCHODY Z KIESZONKOWEGO" MAGAZYNU "WŁASNY BIZNES FRANCHISING"

OPRACOWANIE:
FUNDACJA BANKU OCHRONY
ŚRODOWISKA



powered by