



Wsparcie Dotacyjne
spółka z
ograniczoną
odpowiedzialnością

★★★★★ 4,8 / 5

241 ocen

Szkolenie "Kuchnia bezglutenowa w oparciu o śniadania i desery"

Numer usługi 2025/08/18/161680/2944953

📍 Wadowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 27.08.2025 do 28.08.2025

2 590,00 PLN brutto

2 590,00 PLN netto

185,00 PLN brutto/h

185,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie kierowane do: osób pracujących w gastronomii (kucharze, cukiernicy, pracownicy kawiarni, restauracji itp.), osób prowadzących firmy cateringowe, kawiarnie, pracownie wypieków i ich pracowników.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	26-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie kuchni bezglutenowej. Szkolenie przygotowuje do samodzielnego dobierania odpowiednich mąk i zamienników produktów odzwierzęcych, komponowania wartości odżywczych potraw oraz przygotowywania smacznych i zdrowych śniadań i deserów bez glutenu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe zasady dietetyki bezglutenowej	- wskazuje co najmniej 2 choroby wymagające stosowania diety bezglutenowej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	- wymienia co najmniej dwie zasady diety bezglutenowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje zamienniki w przygotowywaniu potraw zgodnych z dietą roślinną i bezglutenową	- wymienia co najmniej po 1 zamienniku jaj, mleka, masła w kontekście potraw bezglutenowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Wskazuje odpowiednie techniki wypieku z użyciem mąk bezglutenowych.	- wymienia co najmniej dwie techniki wypieku do mąk bezglutenowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie kierowane do: osób pracujących w gastronomii (kucharze, cukiernicy, pracownicy kawiarni i restauracji itp.), osób prowadzących firmy cateringowe, kawiarnie, pracownie wypieków i ich pracowników

Szkolenie będzie prowadzone w formie wykładu z angażowaniem uczestników w formie pytań, zadań oraz ćwiczeń podczas trwania szkolenia. Ćwiczenia będą realizowane w parach, co sprzyja wymianie doświadczeń i wspólnemu rozwiązywaniu zadań. Liczba godzin zajęć teoretycznych: 8h, liczba godzin zajęć praktycznych: 3h 15min

Usługa prowadzona jest w trybie godzin zegarowych, tj. 1 godzina = 60 minut.

Przerwy i czas walidacji są wliczone w czas usługi rozwojowej.

W ostatnim dniu szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja w formie testu on-line z odpowiedziami generowanymi komputerowo. Test udostępniony zostanie przez osobę prowadzącą usługę - rozdzielność funkcji zostaje zachowana z uwagi na rodzaj testu (test on-line z odpowiedziami generowanymi automatycznie).

Program:

Dzień 1 – Wprowadzenie i podstawy kuchni bezglutenowej

1.Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia. Omówienie tematów poruszanych na szkoleniu

2.Podstawy diety bezglutenowej

- Omówienie przyczyn i wskazań do stosowania diety bezglutenowej (celiakia, nietolerancja glutenu, alergie).
- Bilansowanie diety bezglutenowej – białko, węglowodany, tłuszcze, błonnik.
- Znaczenie witamin i minerałów w diecie bezglutenowej (żelazo, wapń, witaminy z grupy B).
- Unikanie niedoborów żywieniowych przy eliminacji glutenu.

3.Alternatywne źródła białka i składników odżywczych

- Roślinne źródła białka: nasiona, rośliny strączkowe, tofu, orzechy.
- Wartość odżywcza produktów bezglutenowych: quinoa, amarantus, komosa ryżowa.
- Suplementacja i wzbogacanie potraw dla zbilansowanej diety.

4.Przegląd surowców i ich właściwości kulinarnych

- Mąki bezglutenowe i ich właściwości (ryżowa, gryczana, migdałowa).
- Skrobie i błonnik: źródła i zastosowanie w wypiekach i deserach.
- Naturalne zagęszczacze i emulgatory (agar, siemię lniane, chia).

5.Organizacja stanowiska pracy w kuchni roślinnej i bezglutenowej

- Zapobieganie krzyżowemu zanieczyszczeniu glutenem (czyste naczynia, oddzielne przybory).
- Efektywna organizacja stanowiska pracy i przepływu surowców.
- Przygotowanie planu pracy i harmonogramu przygotowań śniadań i deserów.

6.Zamienniki produktów odzwierzęcych i glutenowych

- Produkty roślinne jako zamienniki mleka i śmietany: mleko roślinne, jogurty sojowe, kokosowe.
- Jajka i ich alternatywy: siemię lniane, banan, aquafaba.
- Masło i tłuszcze: olej kokosowy, margaryna roślinna, oliwa z oliwek.

Dzień 2 – Techniki kulinarne i wypieki

1.Rozpoczęcie II dnia szkolenia. Omówienie tematów poruszanych na szkoleniu

2.Praktyczne zastosowanie zamienników jaj, mleka i masła

- Techniki łączenia i ubijania zamienników w ciastach i deserach.
- Rola zamienników w strukturze ciast, kremów i deserów.
- Testowanie różnych proporcji zamienników w recepturach śniadaniowych i deserowych.

3.Techniki zagęszczania i wiązania składników w kuchni roślinnej

- Naturalne zagęszczacze: agar-agar, guma ksantanowa, siemię lniane.
- Jak uzyskać odpowiednią strukturę kremów i ciast bez glutenu i jaj.
- Praktyczne wskazówki dla deserów na zimno i ciepłych wypieków

4.Śniadania i przekąski bezglutenowe

- Zdrowe śniadania: smoothie bowls, granole, omlety bezjajeczne
- Przekąski: hummus, pasty roślinne
- Praktyczne ćwiczenia w przygotowaniu dań śniadaniowych

5.Desery i wypieki bezglutenowe

- Wypieki na bazie mąk bezglutenowych
- Desery na bazie orzechów, owoców i kasz
- Warsztaty praktyczne: przygotowanie deserów bezglutenowych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Przywitanie uczestników szkolenia, rozpoczęcie szkolenia. Omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Sebastian Stempak	27-08-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 18 Podstawy dietytyki bezglutenowej	Sebastian Stempak	27-08-2025	08:30	09:30	01:00
3 z 18 Przerwa	Sebastian Stempak	27-08-2025	09:30	09:35	00:05
4 z 18 Alternatywne źródła białka i składników odżywczych	Sebastian Stempak	27-08-2025	09:35	10:35	01:00
5 z 18 Przegląd surowców i ich właściwości kulinarnych	Sebastian Stempak	27-08-2025	10:35	12:35	02:00
6 z 18 Przerwa obiadowa	Sebastian Stempak	27-08-2025	12:35	13:00	00:25
7 z 18 Organizacja stanowiska pracy w kuchni roślinnej i bezglutenowej	Sebastian Stempak	27-08-2025	13:00	14:00	01:00
8 z 18 Przerwa	Sebastian Stempak	27-08-2025	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 18 Zamienneki produktów odzwierzęcych i glutenowych	Sebastian Stempak	27-08-2025	14:15	15:00	00:45
10 z 18 Rozpoczęcie II dnia szkolenia. Omówienie tematów poruszanych na szkoleniu	Sebastian Stempak	28-08-2025	08:00	08:30	00:30
11 z 18 Praktyczne zastosowanie zamienników jaj, mleka i masła	Sebastian Stempak	28-08-2025	08:30	09:30	01:00
12 z 18 Przerwa	Sebastian Stempak	28-08-2025	09:30	09:35	00:05
13 z 18 Techniki zagęszczania i wiązania składników w kuchni roślinnej	Sebastian Stempak	28-08-2025	09:35	10:35	01:00
14 z 18 Śniadania i przekąski bezglutenowe	Sebastian Stempak	28-08-2025	10:35	12:35	02:00
15 z 18 Przerwa obiadowa	Sebastian Stempak	28-08-2025	12:35	13:00	00:25
16 z 18 Desery i wypieki bezglutenowe	Sebastian Stempak	28-08-2025	13:00	14:30	01:30
17 z 18 Przerwa	Sebastian Stempak	28-08-2025	14:30	14:40	00:10
18 z 18 Test teoretyczny online z odpowiedziami generowanymi automatycznie przeprowadzony w ramach walidacji	Sebastian Stempak	28-08-2025	14:40	15:00	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 590,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 590,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	185,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	185,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sebastian Stempak

Sebastian Stempak to doświadczony szkoleniowiec, szef kuchni oraz właściciel firmy Atelier by Sebastian Stempak. Prowadzi szkolenia kulinarne, koncentrując się na kreatywnym i nowoczesnym podejściu do kuchni. Jest laureatem tytułu Wicemistrza Polski na prestiżowych zawodach ExpoSweet – co świadczy o jego wysokich umiejętnościach w sztuce cukierniczej i kulinarnej. Pełnił funkcję szkoleniowca także w Klubie Dobrego Smaku, gdzie dzielił się wiedzą i pasją gotowania. Znany z kreatywnego podejścia i dynamicznego stylu prowadzenia zajęć, potrafi w przystępny sposób przekazywać techniki i przepisy, inspirując uczestników do tworzenia wyjątkowych potraw. W ciągu ostatnich 5 lat zdobył szereg specjalistycznych kwalifikacji w tym min. związanych z tematyką kuchni bezglutenowej – szczególnie przygotowywania śniadań i deserów bezglutenowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podczas szkolenia będzie udostępniana prezentacja.

Warunki uczestnictwa

Każdy uczestnik powinien mieć dostęp do telefonu lub komputera z dostępem do Internetu (WiFi).

Od uczestników szkolenia wymagane są podstawowe umiejętności obsługi telefonu/komputera oraz przeglądarki internetowej

Informacje dodatkowe

Usługa prowadzona z użyciem metod aktywizujących uczestników. Ćwiczenia będą realizowane w parach, co sprzyja wymianie doświadczeń i wspólnemu rozwiązywaniu zadań.

Usługa dofinansowana w minimum 70% ze środków publicznych jest zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2020 r. poz. 1983) w związku z art. 82 ust. 3 Ustawy z dnia 11 marca 2004 r. o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2022 r. poz. 931)

Aby usługa mogła być rozliczona w projekcie z dofinansowaniem, wymagane jest minimum 80% obecności Uczestnika na szkoleniu. Frekwencja Uczestnika projektu zostanie potwierdzona poprzez własnoręczny podpis złożony na udostępnionej przez organizatora szkolenia liście obecności.

Po zakończeniu szkolenia każdy uczestnik otrzyma odpowiednie zaświadczenie/certyfikat o jego ukończeniu.

Pomoc techniczna w trakcie szkolenia - tel. 511103162

Adres

al. Aleja Wolności 52/-

34-100 Wadowice

woj. małopolskie

Szkolenie odbywać się będzie w sali spełniającej warunki higieniczne, sanitarne i techniczne, dostosowanej do liczby uczestników. Uczestnicy mają zapewniony dostęp do zaplecza socjalnego oraz materiałów szkoleniowych w formie papierowej lub elektronicznej

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Odrowąż

E-mail k.odrowaz@wsparciedotacyjne.org.pl

Telefon (+48) 511 103 162