



Monoporcje & Sushi – kreatywna kuchnia w duchu zero waste

Numer usługi 2025/11/04/139577/3126370

4 670,00 PLN brutto

4 670,00 PLN netto

179,62 PLN brutto/h

179,62 PLN netto/h

Centrum Rozwoju i
Finansów Sandra
Piórkowska

★★★★★ 5,0 / 5

259 ocen

📍 Kraszewo / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 26 h

📅 13.12.2025 do 14.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do młodych kucharzy, uczniów i absolwentów szkół gastronomicznych, a także osób pracujących lub planujących pracę w sektorze gastronomii, które chcą podnieść swoje kwalifikacje zawodowe. Uczestnicy powinni być zainteresowani nowoczesnymi technikami kulinarnymi i ideą zero waste w gastronomii. Kurs jest odpowiedni zarówno dla osób rozpoczynających karierę, jak i dla praktyków chcących poszerzyć umiejętności o kreatywne formy deserów i sushi.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	12-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	26
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności zawodowych w obszarze nowoczesnej gastronomii z naciskiem na przygotowywanie mono porcj cukierniczych i sushi w duchu zero waste. Uczestnicy poznają zasady racjonalnego

gospodarowania produktami, nauczą się technik przygotowania baz, dekoracji i pól, a także sposobów przygotowania sushi tradycyjnego, wegetariańskiego i fusion. Kurs rozwija kreatywność kulinarną, uczy estetycznej aranżacji dań oraz kształtuje świadomość ekologiczną, przygotowując do prac

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady zero waste w gastronomii	Wymienia przykłady działań ograniczających odpady; opisuje sposoby ponownego wykorzystania resztek	Test teoretyczny
Dobiera surowce do mono porcji i sushi	Rozpoznaje produkty wysokiej jakości; selekcjonuje składniki lokalne i sezonowe zgodnie z ideą zero waste	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przygotowuje bazy do mono porcji	Wykonuje biszkopt, mus, żel i insert zgodnie z zasadami technologicznymi	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje glazury i dekoracje zero waste	Tworzy glazurę lustrzaną; przygotowuje dekoracje z resztek i naturalnych produktów	Prezentacja
Gotuje ryż do sushi zgodnie z zasadami	Prawidłowo gotuje, doprawia i przechowuje ryż	Obserwacja w warunkach symulowanych
Komponuje sushi z produktów alternatywnych	Wykorzystuje resztki warzyw, owoców, lokalne ryby lub zamienniki roślinne do przygotowania rolek	Analiza dowodów i deklaracji
Zawija i kroí różne rodzaje sushi	Poprawnie wykonuje futomaki, hosomaki, uramaki, nigiri i temaki	Analiza dowodów i deklaracji
Tworzy zestawy mono porcji i sushi	Przygotowuje kompletne zestawy; aranżuje talerz w sposób estetyczny i zgodny z zasadami serwowania	Analiza dowodów i deklaracji
Analizuje estetykę i balans smaków	Łączy tekstury i smaki w sposób harmonijny; ocenia atrakcyjność wizualną potrawy	Wywiad swobodny
Stosuje zasady higieny i organizacji pracy	Zachowuje porządek na stanowisku; używa sprzętu zgodnie z zasadami BHP	Obserwacja w warunkach symulowanych
Planuje proces przygotowania monoporcji i sushi	Opracowuje harmonogram pracy; organizuje kolejność działań; racjonalnie wykorzystuje czas i składniki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Prezentuje przygotowane wyroby w sposób profesjonalny	Komponuje estetyczną ekspozycję monoporcji i sushi; stosuje zasady food design	Analiza dowodów i deklaracji

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

Dwudniowe intensywne szkolenie kulinarne skierowane do osób, które chcą zdobyć profesjonalne umiejętności w zakresie przygotowywania nowoczesnych mono porcji cukierniczych oraz sushi, z naciskiem na filozofię **zero waste**

Uczestnicy poznają zasady racjonalnego gospodarowania produktami w kuchni, nauczą się przygotowywać bazy do mono porcji (musy, żele, biszkopty, chrupki), dekoracje i glazury, a także techniki zawijania i krojenia sushi w różnych stylach.

Szkolenie obejmuje również tworzenie wegetariańskich i wegańskich wariantów dań oraz naturalnych dodatków i sosów. Zajęcia mają charakter głównie praktyczny (70%), a każdy uczestnik samodzielnie przygotowuje zestaw mono porcji oraz sushi. Szkolenie kończy się degustacją i analizą efektów pracy oraz walidacją

Program szkolenia – Monoporcje & Sushi – kreatywna kuchnia w duchu zero waste

Blok wprowadzający

1. Otwarcie szkolenia, przedstawienie programu i zasad BHP pracy w kuchni
2. Wprowadzenie do idei **zero waste w gastronomii** – filozofia, przykłady, analiza strat produktów
3. Surowce i półprodukty – jak dobierać i przechowywać składniki w duchu zero waste
4. Pokaz i pierwsze ćwiczenia: przygotowanie prostych baz do mono porcji (biszkopt, mus owocowy)

Mono porcje zero waste – intensywna praktyka

1. Podstawy mono porcji – formy, estetyka, technologia cukiernicza
2. Bazy mono porcji: musy, żele, insert 'y, chrupki – zasady i przygotowanie
3. Glazury i dekoracje w duchu zero waste – czekolada, owoce, zioła, elementy naturalne
4. Warsztat praktyczny – przygotowanie dwóch rodzajów mono porcji
5. Degustacja i analiza sensoryczna przygotowanych mono porcji

Sushi zero waste – intensywna praktyka

1. Filozofia sushi – tradycja, nowoczesność i zasady zero waste
2. Ryż do sushi – gotowanie, doprawianie, przechowywanie i błędy w przygotowaniu
3. Składniki i dodatki zero waste – ryby, warzywa, owoce, alternatywy wegetariańskie i wegańskie
4. Techniki zawijania i krojenia sushi: futomaki, hosomaki, uramaki, nigiri, temaki, gunkan
5. Warsztat praktyczny – przygotowanie zestawu sushi
6. Prezentacja talerzy, degustacja i podsumowanie całego kursu
7. Walidacja

Metody pracy

- zajęcia praktyczne na stanowiskach,
- mini wykład i dyskusja,
- warsztaty kulinarne,
- analiza sensoryczna i degustacja,
- praca zespołowa nad własnymi propozycjami dań.

Materiały i zasoby dla uczestników

- Wszystkie produkty spożywcze, narzędzia i sprzęt kuchenny zapewnia organizator,
- Uczestnicy otrzymują skrypt z recepturami, listą zamienników i wskazówkami zero waste,
- Każdy uczestnik przygotowuje własne mono porcje i zestaw sushi

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Otwarcie szkolenia, przedstawienie programu i zasad BHP pracy w kuchni	Anna Czech	13-12-2025	08:00	08:30	00:30
2 z 17 Podstawy mono porcji – formy, estetyka, technologia cukiernicza	Anna Czech	13-12-2025	08:30	09:00	00:30
3 z 17 Surowce i półprodukty – jak dobierać i przechowywać składniki w duchu zero waste	Anna Czech	13-12-2025	09:00	10:00	01:00
4 z 17 Pokaz i pierwsze ćwiczenia:	Anna Czech	13-12-2025	10:00	11:00	01:00
5 z 17 Podstawy mono porcji – formy, estetyka, technologia cukiernicza	Anna Czech	13-12-2025	11:00	12:00	01:00
6 z 17 Bazy mono porcji: musy, żele, insert 'y, chrupki – zasady i przygotowanie	Anna Czech	13-12-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 17 Przerwa obiadowa	Anna Czech	13-12-2025	14:00	14:20	00:20
8 z 17 . Glazury i dekoracje w duchu zero waste – czekolada, owoce, zioła, elementy naturalne	Anna Czech	13-12-2025	14:20	16:00	01:40
9 z 17 Warsztat praktyczny – przygotowanie dwóch rodzajów mono porcji	Anna Czech	13-12-2025	16:00	18:00	02:00
10 z 17 Filozofia sushi – tradycja, nowoczesność i zasady zero waste	Anna Czech	14-12-2025	08:00	09:00	01:00
11 z 17 Filozofia sushi – tradycja, nowoczesność i zasady zero waste	Anna Czech	14-12-2025	09:00	10:00	01:00
12 z 17 . Składniki i dodatki zero waste – ryby, warzywa, owoce, alternatywy wegetariańskie i wegańskie	Anna Czech	14-12-2025	10:00	11:00	01:00
13 z 17 Techniki zawijania i krojenia sushi: futomaki, hosomaki, uramaki, nigiri, temaki, gunkan	Anna Czech	14-12-2025	11:00	13:00	02:00
14 z 17 Przerwa Obiadowa	Anna Czech	14-12-2025	13:00	13:30	00:30
15 z 17 Warsztat praktyczny – przygotowanie zestawu sushi	Anna Czech	14-12-2025	13:30	16:30	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 17 Prezentacja talerzy, degustacja i podsumowanie całego kursu	Anna Czech	14-12-2025	16:30	17:00	00:30
17 z 17 Walidacja	-	14-12-2025	17:00	18:00	01:00

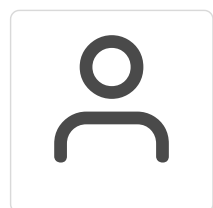
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 670,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 670,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	179,62 PLN
Koszt osobogodziny netto	179,62 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Czech

Anna Czech od ponad 10 lat aktywnie promuje ideę kuchni Zero Waste, łącząc pasję kulinarną z praktycznym podejściem do edukacji ekologicznej. Regularnie prowadzi warsztaty kulinarne, szkolenia grupowe oraz pokazy gotowania dla różnych grup odbiorców – od osób prywatnych po pracowników gastronomii. Współpracowała z organizacjami społecznymi, szkołami i instytucjami kultury, propagując świadome gospodarowanie żywnością.

Specjalizacja

- kuchnia Zero Waste i zrównoważone gotowanie,
- praktyczne techniki kulinarne pozwalające na pełne wykorzystanie produktów,
- planowanie i organizacja pracy w kuchni z uwzględnieniem zasad ekologii i ekonomii,
- edukacja w zakresie ograniczania marnowania żywności i kształtowania postaw proekologicznych.

Obszary szkoleniowe

- gastronomia i obsługa kuchni (praktyczne warsztaty kulinarne),
- umiejętności ekologiczne w kuchni i gospodarstwie domowym,

-rozwój kompetencji praktycznych dla osób przygotowujących się do pracy jako pomoc kuchenna, kucharz lub personel gastronomiczny,
budowanie świadomości konsumenckiej w zakresie żywności i ekologii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

1. Ogólne zaplecze i wyposażenie

- w pełni wyposażone stanowiska pracy dla uczestników,
- noże kuchenne i cukiernicze, deski do krojenia, miski, łopatki, pędzelki,
- formy silikonowe do monoporcji, pierścienie cukiernicze, ranty,
- maty bambusowe do zawijania sushi,
- waga kuchenna, miarki, termometry cukiernicze,
- blender ręczny, mikser planetarny,
- lodówka i zamrażarka,
- płyty grzewcze i piekarnik konwekcyjny.

2. Surowce do monoporcji (część cukiernicza)

- mąka, cukier, masło, śmietanka, mleko,
- żelatyna, agar-agar, czekolada (biała, mleczna, deserowa),
- owoce świeże i mrożone (sezonowe, lokalne),
- puree owocowe, orzechy, bakalie,
- kakao, przyprawy korzenne, wanilia,
- naturalne barwniki spożywcze,
- produkty do dekoracji (zioła, jadalne kwiaty, kandyzowane owoce).

3. Surowce do sushi (część kuchni japońska)

- ryż do sushi, ocet ryżowy, cukier, sól,
- ryby świeże i/lub mrożone (np. łosoś, tuńczyk, makrela),
- lokalne zamienniki ryb (np. pstrąg, sandacz),
- tofu, grzyby, warzywa sezonowe,
- owoce (np. awokado, mango, ogórek, marchew),
- nori (suszone algi), sezam, kielki, zioła,
- sos sojowy, marynowany imbir, wasabi,
- składniki na sosy domowe i dipy (np. majonez, czosnek, chili, jogurt naturalny).

4. Dodatkowe materiały dydaktyczne

- skrypt szkoleniowy z przepisami, technikami i wskazówkami zero waste,
- lista zamienników i sposobów pełnego wykorzystania produktów,
- karty pracy do notatek i dokumentacja zdjęciowa potraw,
- certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

- Uczestnikami szkolenia mogą być osoby fizyczne które najpóźniej dzień przed rozpoczęciem usługi dokonają zapisu na usługę
- Osoby dorosłe, z wyłączeniem osób fizycznych prowadzących działalność gospodarczą, które chcą z własnej inicjatywy podnieść swoje kompetencje/kwalifikacje i spełniają jedno z poniższych kryteriów:
 - a) mieszkają na terenie woj. warmińsko-mazurskiego (w rozumieniu Kodeksu Cywilnego),
 - b) są zatrudnione na terenie woj. warmińsko-mazurskiego,
 - c) pobierają naukę na terenie woj. warmińsko-mazurskiego

Informacje dodatkowe

- Uczestnik ma obowiązek zapisania się na usługę przez BUR co najmniej jeden przed rozpoczęciem realizacji usługi.
- Uczestnicy przyjmują do wiadomości, że usługa z dofinansowaniem może być poddana monitoringowi z ramienia Operatora lub PARP i wyrażają na to zgodę.

- Usługa jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnością

Podstawa zwolnienia z VAT:

- 1) art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c Ustawy z dnia 11 marca 2024 o podatku od towarów i usług - w przypadku dofinansowania w wysokości 100%
- 2) § 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 - w przypadku dofinansowania w co najmniej 70%
- W przypadku braku dofinansowania do ceny usługi należy doliczyć 23% VAT
- W trakcie szkolenia organizator zapewnia poczęstunek oraz napoje , kawa, herbata

Adres

Kraszewo 45

11-100 Kraszewo

woj. warmińsko-mazurskie

Szkolenie realizowane będzie w świetlicy wiejskiej wyposażonej w pełne zaplecze kuchenne, umożliwiające bezpieczne i komfortowe prowadzenie zajęć praktycznych z zakresu cukiernictwa.

Pomieszczenie szkoleniowe posiada:

w pełni wyposażoną kuchnię z dostępem do prądu, wody i wentylacji,

przestrzeń roboczą z blatami roboczymi oraz stanowiskami do pracy indywidualnej i w małych grupach,

sprzęt gastronomiczny niezbędny do realizacji szkolenia (piec, lodówka, zamrażarka, mikser, Kuchenki, zlew dwukomorowy itp.),

dostęp do sanitariatów dla uczestników,

dostęp do światła dziennego oraz oświetlenia sztucznego umożliwiającego komfortową pracę niezależnie od pory dnia, ogrzewanie (jeśli szkolenie realizowane jest w okresie zimowym).

Świetlica jest dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami – zapewniony jest bez progowy dostęp,

przestrzeń manewrowa oraz możliwość udziału osób ze szczególnymi potrzebami.

Organizator zapewnia także:

odzież ochronną jednorazową (fartuchy, rękawiczki,)

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Kuchnia na świetlicy w której spokojnie można gotować .

Kontakt



Sandra Piórkowska

E-mail centrum@biurolw.com

Telefon (+48) 533 442 611