



Pro Art Centrum
Szkoleniowe Artur
Zaskórski

★★★★★ 5,0 / 5

198 ocen

Zielone kompetencje w Nowoczesnej Kuchni - kurs- Kucharz z egzaminem Czeladniczym

Numer usługi 2026/02/05/164244/3310818

- 📍 Czaszyn
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 40:00 h
- 📅 11.07.2026 do 20.07.2026

5 600,00 PLN brutto
5 600,00 PLN netto
140,00 PLN brutto/h
140,00 PLN netto/h
214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa usługi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • osoby pragnące rozpocząć karierę w gastronomii • osoby dorosłe z własnej inicjatywy podnoszące umiejętności i kompetencje w zawodzie kucharz • osoby zamieszkujące, pracujące, lub uczące się na terenie województwa podkarpackiego, • osoby pracujące chcące podnieść swoje kwalifikacje • osoby posiadające wykształcenie minimum podstawowe
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego wykonywania zawodu kucharz, obejmującego planowanie produkcji gastronomicznej, sporządzanie potraw technikami nowoczesnymi oraz tradycyjnymi. Kurs przygotowuje do wdrożenia zielonych kompetencji poprzez zrównoważone zarządzanie surowcami zgodnie z ideą zero waste. Usługa potwierdza przygotowanie do uzyskania kwalifikacji zawodowych poprzez egzamin czeladniczy, weryfikujący opisane efekty uczenia się.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik rozróżnia pojęcia związane z bezpieczeństwem i higieną pracy, ochroną przeciwpożarową, ochroną środowiska i ergonomią.</p> <p>Uczestnik rozróżnia zadania i uprawnienia instytucji oraz służb działających w zakresie ochrony pracy i ochrony środowiska w Polsce.</p>	<p>definiuje pojęcia związane z BHP, PPOŻ, ergonomią i ochroną środowiska</p> <p>wskazuje instytucje odpowiedzialne za nadzór nad bezpieczeństwem pracy i ochroną środowiska</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik określa prawa i obowiązki pracownika oraz pracodawcy w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.</p>	<p>omawia prawa i obowiązki pracownika i pracodawcy wynikające z przepisów BHP</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik przewiduje zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka oraz mienia i środowiska związane z wykonywaniem zadań zawodowych.</p> <p>Uczestnik określa zagrożenia związane z występowaniem szkodliwych czynników w środowisku pracy.</p>	<p>identyfikuje zagrożenia występujące podczas pracy w gastronomii</p> <p>rozpoznaje czynniki szkodliwe występujące w środowisku pracy kucharz</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik określa skutki oddziaływania czynników szkodliwych na organizm człowieka.</p>	<p>omawia wpływ czynników szkodliwych na zdrowie człowieka</p>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik organizuje stanowisko pracy zgodnie z wymaganiami ergonomii, przepisami BHP, PPOŻ i ochrony środowiska.</p>	<p>przygotowuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami ergonomii i bezpieczeństwa</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>
<p>Uczestnik stosuje środki ochrony indywidualnej i zbiorowej podczas wykonywania zadań zawodowych</p> <p>Uczestnik przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stosuje przepisy dotyczące ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska.</p>	<p>dobiera i stosuje środki ochrony indywidualnej podczas pracy</p> <p>stosuje procedury bezpieczeństwa podczas wykonywania czynności zawodowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik udziela pierwszej pomocy poszkodowanemu w stanach zagrożenia zdrowia i życia.	wykonuje podstawowe czynności z zakresu pierwszej pomocy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik charakteryzuje zasady prowadzenia działalności gospodarczej oraz funkcjonowania gospodarki rynkowej	omawia podstawowe zasady prowadzenia działalności gospodarczej	Test teoretyczny
<p>Uczestnik stosuje podstawowe przepisy prawa związane z prowadzeniem działalności.</p> <p>Uczestnik sporządza podstawową dokumentację związaną z prowadzeniem działalności gospodarczej.</p>	<p>wskazuje przepisy prawa pracy, podatkowego i RODO związane z działalnością gospodarczą</p> <p>przygotowuje podstawową dokumentację działalności gospodarczej</p>	<p>Test teoretyczny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Uczestnik planuje działania marketingowe oraz analizuje koszty i przychody działalności	opracowuje podstawowe działania marketingowe oraz analizuje koszty działalności	Obserwacja w warunkach symulowanych
<p>Uczestnik rozpoznaje podstawowe nazwy produktów, surowców i narzędzi w języku obcym</p> <p>Uczestnik rozumie podstawowe określenia obcojęzyczne stosowane w opisach produktów i materiałów zawodowych</p>	<p>identyfikuje nazwy produktów i narzędzi stosowanych w gastronomii w języku obcym</p> <p>interpretuje podstawowe oznaczenia i opisy obcojęzyczne</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Uczestnik przestrzega zasad etyki zawodowej oraz współpracuje w zespole	stosuje zasady kultury i etyki; współpracuje z zespołem podczas wykonywania zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
<p>Uczestnik planuje działania, organizuje pracę i ponosi odpowiedzialność za wykonywane zadania.</p> <p>Uczestnik rozwija kompetencje zawodowe i stosuje metody rozwiązywania problemów.</p>	<p>zarządza czasem pracy; przewiduje skutki działań; wykonuje zadania zgodnie z przyjętymi standardami</p> <p>aktualizuje wiedzę zawodową; proponuje rozwiązania problemów zawodowych; stosuje techniki radzenia sobie ze stresem</p>	<p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
Uczestnik stosuje przepisy prawa dotyczące produkcji wyrobów spożywczych.	stosuje przepisy związane z produkcją żywności	Test teoretyczny
Uczestnik określa wartość odżywczą produktów spożywczych.	analizuje skład i wartość odżywczą produktów	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia rolę drobnoustrójów w produkcji wyrobów spożywczych.	omawia znaczenie drobnoustrójów w procesie produkcji	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia metody utrwalania żywności	wskazuje metody utrwalania żywności i ich wpływ na trwałość produktów	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia maszyny i urządzenia stosowane w produkcji wyrobów spożywczych.	dentyfikuje urządzenia wykorzystywane w gastronomii	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik posługuje się dokumentacją technologiczną i instrukcjami obsługi maszyn.	korzysta z dokumentacji technologicznej podczas wykonywania zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik identyfikuje zagrożenia bezpieczeństwa żywności zgodnie z GHP, GMP i HACCP.	monitoruje krytyczne punkty kontroli i stosuje procedury HACCP	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje programy komputerowe wspomagające wykonywanie zadań zawodowych.	wykorzystuje programy komputerowe do realizacji zadań zawodowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik stosuje zasady zrównoważonej gastronomii	segreguje odpady i dobiera lokalny i sezonowe produkty ekologiczne, optymalizuje zużycie energii i wody w pracy kucharza	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przestrzega tajemnicy zawodowej, współpracuje z zespołem oraz racjonalnie wykorzystuje surowce podczas realizacji zadań zawodowych.	zachowuje poufność informacji zawodowych, współpracuje z zespołem oraz ogranicza straty surowców podczas wykonywania zadań	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kwalifikacje włączone do Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji

Kwalifikacje	Kucharz
Kod kwalifikacji zarejestrowanej w ZRK	13790
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Izba Rzemieśnicza w Rzeszowie
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Izba Rzemieśnicza w Rzeszowie

Program

Program

I. WARUNKI ORGANIZACYJNE I TECHNICZNE REALIZACJI USŁUGI:

- **Adresaci:** Osoby dążące do uzyskania tytułu czeladnika w zawodzie kucharza oraz podniesienia kompetencji w obszarze „zielonej gastronomii”.
- **Baza dydaktyczna:** Usługa realizowana w stacjonarnej z zapleczem kuchennym spełniającym wymogi sanitarno-higieniczne dla obiektów żywienia zbiorowego.
- **Organizacja stanowisk:** Zajęcia odbywają się przy wielostanowiskowym blacie roboczym (ciągu roboczym), gdzie każdy uczestnik posiada indywidualne pole pracy.
- **Wyposażenie indywidualne:** Każdy uczestnik otrzymuje na czas kursu: profesjonalną deskę gastronomiczną, komplet noży, obieraczkę oraz odzież ochronną (bluza kucharska).
- **Infrastruktura wspólna:** Uczestnicy mają zapewniony rotacyjny dostęp do urządzeń grzewczych (kuchnia gazowa/indukcyjna, piekarnik) oraz specjalistycznego sprzętu (cyrkulator do sous-vide, pakowarka próżniowa).
- **Kadra:** Na jednego trenera przypada maksymalnie 15 uczestników.
- **Jednostka czasu:** Usługa prowadzona jest w godzinach zegarowych (60 min). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.
- **Liczba godzin :** szkolenie obejmuje 40 godziny (Teoria : 6h, Praktyka 30h, walidacja/ egzamin : 4h)

II. SZCZEGÓŁOWY PROGRAM MERYTORYCZNY:

1. BHP, ochrona pracy, ergonomia i pierwsza pomoc

Uczestnik rozróżnia pojęcia związane z BHP, ochroną przeciwpożarową, ochroną środowiska i ergonomią. Identyfikuje zagrożenia dla zdrowia i życia związane z pracą w gastronomii oraz określa skutki działania czynników szkodliwych.

Organizuje stanowisko pracy zgodnie z wymaganiami ergonomii, BHP, ochrony przeciwpożarowej i ochrony środowiska. Stosuje środki ochrony indywidualnej i zbiorowej oraz przestrzega przepisów prawa.

Udziela pierwszej pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia.

2. Prawo, instytucje i działalność gospodarcza

Uczestnik rozróżnia zadania instytucji i służb działających w zakresie ochrony pracy i ochrony środowiska w Polsce. Określa prawa i obowiązki pracownika i pracodawcy w zakresie BHP.

Stosuje podstawowe przepisy prawa związane z prowadzeniem działalności gastronomicznej (prawo pracy, podatkowe, RODO). Charakteryzuje zasady funkcjonowania gospodarki rynkowej oraz planuje podstawowe działania organizacyjno-marketingowe.

3. Surowce, technologia i jakość w gastronomii

Uczestnik określa wartość odżywczą produktów spożywczych oraz rozpoznaje surowce, narzędzia i procesy technologiczne. Wyjaśnia zmiany biochemiczne i mikrobiologiczne zachodzące w produkcji i przechowywaniu żywności.

Rozróżnia maszyny i urządzenia gastronomiczne, interpretuje dokumentację technologiczną oraz posługuje się instrukcjami obsługi. Stosuje zasady GHP, GMP i HACCP oraz identyfikuje krytyczne punkty kontroli i działania korygujące.

4. Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia

Uczestnik realizuje procesy produkcji potraw z wykorzystaniem nowoczesnych technologii oraz zasad organizacji pracy w kuchni gastronomicznej. Dobiera surowce, przygotowuje półprodukty oraz wykonuje potrawy zgodnie z recepturą i zasadami jakości.

Zupy i wywary

Przygotowanie wywarów, zup klasycznych oraz kremów. Kontrola smaku, klarowności i konsystencji.

Dania główne

Wykonywanie dań mięsnych, rybnych i drobiowych z zastosowaniem nowoczesnych technik obróbki cieplnej.

Kuchnia nowoczesna i techniki sous-vide

Stosowanie nowoczesnych technologii kulinarnych, w tym gotowania metodą sous-vide. Kontrola temperatury, czasu i jakości obróbki.

Wykorzystanie technik nowoczesnej gastronomii w produkcji dań wysokiej jakości.

Sosy i dodatki

Wykonywanie sosów podstawowych i pochodnych oraz dodatków do dań. Dobór sosów do potraw i technik obróbki.

Zrównoważona gastronomia i zero waste

Stosowanie zasad minimalizacji strat surowców poprzez racjonalne planowanie produkcji. Wykorzystywanie całych produktów w procesie gastronomicznym. Dobór produktów lokalnych, sezonowych i ekologicznych. Ograniczanie zużycia energii i wody w procesach produkcyjnych. Segregacja i redukcja odpadów gastronomicznych.

5. Wartość odżywcza i planowanie żywienia

Uczestnik określa wartość odżywczą i energetyczną potraw oraz analizuje ich skład.

Stosuje zasady racjonalnego żywienia przy planowaniu menu dla różnych grup konsumentów.

Dobiera potrawy do potrzeb żywieniowych oraz analizuje ich wpływ na organizm człowieka.

6. Kompetencje zawodowe i praca zespołowa

Uczestnik stosuje zasady komunikacji, etyki zawodowej oraz pracy zespołowej w gastronomii.

Planuje działania, zarządza czasem, przewiduje skutki działań oraz bierze odpowiedzialność za wykonywane zadania.

Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem oraz rozwiązywania problemów. Aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe

7. Walidacja i egzamin potwierdzający kwalifikacje:

Przeprowadzenie zewnętrznego egzaminu czeladniczego przed Komisją Izby Rzemieślniczej, obejmującego część teoretyczną oraz praktyczne wykonanie zadań produkcyjnych w warunkach kuchennych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 29

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 29 BHP, ochrona pracy, ergonomia i pierwsza pomoc	Artur Zaskórski	11-07-2026	08:00	10:45	02:45
2 z 29 BHP, ochrona pracy, ergonomia i pierwsza pomoc- test teoretyczny	Artur Zaskórski	11-07-2026	10:45	11:00	00:15
3 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	11-07-2026	11:00	11:30	00:30
4 z 29 Prawo, instytucje i działalność gospodarcza	Artur Zaskórski	11-07-2026	11:30	14:15	02:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 29 Prawo, instytucje i działalność gospodarcza - test teoretyczny	Artur Zaskórski	11-07-2026	14:15	14:30	00:15
6 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	11-07-2026	14:30	15:00	00:30
7 z 29 Surowce, technologia i jakość w gastronomii	Artur Zaskórski	11-07-2026	15:00	16:45	01:45
8 z 29 Surowce, technologia i jakość w gastronomii - test teoretyczny	Artur Zaskórski	11-07-2026	16:45	17:00	00:15
9 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia	Artur Zaskórski	12-07-2026	08:00	11:00	03:00
10 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	12-07-2026	11:00	11:30	00:30
11 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia- obserwacja w warunkach rzeczywistych	Artur Zaskórski	12-07-2026	11:30	14:30	03:00
12 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	12-07-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia - obserwacja w warunkach symulowanych	Artur Zaskórski	12-07-2026	15:00	17:00	02:00
14 z 29 Wartość odżywcza i planowanie żywienia	Artur Zaskórski	13-07-2026	16:00	18:00	02:00
15 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	13-07-2026	18:00	18:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia	Artur Zaskórski	13-07-2026	18:15	20:15	02:00
17 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia	Artur Zaskórski	14-07-2026	16:00	18:00	02:00
18 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	14-07-2026	18:00	18:15	00:15
19 z 29 Produkcja gastronomiczna i zrównoważona gastronomia	Artur Zaskórski	14-07-2026	18:15	20:15	02:00
20 z 29 Wartość odżywcza i planowanie żywienia - obserwacja w warunkach symulowanych	Artur Zaskórski	15-07-2026	16:00	18:00	02:00
21 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	15-07-2026	18:00	18:15	00:15
22 z 29 Wartość odżywcza i planowanie żywienia	Artur Zaskórski	15-07-2026	18:15	20:15	02:00
23 z 29 Wartość odżywcza i planowanie żywienia - obserwacja w warunkach rzeczywistych	Artur Zaskórski	16-07-2026	16:00	18:00	02:00
24 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	16-07-2026	18:00	18:15	00:15
25 z 29 Wartość odżywcza i planowanie żywienia	Artur Zaskórski	16-07-2026	18:15	20:15	02:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 29 Kompetencje zawodowe i praca zespołowa - obserwacja w warunkach rzeczywistych	Artur Zaskórski	17-07-2026	16:00	18:00	02:00
27 z 29 Przerwa	Artur Zaskórski	17-07-2026	18:00	18:15	00:15
28 z 29 Kompetencje zawodowe i praca zespołowa - obserwacja w warunkach symulowanych	Artur Zaskórski	17-07-2026	18:15	20:15	02:00
29 z 29 Walidacja i egzamin potwierdzający kwalifikacje	-	20-07-2026	16:00	20:00	04:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 600,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 600,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	140,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	140,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	1 040,52 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	1 040,52 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Zaskórski

Artur Zaskórski posiada tytuł mistrza w zawodzie kucharz i cukiernik oraz ponad 20-letnie doświadczenie w branży gastronomicznej. W swojej karierze pełnił funkcje Szefa Kuchni, Dyrektora ds. Gastronomii oraz Regionalnego Kierownika ds. Rozwoju Gastronomii, zdobywając szeroką wiedzę w zakresie organizacji pracy kuchni, zarządzania zespołami oraz rozwoju projektów gastronomicznych.

Od 2017 roku prowadzi Pro Art Centrum Szkoleniowe Artur Zaskórski, w ramach którego nieprzerwanie realizuje szkolenia z zakresu cukiernictwa i sztuki kulinarnej. Działalność szkoleniowa opiera się na aktualnych standardach branżowych oraz praktycznym doświadczeniu zawodowym.

Obecnie koncentruje się wyłącznie na działalności szkoleniowo-dydaktycznej, jednocześnie nadal aktywnie działając w branży gastronomicznej. Nieustannie rozwija swoje kompetencje i podnosi kwalifikacje, aby jeszcze skuteczniej przekazywać wiedzę uczestnikom szkoleń. Przygotowuje do egzaminów zawodowych oraz wspiera zdobywanie kwalifikacji, w tym w ramach Zintegrowanego Systemu Kwalifikacji (ZSK) oraz innych form kształcenia i doskonalenia zawodowego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują pisemne listy składników i receptury przygotowywania potraw określonych w programie szkolenia, aktywnie uczestniczą w każdym etapie przygotowywania większości potraw objętych programem wykonując poszczególne czynności samodzielnie pod nadzorem prowadzącego. Pozwala to na zdobycie maksymalnej ilości praktycznej wiedzy i doświadczenia.

Warunki uczestnictwa

Grupa docelowa usługi:

- osoby pragnące rozpocząć karierę w gastronomii
- osoby dorosłe z własnej inicjatywy podnoszące umiejętności i kompetencje w zawodzie kucharz
- osoby zamieszkujące, pracujące, lub uczące się na terenie województwa podkarpackiego,
- osoby pracujące chcące podnieść swoje kwalifikacje
- osoby posiadające wykształcenie minimum podstawowe

Informacje dodatkowe

Organizacja stanowisk: Zajęcia odbywają się przy wielostanowiskowym blacie roboczym (ciągu roboczym), gdzie każdy uczestnik posiada indywidualne pole pracy.

Wyposażenie indywidualne: Każdy uczestnik otrzymuje na czas kursu: odzież ochronną (bluza kucharska/cukiernicza)

Zwolnienie z VAT na podstawie rozporządzenia MF z dnia 10.11.2020 (Dz. ustaw 2020 poz. 1983 par.3.ust.1 pkt 14) - dla osób, które mają min. 70% dofinansowania.

Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych (1 godz. = 60 min) nie uwzględniając przerw

Liczba godzin : szkolenie obejmuje 40 godziny (Teoria : 6h, Praktyka 30h, walidacja/ egzamin : 4h)

Zapis na usługę tylko po wcześniejszym kontakcie z firmą szkoleniową.

Uczestnicy korzystający z dofinansowania są zobowiązani do obecności na minimum 80% zajęć, co musi zostać potwierdzone listą obecności.

Adres

ul. Starowiejska 37
38-516 Czaszyn
woj. podkarpackie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Klimatyzacja
- Podjazd dla osób niepełnosprawnych

Kontakt



Artur Zaskórski

E-mail artur.zas@interia.pl

Telefon (+48) 606 206 249