



## Warsztaty Kulinarne

Numer usługi 2026/03/21/148235/3425985

6 283,00 PLN brutto

6 283,00 PLN netto

174,53 PLN brutto/h

174,53 PLN netto/h

214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

Karolina Kolańska-  
Sułkowska Twoje  
Gastro

★★★★★ 4,7 / 5

49 ocen

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 36:00 h

📅 22.06.2026 do 25.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Inne / Gastronomia

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w branży gastronomicznej, które chcą rozwijać praktyczne umiejętności kulinarne oraz podnosić jakość i rentowność produkcji. Uczestnikami mogą być kucharze, szefowie kuchni, pomoc kuchenna oraz właściciele i managerowie lokali gastronomicznych.

Warsztaty dedykowane są zarówno osobom z doświadczeniem, które chcą uporządkować wiedzę i poznać nowoczesne techniki, jak i tym, które chcą podnieść standard pracy w kuchni. Szkolenie szczególnie polecane jest dla zespołów przygotowujących dania w systemie à la carte, bufetowym oraz cateringowym.

### Minimalna liczba uczestników

5

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

36

### 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 rozwój praktycznych umiejętności kulinarnych w zakresie przygotowywania dań z różnych grup produktowych oraz świadomego zarządzania procesem produkcji gastronomicznej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności pozwalające na dobór odpowiednich technik obróbki, budowanie smaku, kontrolę jakości oraz optymalizację food cost i organizacji pracy w kuchni.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady przygotowywania bulionów, zup, sosów i dipów	rozdzieli rodzaje baz kulinarnych oraz ich zastosowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje techniki budowania smaku i najczęstsze błędy technologiczne	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje techniki obróbki mięsa, drobiu, podrobów oraz ryb i owoców morza	wskazuje odpowiednie metody obróbki (smażenie, pieczenie, duszenie)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje zasady kontroli temperatury i jakości produktu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Opisuje zasady przygotowywania nowoczesnych dań roślinnych	rozdzieli techniki obróbki warzyw i budowania struktury dania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje źródła smaku umami i sposoby jego wzmocnienia	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje zasady organizacji pracy w kuchni i planowania produkcji	rozdzieli typy serwisu (à la carte, bufet)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje elementy mise en place i organizacji pracy zespołu	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozpoznaje podstawy zarządzania kosztami w gastronomii (food cost)	identyfikuje czynniki wpływające na rentowność produkcji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdzieli zasady ograniczania strat i kontroli porcji	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

### I Dzień – zupy, buliony, sosy i dipy

Wprowadzenie do klasycznych baz – rola bulionów i sosów jako kluczowych elementów większości dań oraz zasady świadomego budowania smaku od pierwszego etapu przygotowania dania.

#### **Blok 1: Zupy i buliony – technologia i precyzja**

Zupy i buliony – technologia, technika, precyzja:

- Bulion drobiowy vs. warzywny – czas ekstrakcji, klarowność, koncentracja smaku
- Różnice między zupą krem a klarowną – tekstura, balans, intensywność
- Najczęstsze błędy technologiczne: przegotowanie, zmętnienie, brak głębi

#### **Blok 2: Sosy klasyczne i nowoczesne**

Sosy klasyczne i nowoczesne:

- Glace, jus, velouté – baza pod dziesiątki dań
- Emulsje ciepłe i zimne – kontrola konsystencji i stabilności
- Redukcje, koncentraty i świadome wzmocnianie smaku

#### **Blok 3: Dipy i balans smaków**

Dipy i szybkie dodatki restauracyjne:

- Dipy do zastosowań a'la carte i cateringowych
- Budowanie balansu: kwaśne – słone – słodkie – gorzkie – umami

#### **Blok 4: Analiza, planowanie i food cost**

Analiza sensoryczna i degustacja:

- Rozkładanie dań na czynniki pierwsze – struktura, aromat, długość smaku, balans.
- Świadoma degustacja jako narzędzie kontroli jakości.

Podstawy planowania i food cost:

- Planowanie produkcji (mise en place – co przygotować dzień wcześniej)
- Koszt produkcji zupy vs. sosu

### II Dzień – mięso, drób, podroby oraz organizacja serwisu

Wprowadzenie do pracy z mięsem – struktura mięśnia, rodzaje mięsa i świadomy dobór techniki obróbki.

#### **Blok 1: Rozbiór i przygotowanie produktów**

Rozbiór i przygotowanie produktów:

- Rozbiór drobiu – optymalizacja wydajności produktu
- Oczyszczanie, porcjowanie
- Minimalizacja strat technologicznych

### **Blok 2: Techniki obróbki mięsa**

Techniki obróbki i kontrola jakości:

- Smażenie, pieczenie, duszenie – różnice temperaturowe i czasowe
- Kontrola temperatury i soczystości (punkt krytyczny w gastronomii)
- Podroby – szybka, precyzyjna i bezpieczna obróbka

### **Blok 3: Organizacja serwisu gastronomicznego**

Serwis à la carte vs. bufet:

- Różnice technologiczne i organizacyjne
- Organizacja pracy pod różne typy serwisu
- Degustacja i analiza – profesjonalna ocena tekstury, stopnia wysmażenia oraz równowagi smakowej dania, z uwzględnieniem jego struktury, soczystości i harmonii składników.

### **Blok 4: Analiza jakości i zarządzanie kosztami**

Food cost i wydajność:

- Ograniczanie strat i poprawa rentowności
- Obliczanie uzysku z produktu
- Kontrola porcji i standaryzacja receptur

## **III Dzień – nowoczesna kuchnia roślinna**

Jak tworzyć pełnowartościowe, atrakcyjne dania bez mięsa. Świadome komponowanie wartości odżywczych i struktury dania.

### **Blok 1: Warzywo jako główny składnik dania**

Warzywo jako bohater talerza:

- Obróbka: pieczenie, grillowanie, konfitowanie
- Tekstura jako element budujący atrakcyjność

### **Blok 2: Budowanie smaku i umami**

Budowanie głębi smaku mami:

- Naturalne źródła umami
- Fermentacje, redukcje, pasty smakowe
- Praca z przyprawą i koncentracją smaku

### **Blok 3: Dania roślinne w praktyce**

Dania wege w praktyce restauracyjnej:

- Risotto / kaszotto – kremowość, balans i konsystencja
- Nowoczesne kompozycje roślinne – estetyka talerza, minimalizm, elegancja

### **Blok 4: Aspekt biznesowy kuchni roślinnej**

Aspekt biznesowy:

- Food cost dań roślinnych
- Jak tworzyć menu wege, które się sprzedaje

## **IV Dzień – ryby i owoce morza**

Rozpoznawanie świeżego produktu. Bezpieczeństwo pracy i przechowywania.

## **Blok 1: Obróbka wstępna ryb**

Obróbka wstępna:

- Filetowanie ryb – technika i wydajność
- Przygotowanie do smażenia i pieczenia

## **Blok 2: Techniki obróbki i kontrola temperatury**

Techniki obróbki i kontrola temperatury:

- Smażenie – chrupiąca skóra, soczyste wnętrze
- Owoce morza – szybka, precyzyjna obróbka
- Temperatura jako klucz do jakości

## **Blok 3: Błędy technologiczne i analiza jakości**

Najczęstsze błędy technologiczne:

- Przesuszenie i rozgotowanie
- Brak kontroli temperatury

Degustacja i analiza: ocena tekstury, świeżości, struktury białka i balansu smaku.

## **Blok 4: Food cost i zarządzanie produktem**

Food cost i zarządzanie produktem premium:

- Zmienność cen i planowanie zakupów
- Minimalizacja strat
- Maksymalizacja wykorzystania produktu

## **Walidacja - test teoretyczny z automatycznie generowanym wynikiem**

1 godzina szkolenia = 60 minut

W trakcie zajęć zaplanowane są przerwy, które są wliczone w czas trwania szkolenia.

Łączna liczba godzin usługi: 36 godzin zegarowych, w tym: 10 godzin zajęć teoretycznych, 26 godzin zajęć praktycznych.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 28

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 28</b> Blok 1: Zupy i buliony – technologia i precyzja	Artur Kokoszka	22-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	22-06-2026	10:00	10:15	00:15
<b>3 z 28</b> Blok 2: Sosy klasyczne i nowoczesne	Artur Kokoszka	22-06-2026	10:15	12:30	02:15
<b>4 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	22-06-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 28</b> Blok 3: Dipy i balans smaków	Artur Kokoszka	22-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>6 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	22-06-2026	15:00	15:15	00:15
<b>7 z 28</b> Blok 4: Analiza, planowanie i food cost	Artur Kokoszka	22-06-2026	15:15	17:00	01:45
<b>8 z 28</b> Blok 1: Rozbiór i przygotowanie produktów	Artur Kokoszka	23-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>9 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	23-06-2026	10:00	10:15	00:15
<b>10 z 28</b> Blok 2: Techniki obróbki mięsa	Artur Kokoszka	23-06-2026	10:15	12:30	02:15
<b>11 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	23-06-2026	12:30	13:00	00:30
<b>12 z 28</b> Blok 3: Organizacja serwisu gastronomicznego	Artur Kokoszka	23-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>13 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	23-06-2026	15:00	15:15	00:15
<b>14 z 28</b> Blok 4: Analiza jakości i zarządzanie kosztami	Artur Kokoszka	23-06-2026	15:15	17:00	01:45
<b>15 z 28</b> Blok 1: Warzywo jako główny składnik dania	Artur Kokoszka	24-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>16 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	24-06-2026	10:00	10:15	00:15
<b>17 z 28</b> Blok 2: Budowanie smaku i umami	Artur Kokoszka	24-06-2026	10:15	12:30	02:15
<b>18 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	24-06-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>19 z 28</b> Blok 3: Dania roślinne w praktyce	Artur Kokoszka	24-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>20 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	24-06-2026	15:00	15:15	00:15
<b>21 z 28</b> Blok 4: Aspekt biznesowy kuchni roślinnej	Artur Kokoszka	24-06-2026	15:15	17:00	01:45
<b>22 z 28</b> Blok 1: Obróbka wstępna ryb	Artur Kokoszka	25-06-2026	08:00	10:00	02:00
<b>23 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	25-06-2026	10:00	10:15	00:15
<b>24 z 28</b> Blok 2: Techniki obróbki i kontrola temperatury	Artur Kokoszka	25-06-2026	10:15	12:30	02:15
<b>25 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	25-06-2026	12:30	13:00	00:30
<b>26 z 28</b> Blok 3: Błędy technologiczne i analiza jakości	Artur Kokoszka	25-06-2026	13:00	15:00	02:00
<b>27 z 28</b> Przerwa	Artur Kokoszka	25-06-2026	15:00	15:15	00:15
<b>28 z 28</b> Blok 4: Food cost i zarządzanie produktem	Artur Kokoszka	25-06-2026	15:15	17:00	01:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	6 283,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	6 283,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

174,53 PLN

Koszt osobogodziny netto

174,53 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Artur Kokoszka

Jestem szefem kuchni, trenerem kulinarnym i konsultantem gastronomicznym z ponad 10-letnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń dla kucharzy oraz zespołów restauracyjnych. Swoje doświadczenie zdobywałem w renomowanych restauracjach i hotelach w Warszawie oraz okolicach, m.in. w Projekt 44 w Warszawie, Farma Bii w Janinowie oraz Hotel Holiday Inn Józefów (4\*), gdzie liczy się zarówno wyjątkowy smak potraw, jak i najwyższy standard pracy w kuchni.

Specjalizuję się w nowoczesnej kuchni polskiej oraz kuchni staropolskiej, a także w podejściu product-driven cooking – opartym na jakości, sezonowości i pełnym wykorzystaniu potencjału składnika. Łączę wysoki poziom gastronomii z praktycznym podejściem do organizacji pracy kuchni, kontroli food cost oraz standaryzacji receptur.

Prowadzę warsztaty i szkolenia, koncentrując się na budowaniu rentownego menu, utrzymaniu jakości oraz powtarzalności dań. Uczę kreatywności opartej na prostocie i naturze produktu, jednocześnie pracując nad efektywnością zespołów i usprawnianiem procesów w kuchni. Wyznaję zasadę „100% natury na talerzu” oraz filozofię „z ogrodu na stół”, promując świadome gotowanie, szacunek do surowca i odpowiedzialne podejście do gastronomii.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Certyfikat ukończenia szkolenia
- Narzędzia do sporządzania notatek: notes i długopis
- Autorskie materiały w wersji papierowej

### Warunki uczestnictwa

chęć rozwoju

### Informacje dodatkowe

Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".

# Adres

ul. Wydawnicza 1/3

92-333 Łódź

woj. łódzkie

Studio kulinarne Hugli

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Karolina Kolańska**

**E-mail** [kontakt@twojegastro.com](mailto:kontakt@twojegastro.com)

**Telefon** (+48) 690 632 853