



"Przygotowywanie potraw zgodnie z trendami i zasadami zdrowego żywienia"

Numer usługi 2026/04/01/166332/3458593

8 856,00 PLN brutto
7 200,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

NATURE4LIFE

SPÓŁKA Z

OGRANICZONĄ

ODPOWIEDZIALNOŚĆ

CIA

★★★★★ 4,7 / 5

3 oceny

📍 Bielany Wrocławskie

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 40:00 h

📅 01.12.2026 do 04.12.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Gastronomia

Grupa docelowa usługi

Grupę docelową usługi stanowią pracownicy sektora gastronomicznego, w szczególności kucharze, szefowie kuchni, pomoc kuchenna, właściciele lokali gastronomicznych oraz pracownicy firm cateringowych. Szkolenie skierowane jest do osób chcących rozwijać kompetencje w zakresie przygotowywania potraw zgodnie z aktualnymi trendami żywieniowymi oraz zasadami zdrowego i zrównoważonego żywienia. Usługa dedykowana jest zarówno osobom z doświadczeniem zawodowym, jak i tym, które chcą podnieść swoje kwalifikacje i rozszerzyć ofertę gastronomiczną.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

24-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie przygotowany do samodzielnego przygotowywania potraw zgodnych z aktualnymi trendami żywieniowymi oraz zasadami zdrowego i zrównoważonego żywienia. Nabędzie umiejętności komponowania zbilansowanych posiłków, doboru odpowiednich technik kulinarnych oraz dostosowania oferty gastronomicznej do potrzeb klientów dbających o zdrowie i jakość żywienia.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik potrafi przygotowywać potrawy zgodnie z zasadami zdrowego i zrównoważonego żywienia.	Uczestnik przygotowuje minimum 2 potrawy zgodne z zasadami zdrowego żywienia oraz uzasadnia dobór składników.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi komponować zbilansowane posiłki zgodnie z aktualnymi trendami żywieniowymi.	Uczestnik opracowuje propozycję menu zawierającą minimum 3 zbilansowane posiłki.	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik potrafi stosować nowoczesne techniki kulinarne z uwzględnieniem wartości odżywczych potraw.	Uczestnik dobiera techniki obróbki do wskazanych produktów i uzasadnia ich wpływ na wartość odżywczą.	Test teoretyczny
		Prezentacja

Cel biznesowy

Celem biznesowym szkolenia jest wsparcie przedsiębiorstw z sektora gastronomicznego w dostosowaniu oferty kulinarnej do rosnących oczekiwań klientów w zakresie zdrowego i świadomego żywienia. Szkolenie umożliwi rozwój kompetencji pracowników w obszarze przygotowywania potraw zgodnych z aktualnymi trendami (m.in. dieta roślinna, bezglutenowa, ekologiczna), co przekłada się na zwiększenie konkurencyjności lokali gastronomicznych.

Uczestnicy nabędą umiejętności pozwalające na tworzenie nowoczesnego, atrakcyjnego i zbilansowanego menu, co przyczynia się do zwiększenia satysfakcji klientów, poszerzenia oferty oraz wzrostu przychodów przedsiębiorstwa.

Efekt usługi

Efektem usługi będzie wdrożenie w przedsiębiorstwie gastronomicznym rozwiązań w zakresie przygotowywania potraw zgodnych z zasadami zdrowego i zrównoważonego żywienia oraz aktualnymi trendami rynkowymi. Pracownicy będą przygotowywać zbilansowane potrawy oraz komponować menu dostosowane do różnych potrzeb dietetycznych klientów.

Kryteria weryfikacji osiągnięcia efektu usługi obejmują:

- opracowanie przez uczestników propozycji menu zgodnego z zasadami zdrowego żywienia,
- przygotowanie potraw zgodnie z założeniami szkolenia,
- zastosowanie w praktyce zasad ograniczania strat surowców i optymalizacji procesów w kuchni.

Metoda potwierdzenia osiągnięcia efektu usługi

Osiągnięcie efektu usługi zostanie potwierdzone poprzez opracowanie przez uczestników propozycji menu zgodnego z zasadami zdrowego i zrównoważonego żywienia oraz przygotowanie potraw zgodnych z założeniami szkolenia.

Dodatkowo potwierdzeniem będzie dokumentacja obejmująca materiały wypracowane podczas szkolenia, w tym propozycje dań, założenia menu oraz rekomendacje dotyczące wdrożenia rozwiązań w działalności gastronomicznej.

Efekt usługi zostanie również potwierdzony poprzez obserwację pracy uczestników podczas zajęć praktycznych oraz ocenę przygotowanych potraw pod kątem zgodności z zasadami zdrowego żywienia.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia obejmuje zagadnienia z zakresu zasad zdrowego i zrównoważonego żywienia oraz aktualnych trendów w gastronomii. Uczestnicy poznają nowoczesne techniki kulinarne, zasady komponowania zbilansowanych posiłków oraz sposoby dostosowania oferty gastronomicznej do różnych potrzeb dietetycznych klientów. Szkolenie łączy część teoretyczną z intensywnymi warsztatami praktycznymi, podczas których uczestnicy przygotowują pełnowartościowe potrawy oraz uczą się tworzenia zdrowego menu w warunkach zbliżonych do pracy w profesjonalnej kuchni.

Lp	Temat szkolenia	Teoria	Praktyka
1	Podstawy zdrowego żywienia	1	
2	Nowoczesne trendy w gastronomii	1	
3	Zdrowe techniki obróbki żywności	1	
4	Dieta a potrzeby różnych grup konsumentów	1	
5	Superfoods i żywność funkcjonalna	1	

6	Organizacja pracy w kuchni	1	
7	Estetyka potraw	2	
8	Praktyczne komponowanie zdrowego menu		2
9	Warsztaty - Przygotowanie pełnowartościowych posiłków		26
10	Plating – układanie i kreowanie dań na talerzach		1
11	Garnir – artystyczne ozdabianie dań		1

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Podstawy zdrowego żywienia	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	01-12-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 16 Nowoczesne trendy w gastronomii	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	01-12-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 16 Warsztaty - Przygotowanie pełnowartościowych posiłków	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	01-12-2026	10:00	17:00	07:00
4 z 16 Plating – układanie i kreowanie dań na talerzach	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	01-12-2026	17:00	18:00	01:00
5 z 16 Zdrowe techniki obróbki żywności	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	02-12-2026	08:00	09:00	01:00
6 z 16 Dieta a potrzeby różnych grup konsumentów	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	02-12-2026	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Warsztaty - Przygotowanie pełnowartościowych posiłków	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	02-12-2026	10:00	17:00	07:00
8 z 16 Garnir – artystyczne ozdabianie dań	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	02-12-2026	17:00	18:00	01:00
9 z 16 Superfoods i żywność funkcjonalna	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	03-12-2026	08:00	09:00	01:00
10 z 16 Organizacja pracy w kuchni	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	03-12-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 16 Praktyczne komponowanie zdrowego menu	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	03-12-2026	10:00	12:00	02:00
12 z 16 Warsztaty - Przygotowanie pełnowartościowych posiłków	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	03-12-2026	12:00	18:00	06:00
13 z 16 Estetyka potraw	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	04-12-2026	08:00	10:00	02:00
14 z 16 Warsztaty - Przygotowanie pełnowartościowych posiłków	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	04-12-2026	10:00	16:00	06:00
15 z 16 Plating – układanie i kreowanie dań na talerzach	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	04-12-2026	16:00	17:00	01:00
16 z 16 Garnir – artystyczne ozdabianie dań	ŁUKASZ TERLIKOWSKI	04-12-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 856,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ŁUKASZ TERLIKOWSKI

Instruktor praktycznej nauki zawodu, trener kulinarny, szef kuchni, właściciel restauracji i szkoły gotowania, dietetyk.

Doświadczenie w edukacji kulinarnej - od 2012r,

Zakres edukacji kulinarnej: kuchnia polska (regionalna, tradycyjna, nowoczesna), kuchnie europejskie (m.in. grecka, włoska, francuska, hiszpańska, portugalska, kuchnie bałkańskie) i azjatyckie (m.in. indyjska, tajska, chińska, japońska).

Specjalizacje w kuchniach wyłączeniowych: wegańska, wegetariańska bezmleczna, bezglutenowa.

Język prowadzenia warsztatów: polski i angielski.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach szkolenia każdy z uczestników otrzymuje materiały dydaktyczne obejmujące konspekt szkoleniowy, prezentacje oraz zbiór przepisów wykorzystywanych podczas zajęć. Uczestnicy uzyskują możliwość wykorzystania opracowanych receptur w swojej praktyce zawodowej.

Dodatkowo organizator zapewnia wszystkie produkty spożywcze oraz materiały niezbędne do realizacji części praktycznej szkolenia, umożliwiające samodzielne przygotowanie potraw przez każdego uczestnika.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w elastycznej formule dopasowanej do potrzeb uczestników lub przedsiębiorstw zgłaszających udział pracowników. Istnieje możliwość indywidualnego ustalenia terminu realizacji usługi oraz organizacji szkolenia w trybie ciągłym lub podzielonym na kilka dni szkoleniowych.

Program szkolenia może zostać dostosowany do specyfiki działalności uczestników, w tym rodzaju prowadzonej gastronomii (restauracja, catering, gastronomia dietetyczna). Szkolenie realizowane jest w formie zajęć teoretycznych oraz warsztatów praktycznych, z naciskiem na zdobycie umiejętności możliwych do bezpośredniego wdrożenia w pracy zawodowej.

Sprawdź naszą propozycję szkoleń na <https://culinarysolutions.pl/bezplatne-szkolenia-kulinarne-dla-profesjonalistow/>

Adres

ul. Sosnowa 8
55-040 Bielany Wrocławskie
woj. dolnośląskie

Szkolenia realizowane jest każdorazowo w siedzibie Klienta. Szkolenie, ze względu na jego indywidualny charakter, jest realizowane wyłącznie dla jednego Klienta. Tym samym szkolenie odbywa się w rzeczywistych warunkach, w których funkcjonuje obiekt Klienta, co pozwala na dostosowanie szkolenia do realiów technicznych obiektu.

Kontakt



Łukasz Terlikowski

E-mail biuro@culinarysolutions.pl

Telefon (+48) 668 469 060