



CMD Consulting
Dawid Domański

★★★★★ 5,0 / 5
330 ocen

Szkolenie nowoczesna gastronomia. Techniki obróbki wołowiny i przygotowania steków z zastosowaniem najnowszych technologii z elementami zrównoważonej gastronomii, zero waste

Numer usługi 2026/04/24/162493/3511821

- 📍 Brzeg
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 20:00 h
- 📅 18.07.2026 do 19.07.2026

6 396,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
319,80 PLN brutto/h
260,00 PLN netto/h
214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Gastronomia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, które z własnej inicjatywy chcą nabyć kompetencje w zakresie nowoczesnej gastronomii ze szczególnym uwzględnieniem technik obróbki wołowiny i przygotowania steków. W szczególności dedykowane jest osobom początkującym w branży gastronomicznej, które planują rozpocząć lub rozwinąć karierę w sektorze HoReCa, a także kucharzom i osobom pracującym w gastronomii, które chcą poszerzyć swoje kompetencje o techniki pracy z wołowiną premium, metody sezonowania, rozbioru tuszy oraz nowoczesne technologie obróbki termicznej. Uczestniczki i uczestnicy powinni wykazywać zainteresowanie wdrażaniem zasad zrównoważonej gastronomii i filozofii zero waste w codziennej pracy zawodowej – w tym racjonalnym gospodarowaniem surowcem mięsnym, redukcją odpadów gastronomicznych oraz organizacją stanowiska pracy zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia w pracy z wołowiną.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

17-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do profesjonalnego i świadomego ekologicznie przygotowywania potraw z wołowiny przy użyciu nowoczesnych technik obróbki termicznej (sous-vide, dry-aging, reverse sear, grillowanie) oraz zasad zrównoważonej gastronomii i filozofii zero waste. Uczestnik nabywa umiejętności zarządzania surowcem, minimalizowania strat żywnościowych oraz prowadzenia dokumentacji z zachowaniem wymogów prawa żywnościowego i ochrony środowiska.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wołowinę jako surowiec gastronomiczny: rasy bydła, klasy jakości, metody sezonowania	Rozróżnia podstawowe rasy bydła mięsnego i ich cechy wpływające na jakość wołowiny	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje klasy jakości wołowiny i ich zastosowanie w gastronomii	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje metody sezonowania mięsa wołowego (dry aging, wet aging) oraz ich wpływ na smak i strukturę	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje kryteria doboru wołowiny do różnych technik obróbki termicznej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje budowę tuszy wołowej i zastosowanie poszczególnych elementów kulinarnych	Wskazuje elementy tuszy wołowej na schemacie rozbioru	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje zastosowania kulinarne poszczególnych elementów tuszy (elementy do smażenia, duszenia, pieczenia, mielenia)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Rozróżnia elementy premium (rostbef, antrykot, polędwica) i elementy uboczne oraz ich wartość kulinarną w koncepcji nose-to-tail	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje zasady filozofii zero waste i zrównoważonej gastronomii w odniesieniu do mięsa wołowego	Charakteryzuje koncepcję nose-to-tail i jej zastosowanie w redukcji marnowania surowca mięsnego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Identyfikuje metody wykorzystania elementów ubocznych tuszy wołowej (kości na bulion, tłuszcz na smalec, skrawki na tartare)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Definiuje zasady prawidłowej segregacji i utylizacji odpadów gastronomicznych na stanowisku pracy	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Prawidłowo wyodrębnia elementy kulinarne tuszy wołowej z minimalizacją strat surowca	Analiza dowodów i deklaracji
	Segreguje elementy uboczne (kości, tłuszcz, skrawki) do dalszego wykorzystania kulinarnego zgodnie z zasadą nose-to-tail	Analiza dowodów i deklaracji
Wykonuje rozbiór wybranych elementów tuszy wołowej z zachowaniem zasady zero waste	Stosuje prawidłowe techniki nożowe przy rozbiórce, zapewniając bezpieczeństwo pracy i czystość stanowiska	Analiza dowodów i deklaracji
Przygotowuje steki różnymi technikami, osiągając zakładany stopień wysmażenia	Kontroluje temperaturę i czas obróbki termicznej steku przy użyciu termometru cyfrowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje techniki smażenia klasycznego, grillowania, sous vide i reverse sear, dobierając je do rodzaju elementu mięsnego	Analiza dowodów i deklaracji
	Ocenia stopień wysmażenia steku (rare, medium rare, medium, well done) metodą organoleptyczną i za pomocą sondy	Analiza dowodów i deklaracji
	Przygotowuje steki z zachowaniem zasad zero waste – optymalizuje porcjowanie i minimalizuje odpady	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przestrzega zasad bezpieczeństwa żywności podczas pracy z mięsem wołowym	Stosuje zasady HACCP w przechowywaniu, obróbce i serwowaniu mięsa wołowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Kontroluje temperaturę przechowywania surowca i produktu gotowego	Analiza dowodów i deklaracji
	Dezynfekuje stanowisko pracy i narzędzia zgodnie z procedurami sanitarnymi	Analiza dowodów i deklaracji
	Obsługuje termometry cyfrowe, sondy i urządzenia sous vide w procesie obróbki termicznej steków	Analiza dowodów i deklaracji
	Obsługuje nowoczesne technologie gastronomiczne wspierające pracę z mięsem wołowym	Dokumentuje procesy kulinarne cyfrowo (zdjęcia, opisy, parametry), eliminując dokumentację papierową Przestrzega zasad ochrony danych osobowych gości (RODO) i cyfrowej dokumentacji gastronomicznej
Stosuje odpowiedzialne i świadome ekologicznie podejście do pracy z surowcem mięsnym	Planuje wykorzystanie surowca mięsnego z minimalizacją odpadów, stosując koncepcję nose-to-tail	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera metody przechowywania i obróbki wydłużające trwałość surowca i ograniczające marnowanie żywności Organizuje stanowisko pracy zgodnie z zasadami higieny, ergonomii i zrównoważonej gastronomii	Analiza dowodów i deklaracji Analiza dowodów i deklaracji
	Stosuje zasady zero waste w codziennej pracy kuchni – segregacja odpadów gastronomicznych, recykling, wykorzystanie elementów ubocznych	Analiza dowodów i deklaracji
	Wdraża zasady zero waste i zrównoważonej gastronomii w środowisku pracy	Przestrzega zasad racjonalnego gospodarowania surowcem mięsnym i energią na stanowisku pracy Promuje świadomość ekologiczną wśród współpracowników – edukacja o zrównoważonym podejściu do gastronomii mięsnej

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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Uczestnicy nabywają zielone kompetencje poprzez naukę pracy z surowcami w duchu filozofii zero waste, zarządzanie odpadami gastronomicznymi (organiczne, tłuszcze, opakowania), ograniczanie zużycia energii i wody w procesach kulinarnych oraz stosowanie technologii wspierających zasobooszczędność i bezpieczeństwo informacji w gastronomii.

Szkolenie łączy aspekt praktyczny branży gastronomicznej z kierunkami Programu Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego (PRT WSL) w zakresie:

- technologii zarządzania środowiskiem – wdrożenie energooszczędnych technik kulinarnych i optymalizacja zużycia mediów;
- technologii gospodarowania odpadami – redukcja odpadów spożywczych, pełne zagospodarowanie tuńczy (nose-to-tail), segregacja i utylizacja odpadów;
- technologii informacyjnych – cyfrowa dokumentacja kuchenna, systemy wspierające planowanie menu i zakupów (PRT 4.5.1);
- bezpieczeństwa informacji – ochrona danych osobowych gości restauracyjnych zgodnie z RODO i standardami PRT 4.5.3.

Szkolenie wpisuje się w Regionalną Strategię Innowacji (RIS) Województwa Śląskiego 2030 – Inteligentna Specjalizacja: Zielona Gospodarka, wspierając niskoemisyjną i zasobooszczędną transformację sektora gastronomicznego

- Redukcja negatywnego wpływu działalności gastronomicznej na środowisko naturalne;
- Optymalizacja zużycia surowców spożywczych, energii i wody w procesach kulinarnych;
- Wdrażanie praktyk zero waste i zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ);
- Promowanie postaw proekologicznych wśród personelu i gości restauracji;
- Wykorzystanie nowoczesnych technologii gastronomicznych w duchu zrównoważonego rozwoju.
- PRT 4.5.1 – Technologie informacyjne: cyfrowe zarządzanie dokumentacją, AI w planowaniu menu i zakupów;
- PRT 4.5.3 – Bezpieczeństwo informacji: ochrona danych gości (RODO), bezpieczne cyfrowe rejestry HACCP;
- PRT – Technologie zarządzania środowiskiem: energooszczędny sprzęt, monitorowanie zużycia mediów;
- PRT – Technologie gospodarowania odpadami: segregacja odpadów gastronomicznych, kompostowanie frakcji organicznych.

Warunkiem osiągnięcia zakładanych celów szkolenia jest aktywny udział w poniższych modułach szkolenia:

Moduł 1: Wołowina jako surowiec gastronomiczny

- Rasy bydła mięsnego – cechy, pochodzenie, wpływ na jakość mięsa
- Klasy jakości wołowiny i ich zastosowanie w gastronomii
- Metody sezonowania mięsa wołowego: dry aging (dojrzewanie suche) i wet aging (dojrzewanie mokre)

- Kryteria doboru wołowiny do różnych technik obróbki termicznej

Moduł 2: Budowa tuszy wołowej – elementy i zastosowania kulinarne

- Schemat rozbioru tuszy wołowej – identyfikacja elementów
- Elementy premium: rostbef, antrykot, polędwica – charakterystyka i zastosowania
- Elementy do duszenia, pieczenia, mielenia – pełne wykorzystanie tuszy
- Koncepcja nose-to-tail – wartość kulinarna elementów ubocznych (kości, tłuszcz, skrawki)

Moduł 3: Zrównoważona gastronomia i filozofia zero waste w pracy z wołowiną

- Zasady zero waste na stanowisku pracy w kuchni
- Koncepcja nose-to-tail – pełne wykorzystanie tuszy wołowej z minimalizacją odpadów
- Metody wykorzystania elementów ubocznych: kości na bulion/demi-glace, tłuszcz na smalec, skrawki na tartare/burgery
- Prawidłowa segregacja i utylizacja odpadów gastronomicznych
- Racjonalne gospodarowanie surowcem mięsnym i energią

Moduł 4: Techniki obróbki termicznej steków – teoria

- Smażenie klasyczne na patelni – zasady, temperatura, tłuszcze
- Grillowanie bezpośrednio i pośrednio – techniki, zarządzanie temperaturą
- Sous vide – zasady, czas i temperatura dla różnych elementów, bezpieczeństwo żywności
- Reverse sear – technika odwrotna, zastosowania
- Stopnie wysmażenia: blue, rare, medium rare, medium, medium well, well done – parametry

Moduł 5: Nowoczesne technologie w gastronomii

- Termometry cyfrowe i sondy – obsługa, kalibracja, zastosowanie w kontroli obróbki termicznej
- Urządzenia sous vide – obsługa, programowanie, bezpieczeństwo
- Narzędzia AI wspierające planowanie menu i kalkulację surowca
- Cyfrowa dokumentacja procesów kulinarnych – zdjęcia, parametry, receptury
- Standardy obsługi klienta i zarządzanie sobą w czasie

Moduł 6: BHP i bezpieczeństwo żywności w pracy z mięsem wołowym

- Zasady HACCP w przechowywaniu, obróbce i serwowaniu mięsa wołowego
- Kontrola temperatury przechowywania surowca i produktu gotowego
- Dezynfekcja stanowiska pracy i narzędzi
- Ochrona danych osobowych gości (RODO) w cyfrowej dokumentacji gastronomicznej

Moduł 7: Praktyka – rozbiór elementów tuszy wołowej (nose-to-tail)

- Pokaz trenera – rozbiór z omówieniem każdego etapu
- Samodzielny rozbiór wybranych elementów tuszy przez uczestników
- Techniki nożowe – prawidłowe cięcia, bezpieczeństwo pracy
- Segregacja elementów ubocznych do dalszego wykorzystania (zero waste)

Moduł 8: Praktyka – przygotowanie steków różnymi technikami

- Smażenie steków na patelni – kontrola temperatury i stopnia wysmażenia

- Grillowanie steków – zarządzanie temperaturą, strefy bezpośrednie i pośrednie
- Sous vide + searing – przygotowanie steku metodą niskotemperaturową
- Reverse sear – praktyczne wykonanie
- Ocena stopnia wysmażenia – metoda organoleptyczna i sonda
- Dokumentacja fotograficzna wykonanych prac

Moduł 9: Praktyka – zarządzanie odpadami i zero waste w kuchni

- Wykorzystanie elementów ubocznych z rozbioru: przygotowanie bulionu/demi-glace z kości
- Organizacja stanowiska pracy zgodnie z zasadami zero waste
- Ergonomia stanowiska i racjonalne gospodarowanie energią

Moduł 10: Walidacja – Egzamin

- Powtórzenie kluczowych zagadnień ze szkolenia
- Sesja pytań i odpowiedzi
- Analiza wykonanych prac

Warunki organizacyjne: zapewniamy wszystkie niezbędne surowce mięsne (wołowina premium z certyfikowanych hodowli), narzędzia gastronomiczne (noże, deski, patelnie, grille, urządzenia sous vide, termometry cyfrowe, sondy), oraz profesjonalne stanowiska pracy w kuchni szkoleniowej.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych. Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.

Zajęcia teoretyczne: 9h 00min

Zajęcia praktyczne: 8h 00min

Przerwy: 2h 00min

Walidacja (test + analiza dowodów i deklaracji): 1h 00min

Razem: 20h 00min (godziny dydaktyczne, 1h dyd = 45 min zegarowych)

Instruktor demonstruje krok po kroku wszystkie etapy wykonywanej procedury, omawiając techniki, narzędzia, surowce oraz standardy pracy. Uczestnicy obserwują proces, mając możliwość zadawania pytań i dokładnego zrozumienia wszystkich aspektów teoretycznych i praktycznych. Każdy z uczestników pracuje samodzielnie na stanowisku gastronomicznym, wykonując zadania pod stałym nadzorem instruktora. Trener czuwa nad poprawnością wykonania wszystkich etapów, udziela wskazówek, koryguje ewentualne błędy i wspiera w doskonaleniu techniki.

Walidacja szkolenia odbywa się w dwóch etapach. Pierwszy etap stanowi test wiedzy realizowany w formie pisemnej. Drugi etap obejmuje analizę pracy uczestników, które potwierdzają nabycie umiejętności praktycznych.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 12

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Moduły 1-2: Wołowina jako surowiec gastronomiczny, budowa tuszy wołowej	Krystian Cydejko	18-07-2026	08:00	11:00	03:00
2 z 12 Przerwa	Krystian Cydejko	18-07-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 12 Moduły 3-4: Zrównoważona gastronomia i zero waste, techniki obróbki termicznej steków	Krystian Cydejko	18-07-2026	11:15	13:30	02:15
4 z 12 Przerwa obiadowa	Krystian Cydejko	18-07-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 12 Moduł 5: Nowoczesne technologie w gastronomii – termometry, sous vide, AI	Krystian Cydejko	18-07-2026	14:00	14:45	00:45
6 z 12 Moduł 6: BHP i bezpieczeństwo żywności – HACCP, dezynfekcja, RODO	Krystian Cydejko	18-07-2026	14:45	15:30	00:45
7 z 12 Moduł 7: Praktyka – rozbiór elementów tuszy wołowej (nose-to-tail, zero waste)	Krystian Cydejko	19-07-2026	08:00	10:15	02:15
8 z 12 Przerwa	Krystian Cydejko	19-07-2026	10:15	10:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 12 Moduł 8: Praktyka – przygotowanie steków (smażenie, grillowanie, sous vide, reverse sear)	Krystian Cydejko	19-07-2026	10:30	12:45	02:15
10 z 12 Przerwa obiadowa	Krystian Cydejko	19-07-2026	12:45	13:15	00:30
11 z 12 Moduł 9: Praktyka – zarządzanie odpadami i zero waste w kuchni, ergonomia stanowiska	Krystian Cydejko	19-07-2026	13:15	14:45	01:30
12 z 12 Moduł 10: Walidacja	Krystian Cydejko	19-07-2026	14:45	15:30	00:45

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	319,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krystian Cydejko

Osoba prowadząca usługę Absolwent Szkoły Gastronomicznej w Katowicach im. Gustawa Morcinka oraz Trener Kulinaryny. Szef kuchni z 22-letnim doświadczeniem, zdobywanym w restauracjach najlepszych hoteli w Polsce, a także w renomowanych restauracjach odznaczonych gwiazdkami Michelin we Francji, gdzie przez dwa lata zgłębiał tajniki tamtejszej kuchni. Specjalista w dziedzinie deserów, wołowiny oraz kuchni francuskiej. Juror licznych konkursów kulinarnych, a także zdobywca Złotego Durszlaka w 14. edycji konkursu „Śląskie Smaki”. Od 2021 roku aktywnie prowadzi szkolenia kulinarne, podczas których przeszkolił już ponad 100 kursantów – zarówno pasjonatów gotowania, jak i profesjonalnych kucharzy pragnących poszerzyć swoje umiejętności.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne i sprzęt wykorzystywany podczas zajęć: skrypt

Materiały jakie uczestnicy otrzymują na własność: teczka kursanta zawierająca notatki,

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne: 18 lat

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: § 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

Szkolenia przeprowadzamy zgodnie z wymaganiami BHP oraz HPP.

Adres

ul. Wrocławska 5

49-300 Brzeg

woj. opolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



DAWID DOMAŃSKI



E-mail dawid.domanski@cmdconsulting.pl

Telefon (+48) 509 600 007