



Centrum Doradztwa  
Finansowego  
Urszula Bancerz

★★★★★ 4,8 / 5  
195 ocen

## Sushi krok po kroku - przygotowanie sushi od podstaw

Numer usługi 2026/10/07/11986/3863497

📍 Łuków  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📅 stacjonarna  
👥 Zajęcia grupowe  
🕒 16:00 h  
📅 16.01.2027 do 17.01.2027

2 300,00 PLN brutto  
2 300,00 PLN netto  
143,75 PLN brutto/h  
143,75 PLN netto/h  
214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kategoria</b>                       | Inne / Gastronomia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Grupa docelowa usługi</b>           | <p>Szkolenie skierowane jest do osób zainteresowanych zdobyciem lub rozwinięciem praktycznych umiejętności związanych z przygotowaniem sushi.</p> <p>W szczególności szkolenie przeznaczone jest dla:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>osób początkujących, które nie posiadają doświadczenia w przygotowywaniu sushi,</li><li>osób planujących rozpoczęcie pracy w gastronomii,</li><li>pracowników i osób związanych z branżą gastronomiczną,</li><li>osób prowadzących lub planujących prowadzenie działalności gastronomicznej,</li><li>osób chcących poszerzyć ofertę kulinarną o sushi,</li><li>osób zainteresowanych rozwijaniem własnych kompetencji kulinarnych.</li></ul> |
| <b>Minimalna liczba uczestników</b>    | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 15-01-2027                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do samodzielnego przygotowywania podstawowych rodzajów sushi, w tym maki, uramaki, nigiri i futomaki. Uczestnik nabędzie umiejętność przygotowania ryżu i składników, stosowania podstawowych technik krojenia i formowania sushi oraz zasad higieny i bezpieczeństwa żywności. Szkolenie ma charakter praktyczny i rozwija kompetencje przydatne w gastronomii oraz do samodzielnego przygotowywania sushi.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                              | Kryteria weryfikacji                                                                               | Metoda walidacji                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| WIEDZA. Uczestnik: Charakteryzuje podstawowe rodzaje sushi, składniki, narzędzia oraz zasady higieny i bezpieczeństwa żywności. | Rozróżnia maki, futomaki, uramaki i nigiri na podstawie ich charakterystycznych cech.              | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Dobiera składniki odpowiednie do przygotowania poszczególnych rodzajów sushi.                      | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Rozpoznaje narzędzia właściwe do wykonywania poszczególnych czynności podczas przygotowania sushi. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Wskazuje zasady higieny właściwe dla przygotowywania i przechowywania składników sushi.            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
| UMIEJĘTNOŚCI. Uczestnik: Przygotowuje podstawowe rodzaje sushi z wykorzystaniem właściwych technik kulinarnych.                 | Przygotowuje ryż sushi o właściwej konsystencji i strukturze.                                      | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Kroi składniki sushi na porcje odpowiednie do wybranego rodzaju sushi.                             | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Formuje maki, futomaki, uramaki lub nigiri z zachowaniem właściwej konstrukcji.                    | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                 | Porcuje przygotowane sushi na estetyczne kawałki o zbliżonej wielkości.                            | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

| Efekty uczenia się                                                                                                                                      | Kryteria weryfikacji                                                                  | Metoda walidacji                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>KOMPETENCJE SPOŁECZNE.</b><br>Uczestnik: Organizuje pracę na stanowisku gastronomicznym z uwzględnieniem zasad higieny, bezpieczeństwa i współpracy. | Utrzymuje porządek na stanowisku podczas realizacji zadania praktycznego.             | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                         | Przestrzega zasad higieny podczas pracy ze składnikami spożywczymi.                   | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                         | Stosuje zasady bezpiecznego posługiwania się narzędziami kuchennymi.                  | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |
|                                                                                                                                                         | Ocenia jakość przygotowanego sushi pod względem wyglądu, kształtu i estetyki podania. | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

## Kwalifikacje i kompetencje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

**Pytanie 2.** Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Szkolenie składa się z 16 godzin zegarowych.

#### Program

**1.Podstawy sushi** – rodzaje sushi, składniki, narzędzia oraz zasady higieny i bezpieczeństwa żywności.

**2.Przygotowanie składników i ryżu** – dobór, obróbka i krojenie składników oraz prawidłowe przygotowanie ryżu do sushi.

**3.Techniki przygotowania sushi** – przygotowanie maki, futomaki, uramaki i nigiri.

4. **Prezentacja sushi** – porcjowanie, krojenie, estetyczne układanie i dobór dodatków.
5. **Zajęcia praktyczne** – samodzielne przygotowanie różnych rodzajów sushi pod nadzorem trenera.
6. **Walidacja efektów uczenia się** – zadanie praktyczne i ocena nabytych umiejętności.
7. **Walidacja praktyczna wykonania sushi.**

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

| Przedmiot / temat | Typ aktywności | Prowadzący | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------|----------------|------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 7 Zajęcia     | Zajęcia        | Ewa Krüger | 16-01-2027            | 08:00               | 11:30               | 03:30         |
| 2 z 7 -           | Przerwa        | -          | 16-01-2027            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| 3 z 7 Zajęcia     | Zajęcia        | Ewa Krüger | 16-01-2027            | 12:30               | 16:00               | 03:30         |
| 4 z 7 Zajęcia     | Zajęcia        | Ewa Krüger | 17-01-2027            | 08:00               | 11:30               | 03:30         |
| 5 z 7 -           | Przerwa        | -          | 17-01-2027            | 11:30               | 12:30               | 01:00         |
| 6 z 7 Zajęcia     | Zajęcia        | Ewa Krüger | 17-01-2027            | 12:30               | 15:00               | 02:30         |
| 7 z 7 -           | Walidacja      | -          | 17-01-2027            | 15:00               | 16:00               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 13:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 02:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 18:30         |

# Cennik

## Cennik

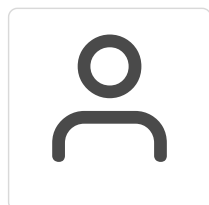
| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 2 300,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 2 300,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 143,75 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 143,75 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Ewa Krüger

Trener praktyk, nauczyciel przedmiotów zawodowych z zakresu kucharz, kelner, cukiernik w Zespole Szkół Zawodowych nr 2 w Łukowie. Doświadczenie w prowadzeniu zajęć z w/w zakresu zdobyte w ciągu ostatnich 12 lat. Specjalizuje się w kompleksowym przygotowywaniu uczniów oraz kursantów do pracy w sektorze gastronomicznym, łącząc wiedzę teoretyczną z praktycznymi standardami nowoczesnej gastronomii.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypt szkoleniowy.

### Warunki uczestnictwa

W przypadku kursów dofinansowanych warunkiem uczestnictwa w kursie jest spełnienie warunków przedstawionych przez danego Operatora.

### Informacje dodatkowe

Podany termin szkolenia ma charakter orientacyjny. Przed dokonaniem zapisu uprzejmie prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności wskazanego terminu lub ustalenia terminu szkolenia, który będzie odpowiadał potrzebom wszystkich uczestników.

Warunkiem ukończenia usługi jest **uczestnictwo w co najmniej 80% godzin zajęć** przewidzianych w programie.

Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest osiągnięcie **minimum 70% poprawnych odpowiedzi**.

## Adres

ul. ks. Stanisława Brzóska 17

21-400 Łuków

woj. lubelskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Beata Kłysz**

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

**Telefon** (+48) 539 050 325