



UKŁADANIE RECEPTUR I JADŁOSPISÓW W ŻYWIENIU ZBIOROWYM DZIECI I MŁODZIEŻY

Szkolenie online

TERMINY SZKOLENIA: 28 stycznia, 2 marca 2026 r. 08:00-14:00

CENA: 315 zł netto za uczestnika
260 zł netto/os. przy zgłoszeniu przynajmniej dwóch osób

PROWADZĄCY:

Od 2007 roku trener i auditor w obszarze bezpieczeństwa żywności i żywienia. Posiada specjalizację z mikrobiologii, ukończyła studia podyplomowe z zarządzania jakością, dietytyki i planowania żywienia. Autorka licznych publikacji dotyczących organizacji żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych m.in.: Jadłospisy dla dzieci w wieku żłobkowym, Jadłospisy dla dzieci w wieku przedszkolnym, Jadłospisy dla dzieci szkolnych, Żywienie osób dorosłych, ze szczególnym uwzględnieniem żywienia osób starszych. Od lat była związana z Inspekcją Sanitarną, pełnomocnik systemu bezpieczeństwa żywności w dużym zakładzie wytwarzającym żywność pochodzenia zwierzęcego, audytor systemów zarządzania, w tym systemu zarządzania bezpieczeństwem żywności. Autor licznych publikacji poświęconych tematyce HACCP m.in.: HACCP w żłobku i przedszkolu, HACCP w szkole, HACCP dla zakładów żywienia zbiorowego. Specjalizuje się w komponowaniu jadłospisów oraz szkoleń dla placówek żywienia zbiorowego dzieci, młodzieży i osób dorosłych- w tym żłobki, przedszkola, szkoły podstawowe i ponadpodstawowe, szpitale, DPS. Zajmuje się również opracowaniem dokumentacji HACCP dla placówek żywienia zbiorowego. Swoje bogate doświadczenie zawodowe zawdzięcza tysiącom uczestnikom szkoleń, które przez lata zaufały jej doświadczeniu biorąc udział w szkoleniach. Dodatkowo autorka aplikacji do planowania żywienia i prowadzenia magazynu spożywczego KCALKulator żywieniowy.

MATERIAŁY SZKOLENIOWE BĘDĄ ZAWIERAĆ:

1. Zestaw norm żywienia z 2024 r.
2. Aktywne pliki Excel umożliwiające wyliczanie średniej ważonej normy na energię i norm na składniki odżywcze.
3. Zestaw wzorcowych gramatur.
4. Przykładowe receptury na dania dla dzieci.
5. Przykładowe zbilansowane jadłospisy dla różnych grup wiekowych.
6. Listy składników środków spożywczych dozwolonych i niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży.
7. Tabela z wielkością odpadków pomiędzy produktem rynkowym a produktem jadalnym.
8. Prezentację i materiały dotyczące każdego punktu programu szkolenia.

PROGRAM:

1. Podstawy prawne określające zasady planowania żywienia dzieci z podziałem na rodzaj placówki (żłobek, przedszkole, szkoła) i charakter żywienia (jeden posiłek, kilka posiłków, żywienie całodienne, żywienie w dniach roboczych, żywienie całotygodniowe).
2. Zasady przeliczania i wyliczenie średniej ważonej normy na energię z wykorzystaniem aktywnego pliku excel.
3. Wyliczenie zapotrzebowania na białko, tłuszcz i węglowodany dla różnych grup wiekowych dzieci na podstawie średniej ważonej normy na energię z wykorzystaniem aktywnego pliku excel.



4. Układanie receptur: różnica pomiędzy recepturą żywieniową a technologiczną, zasady układania receptur, ułożenie przykładowych receptur na: napój mleczny, zupę mleczną, zupę, danie mięsne, danie mączne, surówkę, dodatek węglowodanowy do II dnia, kompot.

5. Przygotowywanie zamówienia na surowce produkcyjne: kiedy stosuje się wartość netto a kiedy wartość brutto dla ilości surowca produkcyjnego, różnica pomiędzy produktem rynkowym a produktem jadalnym.

6. Propozycje receptur na dania bez użycia półproduktów tj. kisiel, galaretka, budyń, żurek, barszcz czerwony, barszcz biały i wiele innych.

7. Wzorcowe gramatury dla grup dzieci 1-3 lata, 4-6 lat, 7-15 lat, 16-18 lat odpowiadające normom żywienia.

8. Układanie jadłospisów zgodnych z wymaganiami prawnymi i normami żywienia ze szczególnym uwzględnieniem:

- grup produktów, które muszą się znaleźć w każdym posiłku - zasady planowania I śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku, kolacji,
- optymalnej liczby dni jadłospisu,
- zalecanej liczby posiłków w ciągu dnia, podziału energii na posiłki,
- zachowania równowagi kwasowo-zasadowej,
- wyboru odpowiednich technik kulinarnych,
- wyboru odpowiednich tłuszczów do obróbki termicznej, do potraw na zimno i do smarowania pieczywa,
- przygotowywania zup bez użycia kości i porcji rosołowych,
- wyboru najlepszego produktu do zabielenia zup i sosów,
- doboru napojów do uzupełniania płynów w diecie z określeniem minimalnych porcji tych napojów,
- ograniczenia cukru do słodzenia i stosowania jego dozwolonych zamienników,
- ograniczenia soli do potraw i polecanych mieszanek naturalnych przypraw do rodzaju potrawy,
- możliwości stosowania półproduktów (typu mrożone pierogi, mrożona włoszczyzna, chłodzone dania garmazeryjne), mrożonek (także przygotowywanych we własnym zakresie), środków spożywczych z puszek, żywności konserwowanej.

9. Zasady zwiększania wielkości porcji między różnymi wiekowo grupami żywieniowymi – „gotowanie w jednym kotle”.

10. Sprawdzenie realizacji normy żywienia poprzez wyliczenie wartości odżywczej receptury, posiłku, racji pokarmowej oraz na podstawie rozchodu magazynowego.

11. Rozpoznawanie składników środków spożywczych niedozwolonych do stosowania w żywieniu zbiorowym dzieci i młodzieży przy wykorzystaniu list składników dozwolonych i niedozwolonych.

PLATFORMA SZKOLENIOWA:

- zajęcia prowadzone on-line, za pomocą specjalnej platformy internetowej, umożliwiającej komunikację pomiędzy wykładowcą a uczestnikami, pozwalającej także na zadawanie pytań wykładowcy w formie chatu,
- uczestnicy przed szkoleniem otrzymają na wskazane w karcie zgłoszeniowej adresy e-mail zaproszenia wraz z linkami do wirtualnego pokoju, w którym będą mogli wziąć udział w szkoleniu,
- platforma szkoleniowa na której odbywają się zajęcia jest dostępna przez przeglądarkę internetową w dowolnym komputerze lub przez aplikację w smartfonie.

Ośrodek Wspierania Administracji Lokalnej

OWAL S.C 16-002 Dobrzyniewo Duże ul. Klubowa 2

NIP: 966-209-15-26 Regon: 200837306

tel. 795 900 011 fax 22 350 77 47 www.owal.edu.pl biuro@owal.edu.pl



OWAL
E D U . P L

Koszt uczestnictwa w szkoleniu: **315 zł netto za uczestnika,**
260 zł netto/os. przy zgłoszeniu przynajmniej dwóch osób

Cena zawiera: materiały szkoleniowe oraz zaświadczenie o ukończeniu szkolenia przesyłane na maila.

Rezygnacji można dokonać mailowo na 2 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia.

W przypadku rezygnacji ze zgłoszonego uczestnictwa po tym terminie ośrodek może obciążyć instytucje delegujące kosztami ww. szkolenia.

KARTA ZGŁOSZENIA UCZESTNICTWA W SZKOLENIU

Wybierz termin zajęć: ☐ 28 stycznia ☐ 3 marca 2026 r.

Dane do faktury:	Wypełnij zgłoszenie online przez stronę www.owal.edu.pl lub wyślij skan na adres: slomka@owal.edu.pl Opiekun szkolenia: Konrad Słomka 795 900 011
Nabywca:	
Adres:	
..... NIP:	
Odbiorca (opcjonalnie):	
.....	
Adres:	
..... NIP:	

Zgłaszamy udział następujących osób w szkoleniu:

Imię i nazwisko	Wydział	e-mail uczestnika	Telefon (do kontaktu w czasie szkolenia)

Podpis osoby zgłaszającej uczestników szkolenia

Oświadczenie na potrzeby zwolnienia z podatku VAT

Oświadczam, że szkolenie dla wyżej wymienionych pracowników ma charakter usługi kształcenia zawodowego/przekwalifikowania zawodowego oraz że jest finansowane ze środków publicznych:

- w całości - zgodnie z treścią art. 43 ust. 1 pkt. 29c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2018, poz. 2174 z późn. zm.) lub
- w co najmniej 70% - zgodnie z treścią par. 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015 r., poz. 736).

Podpis osoby upoważnionej do zaciągania zobowiązań w imieniu zgłaszającego



Informacja dotycząca ochrony danych osobowych

- Informujemy, że administratorem powyższych danych osobowych jest spółka OWAL s.c.
- Dane osobowe zostały przekazane dobrowolnie i będą przetwarzane wyłącznie w celu przesłania zainteresowanemu informacji o usłudze.
- Twoje dane osobowe nie będą udostępniane odbiorcom danych. Jako osoba, której dane dotyczą masz prawo dostępu do treści swoich danych oraz ich poprawiania.
- Masz prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, przy czym cofnięcie zgody nie ma wpływu na zgodność przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed cofnięciem zgody.
- Dane osobowe będą przetwarzane aż do ewentualnego wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie danych.
- Podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne w celu prowadzenia marketingu.
- Masz prawo dostępu do Twoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych oraz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego.

Oświadczenia dotyczące danych osobowych

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celach marketingowych zgodnie z art. 6 ust. 1 RODO. Zostałem/zostałam poinformowany/a, że wyrażenie zgody jest dobrowolne oraz że mam prawo do wycofania zgody w dowolnym momencie, a wycofanie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na jej podstawie przed jej wycofaniem.

podpis składającego oświadczenie

Wyrażam zgodę na otrzymywanie od OWAL s.c. informacji handlowej za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 roku (Dz.U. z 2002 roku, Nr 144, poz. 1204 ze zm.)

podpis składającego oświadczenie