



## **Nowoczesny kucharz - kurs dla kucharzy pracujących w zakładach żywienia zbiorowego osób dorosłych**

(domach pomocy społecznej, szpitalach, zakładach opiekuńczo-leczniczych,  
uzdrowiskach itp.)

**Szkolenie online (2 dni)**

TERMIN SZKOLENIA: 26 i 31 marca 2025 r. 08:00-14:00

CENA: 530 zł netto za uczestnika

**Po szkoleniu każdy uczestnik otrzyma link do materiałów i nagrania ze szkolenia.**

- 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.

### **PROWADZĄCY:**

#### **punkty 1-6 programu**

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, Żywnienie 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.

oraz

#### **punkty 7-15 programu**

Absolwentka Wydziału Technologii Żywności i Żywienia Człowieka Uniwersytetu im. Hugona Kołłątaja w Krakowie oraz Technological Educational Institute w Atenach. Pracę zawodową rozpoczęła jako projektantka żywności dla dzieci i niemowląt w firmie Gerber. Zagadnieniami związanymi z żywnością i produkcją żywności zajmuje się całe życie zawodowe. Pracuje dla zakładów produkcji żywności, zakładów żywienia zbiorowego (w tym sieci restauracji m.in. Amrest, Sphinx, Sioux) a także dla firm farmaceutycznych. Od 2009 roku prowadzi własną działalność gospodarczą w obszarze związanym z żywnością i farmacją. Na co dzień doradza szefom kuchni,



projektuje menu, wykonuje opracowania technologii spożywczych, optymalizuje koszty produkcyjne. W dziedzinie żywienia specjalizuje się w dietach osób chorych na insulinooporność oraz na cukrzycę typu I i II, zarówno dorosłych jak i dzieci. Współpracuje z lekarzami specjalistami z dziedzin chorób dietozależnych. Szkoli, odchudza, doradza i czerpie satysfakcję z zawodowych i osobistych sukcesów osób, które prowadzi.

## PROGRAM:

1. Omówienie stanu prawnego dot. żywienia zbiorowego osób dorosłych, w tym osób chorych i starszych.
2. Trendy w żywieniu zbiorowym osób dorosłych wynikające z norm żywienia, piramidy żywienia oraz modelowego talerzyka żywieniowego.
3. Praktyczne wskazówki dotyczące stosowania aktualnych norm żywienia.
4. Wzorcowe gramatury poszczególnych produktów spożywczych dla zróżnicowanych grup osób dorosłych umożliwiające realizację norm żywienia. Zasady doliczania odpadów w celu wyliczenia wielkości zamówienia.
5. Układanie jadłospisów i tworzenie receptur – praktyczne wskazówki dla diety podstawowej i diet eliminacyjnych ( jak przygotowywać dania w takich dietach, jakich używać produktów, jak napisać procedurę zapobiegania zanieczyszczeniom krzyżowym alergenami).
6. Zasady GHP, GMP i Systemu HACCP podczas wykonywania czynności w procesie produkcji dań kulinarnych do surowca do wyrobu gotowego.
7. Ograniczenia w stosowaniu soli, cukru i tłuszczów nasyconych – czym je zastąpić bez pogorszenia smaku potraw.
8. Zamienniki cukru białego, ich zalety i wady oraz informacje dotyczące zachowania ich wartości odżywczej: miód pszczeły, syrop klonowy, cukier brzozy naturalnego pochodzenia, erytrytol. Zasady technologiczne stosowania zamienników cukru w poszczególnych daniach/produktach. Przepisy na dania, w tym desery z wykorzystaniem zamienników cukru.
9. Zamienniki soli oraz koncentratów spożywczych i mieszanek przypraw z solą bez bez utraty smakowości dań. Przepisy na mieszanki naturalnych przypraw.
10. Wpływ obróbki wstępnej oraz rodzaju obróbki termicznej na zachowanie wartości odżywczych składników potraw, porównanie różnych technik kulinarnych i przykłady receptur dań zachowujących wysoką wartość odżywczą.
11. Różnice w wartości odżywczej tłuszczów zwierzęcych i roślinnych, zalecane tłuszcze do smarowania pieczywa, tłuszcze do smażenia/pieczenia, tłuszcze do potraw na zimno.
12. Alternatywne sposoby przygotowania dań w odniesieniu do ograniczenia smażenia oraz użycia tłuszczów. Niekonwencjonalne wykorzystanie tradycyjnych urządzeń.
13. Redukcja białka i tłuszczu pochodzenie zwierzęcego – sposoby na wprowadzenie roślin strączkowych do diety bez ryzyka problemów z ich strawnością.
14. Rola wody w żywieniu osób dorosłych, szczególnie starszych. Praktyczne wskazówki do realizacji zapotrzebowania na wodę przy braku odczuwania pragnienia.
15. Układanie jadłospisów i tworzenie receptur w najczęściej występujących dietach leczniczych (m. in. cukrzyca, dieta wątrobowa)

Na szkoleniu uzyskają Państwo odpowiedzi na następujące pytania:

1. Dlaczego wprowadzone zalecenia ograniczania zawartości cukrów, tłuszczów nasyconych i soli są takie ważne w żywieniu osób dorosłych i jakie jest uzasadnienie ich zastosowania w żywieniu zbiorowym.
2. Czym można zastąpić cukier, sól, koncentraty spożywcze czy mieszanki przypraw bez obawy o smak dań.



3. Dlaczego rośliny strączkowe są zdrowe oraz praktyczne porady jak je wprowadzać do diety osób dorosłych, żeby były przez nie akceptowane i nie powodowały trudności w trawieniu.
4. Dlaczego tłuszcze roślinne są zdrowsze niż zwierzęce.
5. Jak zmniejszyć ilość tłuszczów zwierzęcych i ogólnie tłuszczów w diecie.
6. Jak maksymalnie ograniczyć straty wartości odżywczych w czasie przyrządzania potraw.
7. Alternatywne wykorzystanie urządzeń znajdujących się w kuchni.
8. Piec konwekcyjny jako zamiennik smażenia oraz gotowania w wodzie, zapoznanie się z możliwościami urządzenia.
9. Czym zastępować składniki podstawowe w dietach eliminacyjnych.
10. Jak unikać ryzyka niedoborów składników odżywczych mogących pojawiać się w dietach eliminacyjnych.
11. Jak przygotować kotleta w panierce, nuggetsy, pizzę czy burgera – praktyczne przykłady, co zmienić w składzie lub technice przygotowania ulubionych potraw, aby były one zgodne z normami żywienia i dużo zdrowsze.
12. Jakie wielkości porcji dań i produktów na talerzu realizują zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze wynikające z norm żywienia.
13. Jakie zapisy powinny być prowadzone na kuchni aby zrealizować wymagania prawne w zakresie GHP, GMP i Systemu HACCP.

# 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: **530 zł netto za uczestnika**

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

*Rezygnacji można dokonać mailem lub telefonicznie 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

### Dane do faktury:

Nabywca: .....

Adres: .....

..... NIP: .....

Odbiorca (opcjonalnie): .....

.....

Adres: .....

.....

Wypełnioną kartę proszę  
przesłać faxem na  
numer: **22 350 77 47**  
lub **85 87 42 196**  
lub mailem na adres:  
**sломka@owal.edu.pl**

**Opiekun szkolenia:**  
Konrad Słomka  
795 900 011

### 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*