

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: FEWM.06.04-IZ.00-0028/24

Tytuł projektu: Olsztyńska Szkoła Branżowa I stopnia ZDZ z plusem

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Kuchnia polska i regionalna

Nr kursu: 1/182/2025

Uczestników: 2 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 27.10.2025-05.11.2025



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
27.10.2025	08:00-08:45	Historia potraw i zapożyczeń kulinarnych.	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	08:45-09:30	Kuchnia ogólnopolska i jej lokalne modyfikacje. Elementy kuchni wschodniej w regionie.	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Podawanie i serwowanie potraw lokalnych i regionalnych.	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	10:25-11:10	Sezonowość i lokalność jako element racjonalnego żywienia	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:10-11:55	Modyfikacje tradycyjnych przepisów w kierunku zdrowszych wersji	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:55-12:10	PRZERWA	
	12:10-12:55	Wartości odżywcze tradycyjnych produktów polskich (ziemniaki, kasze, mięsa, warzywa)	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	12:55-14:25	Gotowanie, duszenie, pieczenie, smażenie – w wersjach tradycyjnych	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
28.10.2025	08:00-09:30	Obróbka wstępna warzyw i mięs zgodnie z tradycją	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Wypieki kuchni polskiej i regionalnej	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:10-11:55	Zakwaszanie, kiszenie, peklowanie – techniki utrwalania żywności	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:55-12:10	PRZERWA	
	12:10-13:40	Zasmażki, sosy, farsze, ciasta pierogowe i naleśnikowe	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	13:40-14:25	Ziemniak jako składnik farszów i zapiekane	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
29.10.2025	08:00-08:45	Techniki urozmaicania dań ziemniaczanych (zioła, przyprawy, dodatki sezonowe)	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	08:45-09:30	Dania jarskie i mięsne z dodatkiem ziemniaków	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



29.10.2025	09:40-10:25	Dania jarskie i mięsne z dodatkiem ziemniaków	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	10:25-11:55	Placki ziemniaczane, pyzy, kluski śląskie, kopytka, kartacze	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:55-12:10	PRZERWA	
	12:10-13:40	Ziemniaki w kuchni regionalnej: podlaskie, wielkopolskie, kaszubskie dania	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	13:40-14:25	Dania regionalne: np. kwaśnica z żeberkami (Podhale), gulasz po węgiersku (Śląsk), kaczka z jabłkami (Wielkopolska)	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
04.11.2025	08:00-09:30	Dania regionalne: np. kwaśnica z żeberkami (Podhale), gulasz po węgiersku (Śląsk), kaczka z jabłkami (Wielkopolska)	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:55	Sposoby podania, dobór dodatków, klasyczna prezentacja potraw	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:55-12:10	PRZERWA	
	12:10-14:25	Klasyczne dania: schabowy, zrazy, golonka, pieczenie, pasztety	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
05.11.2025	08:00-08:45	Klasyczne dania: schabowy, zrazy, golonka, pieczenie, pasztety	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	08:45-09:30	Mięsa duszone, pieczone i gotowane	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-11:10	Mięsa duszone, pieczone i gotowane	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:10-11:55	Zasady kuchni „zero waste” – jak ograniczać marnowanie żywności	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	11:55-12:10	PRZERWA	
	12:10-12:55	Sposoby oszczędzania wody i zasobów energetycznych podczas przygotowywania potraw	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	12:55-13:40	Planowanie zakupów i optymalizacja magazynowania	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn
	13:40-14:25	Kreatywne wykorzystanie resztek (np. buliony z obierok, dania z dnia poprzedniego)	Bar Rodzynek, al. Wojska Polskiego 83, 10-226 Olsztyn



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

