



ZAPISY NA WARSZTATY kulinarne

Zapraszamy na darmowe, trzydniowe warsztaty kulinarne dla seniorów w Podkarpackiej Akademii Kulinarnej i Konsultingowej w Rzeszowie, prowadzone przez doświadczonego kucharza i edukatora **Jacka Świerka**. Wieloletnią pasję do gotowania, Jacek rozwijał w Szkole Gastronomicznej w Poznaniu oraz pracy w wielu restauracjach w Polsce i zagranicą. Podczas warsztatów, SzeF Kuchni, ugotuje z uczestnikami dania **zdrowej kuchni przeciwmiażdżycowej**, o niskiej zawartości złego cholesterolu, wspierającej zdrowie serca. Zostaną przedstawione receptury na **dania zdrowe, pyszne i łatwe w przygotowaniu z ogólnodostępnych, sezonowych produktów**. Liczba miejsc ograniczona. Warsztaty zaplanowano dla 20 uczestników.



PLAN WARSZTATÓW

Dzień 1, godz. 15:00-19:00:

Prezentacja zasad prawidłowego odżywiania się osób starszych, podczas praktycznych zajęć z gotowania.

Dzień 2, godz. 15:00-19:00:

Warsztaty o sposobach przygotowania warzyw i mięs. Nauczymy się przyrządzać przekąski i wartościowe zdrowe zupy.

Dzień 3, godz. 15:00-19:00:

Szef kuchni przybliży nam sposoby przyrządzania i filetowania ryb. Odkryje przed nami tajniki gotowania pysznych i zdrowych dań głównych, sałatek i surówek.

Po odbyciu szkolenia, oprócz samodzielnie przygotowanych smacznych potraw, każdy z uczestników otrzyma zestaw przepisów i zaświadczenie ukończenia warsztatów.

ZASADY UCZESTNICTWA

Do udziału w warsztatach zapraszamy kobiety i mężczyzn:

- powyżej 60-tego roku życia
- mieszkających w mieście Rzeszów

Zgłoszenia proszę przesyłać emailem na adres bogusiabednarz@wp.pl lub telefonicznie pod numerem 664 732 596.

W wiadomości proszę podać imię, nazwisko, numer telefonu, email oraz grupę I lub II.

O udziale w warsztatach decyduje kolejność zapisów.

Warsztaty odbywają się w 2 turach:

- grupa I w środy 4, 11, 18 października 2023 r.
- grupa II w czwartki 5, 12, 19 października 2023 r.

Miejsce warsztatów: Podkarpacka Akademia Kulinarna i Konsultingowa Rzeszów Jacka Świerka, ul. Łanowa 18. Na mapach google pod hasłem "Pan Obiadek Rzeszów". Dojazd we własnym zakresie.

