



**MAGYAR MÁLTAI SZERETETSZOLGÁLAT  
KÁROLY RÓBERT TECHNIKUM  
GYÖNGYÖS**



**Erasmus+**

# **MUNKANAPLÓ**

**külföldi szakmai gyakorlati munkához**

**Antal Henrietta**

.....

**név**

## Alapadatok

Kiutazó neve: **Antal Henrietta**

Küldő intézmény neve: **Magyar Máltai Szeretetszolgálat Károly Róbert Technikum**

Címe: **3200 Gyöngyös, Katona J. u. 4.**

Projekt címe: **„Rövid ellátási láncok helye és szerepe a vendéglátásban, avagy a helyi termelőtől a vendég tányérjáig„**

Fogadó intézmény neve: **IPSSEOA CIOSTAGGINI (Rieti, Olaszország)**

Külföldi gyakorlati hely megnevezése: **Ristorante S. Francesco di Serilli Eros**

Gyakorlati munkahely szakmai profilja: **étterem**

Kiutazás kezdete, vége: **2024. 10.20. – 2024. 11.16.**

Szakma (munkaterület): **vendéglátás/szakács**

Munkavégzés ideje: **délelőtt és délután**

Összes gyakorlati idő: **140 óra (18 munkanap)**

Napi munkaidő: **8 óra/nap**

**Külföldi szakmai gyakorlati felkészítés:**

Kezdetek és vége: **2024. 09.24. – 2024.10.18.**

Napi időtartama: **délelőtt és délután**

Nyelve: **angol - olasz**

Szakmai területe: **Szakács**

## KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ A MUNKANAPLÓ VEZETÉSÉHEZ

### **Munkavégzés helye:**

- vendéglátóipari vagy turisztikai egység neve

### **Napi munka, beosztás:**

- Konyha- előkészítő, elkészítő, befejező műveletek
- Étterem- felszolgálás, szervírozás, dekorálás (étel, ital stb.)
- Bár- kávéfőzés, italkeverés stb.

### **Tapasztalatok:**

- az adott hellyel, munkatársakkal kapcsolatos minden információ
- munkarend, elvégzett feladatok
- étkezési szokások- időpontja, hossza, stb.
- felhasznált - gyakran használt alapanyagok, fűszerek megnevezése stb.
- összehasonlítás a magyar szokásokkal - mi az, ami van, mi az, ami nincs, illetve más formában létezik nálunk, különös tekintettel a szervírozásra és a dekorálásra
- ismeretlen, itthon nem vagy keveset használt gépek, berendezések az adott helyen
- milyen nehézségek nehezítették a munkát? (szakmai, kommunikációs)

### **Munkatársak neve:**

- azoknak a nevei, akik segítettek a napi munkában

### **Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

- mindennapi kommunikációban használt, tanult szókinccs
- receptek szókinccse
- étlap idegen nyelven
- A szótár lehet 3 nyelvű: magyar- munkanyelv- adott ország nyelve.

### **Recept: vagy napi menü**

#### **. az étterem aznapi étlapja alapján**

- minden nap egy elsajátított, illetve új recept rögzítése (hozzávalók)
- lehet koktél vagy különböző kávéfajták stb.
- lehet ebédre, vacsorára fogyasztott étel receptje is.

**A munkanapló 1 oldalát a kedvezményezett köteles minden munkanapon a munka végeztével kitölteni.**

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap: 2024.10.23.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

munkahely, munkatársak megismerése

előételek tálalásának tanulása.

**Munkatársak neve:** Eros,

Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

Aqua-víz, szalvéta-tovagliolo, Garnélarák-gamberetto, Szia-Ciao, Hal-pescare, Villa-forchetta, csap-tentacolo, szénsavas víz-acqua gassata, fehérbor-vino, üveg-culo, polc-mensola

**Napi menü/Recept:**

Antipasti 1:

condire le aringhe marinate con prezzemolo tritato finemente e olio d'oliva,

servire con il limone

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:** 2024.10.24

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

halak tisztítása, előételek tálalása. Tálalások tanulása, darabolások, halak tisztításának tanulása, mert Magyarországon nem találkoztam még ilyen alapanyagokkal – rákok, kagylók, tengeri halak

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

Kagyló- conchiglia, Répa- barbabietola, Bazsalikom- basilico, Bors- pepe, Só- sale, Gomba- fungo, Lazac- salmone, Kardhal- pesce spada, Alma- mela, Rozmaring- rosmarino

**Napi menü/Recept:**

Vongole nere con pomodoro: soffriggere la cipolla rossa e l'aglio in olio d'oliva, quindi aggiungere le cozze, dopo 5-10 minuti di cottura versarvi sopra la passata di pomodoro fino a coprirle.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap: 2024.10.25

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

előételek elkészítése, majd tálalása, halak,

zöldségek, gyümölcsök, húsok darabolása

Mindenkinek meg van a feladata a

konyhában. Nekem a hideg előételek

elkészítése lett, és azok tálalása rendelések

esetén.

**Munkatársak neve:** Eros,

Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

kicsi-piccolo, nagy-grande, lány-ragazza, fiú-ragazzo, család-famiglia, reggeli-colazione, ebéd-pranzo, vacsora-cena, fő étel-portata principale, sárga-giallo, kék-blu, fehér-bianco

**Napi menü/Recept:**

Insalata di polpo: mescolare il polpo lessato con patate lesse tagliate a dadini,

olio, sale e limone

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:** 2024.10.26

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

Halak tisztítása, előkészítése, előételek tálalása. Húsok elősütése, halak darabolása, előételek elkészítése. A polipot előfőztem, fűszereztem a vizet. Főzés után kihűtöttük, és bekerült a hűtőbe felhasználásig.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

eszik-mangiare, iszik-bere, pálinka-brandy, citrom likőr-liquore al limone - limoncello, kérem-per favore, köszönöm-grazie, menni-via, minden-tutto, semmi-niente, pékség-panetteria, zöld-verde

**Napi menü/recept:**

Gnocchi Pomodoro: soffriggere la cipolla rossa e l'aglio in olio d'oliva, cuocere gli gnocchi, unire il fondo di cipolla con i pomodorini tritati, spolverare con il parmigiano

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap: 2024.10.27

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

Rákok, halak tisztítása, előkészítése,  
előételek tálalása, zöldségek, gyümölcsök  
tisztítása majd darabolása. Soha nem  
találkoztam ezelőtt élő rákokkal. Figyeltem  
ahogyan Enrica dolgozott velük.

**Munkatársak neve:** Eros,  
Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

lábás - piattino, serpenyő-padella, sör-birra, whisky- whisky, toll penna, füzet-  
quaderno, blokk-blocco, disz-dis, citrom-limone, kapucsínó-cappuccino

**Napi menü/recept:**

le fette di salmone affumicato vengono servite con una salsa all'aceto

balsamico mescolata con insalata di uccelli, mele e uva

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:** 2024.10.30.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

zöldségek, gyümölcsök tisztítása, felvágása az előételekhez, előételek tálalása. A hideg előételek közül a lazac mellé gyümölcsöket adtunk. A magyar konyhánál ez annyira nem jellemző.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

egy-uno, tízen kettő-dieci due, jó éjszakát-buonanotte, kávé csésze-dazza di caffè, lépcső-scale, haj-capelli, kéz-mani, nadrág-pantaloni, fekete ing-camicia nera, póló-polo

**Napi menü/recept:**

gamberi con funghi: I gamberi cotti sono cosparsi di insalata di uccelli, fette di funghi crudi e salsa di olio d'oliva al limone.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap: 2024.10.31

Munkavégzés helye: Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

Napi munka, beosztás: 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

halak, gyümölcsök előkészítése, előételek tálalása, húsdarabolás majd ezeket elrakni.  
Az étteremben nemcsak halételek voltak, hanem marhahúst és csirkehúst is felhasználtunk. Nekem ez meglepő volt, mert nálunk az éttermek jellege más.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

csésze alátét-cop coaster, konyha-cucina, pincér-cameriere, cukrász-pasticciere, szakács-cuoco, láb-piedi, fej-testa, arc-viso, megfogni-attesa, kinyit-aperto

**Napi menü/recept:**

Spaghetti alle cozze: soffriggere cipolla rossa e aglio in olio d'oliva.

Aggiungete le cozze e fatele scaldare con gli spaghetti cotti o con il vino bianco

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:** 2024.11.01

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

rákok tisztítása, halak előkészítése, előételek elkészítése, és tálalása, gyümölcsök elrakása. Minden reggel garnéla tisztításával kezdtem a napot, nagyon szeretik az olaszok a tenger gyümölcseit.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

szerda-Mercoledì, csütörtök-giovedì, csere-cambio, mosogatószer-detersivo per piatti, ablak pucoló-lavavetri, kés-coltello, huszonkettő-ventidue, táskaborsa, ételhordó-contenitore per alimenti, elvitel-da asporto

**Napi menü/recept:**

Insalata di calamari: Tagliare a pezzi i calamari lessati e i granchi, aggiungere le cozze, condire con olio, succo di limone e sale.

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:** 2024,11.02

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

halak előkészítése. Főételek

tanulása/tálalása, előételek elkészítése, és

tálalása. A főételeket gyakran eszik az olasz

emberek köret nélkül, mert előtte megeszik

a tésztákat.

**Munkatársak neve:** Eros,

Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

telefon-telefono, kóla-cola, fanta-fanta, lámpa-lampada, kicsi-piccola, cukorka-caramella, pók-spider, képkeret-cornice, keksz-biscotto

**Napi menü/recept:**

Carbonara: sbattere un uovo, aggiungere il parmigiano, rosolare la pancetta,

aggiungere la pasta cotta, versare sopra il nostro uovo di parmigiano e

mescolare a fuoco basso finché l'uovo non si sarà addensato.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap:2024.11.04

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

halak, rákok tisztítása, gyümölcsök előkészítése, főételek tálalása. Később kezdik az olasz emberek az ebédet, és sokkal tovább esznek.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

rádió-radio, tv-tv, laptop-laptop, alkalmazás-applicazione, csapat munka-lavoro di squadra, barát-amico, munkatárs-collega, kedves-caro, fakanál-cucchiaio di legno, merőkanál-mestolo

**Napi menü/recept:**

Cocktail di gamberetti: cuocere i granchi, mescolare il ketchup con maionese e un po' di senape, aggiungere i granchi cotti e servire in un guscio di vongole con un po' di succo di limone.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap:2024.11.05

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

előételek elkészítése, és tálalása, halak tisztítása, főételek tálalása. A nagy nyugalom és, hogy nem szalad mindig mindenki az nagyon tetszik

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

olaj-olio, péntek-venerdi, szombat-sabato, hét-settimana, három-tre, pezsgő-campagne, szalonna-bacon, kolbász-salsiccia, sonka-prosciutto, asztal foglalás-prenotazione tavolo

**Napi menü/recept:**

Risotto cremoso: soffriggere leggermente il riso cotto in olio d'oliva, aggiungere il latte dei gamberi, un po' di vino bianco e infine un po' di succo di limone Servire con il parmigiano.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap:2024.11.06.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

zöldségek/gyümölcsök előkészítése az előételekhez, majd ezek tálalása. Rengeteg kávét isznak az olaszok, és a desszertek is kávéval készülnek.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

vélemény-opinione, társalgás-conversazione, étlap-menu, tálca-vassoio, bögre-tazza, városnézés-giro turistico, számok-numeri, hétfő-lunedí, nyolc-otto, zokni-calzini

**Napi menü/recept:**

Purea di zafferano: soffritto con aglio, olio e peperoncino. cipolle, tante carote, gamberetti, tanto zafferano tritato, brandy, panna, sale, pepe. amalgamare il tutto dopo la cottura

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:**2024.11.07.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

rákok tisztítása, előételek

tálalása/elkészítése, főételek elkészítése,

tálalása. A konyhai munka nyugodt,

mindenki teszi a dolgát, sok vendég van, de

nincs kapkodás.

**Munkatársak neve:** Eros,

Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

édességek-dolci, kabát-giacca, eső kabát-impermeabile, esernyő-ombrello, este-sera, reggel-mattina, délután-pomeriggio, délelőtt-mattina, vasárnap-domenica, kedd-martedì

**Napi menü/recept:**

Calamari fritti: Passare i calamari nella farina, poi friggerli in abbondante olio, servire con limone e sale.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap:2024.11.08.

Munkavégzés helye: Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

Napi munka, beosztás: 9:00-17:00 Szakács

Végzett tevékenység, tapasztalatok:

halak előkészítése, előételek  
elkészítése/tálalása. Ma desszerteket is  
készítettem, nagyon élveztem.

Munkatársak neve: Eros,  
Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):

kávéfőző-machina del caffè, tej-latte, tejszín-canna, karamell-caramello, jó reggelt-buongiorno, jó estét-buonasera, később találkozunk-a piú tardi, örülök hogy megismertelek-piacere di conoscervi, szia-ciao, előétel-aperitivo

Napi menü/recept:

Cozze: mescolare il pangrattato con l'olio d'oliva e il succo di limone, quindi adagiarlo sopra le cozze e infornare.

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:**2024.11.09.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

előételek tálalása, halak/rákok tisztítása,  
előkészítése.

A helyi termelők napi szinten hozzák a friss  
zöldségeket.

**Munkatársak neve:** Eros,

Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

kukorica-mais, gomba-funghi, szőlő-uva, ribizli-ribes, oliva bogyó-olive,  
tiramisu-tiramisú, Panna kotta-panna cotta, sült tök-zucca, kéztörölő-  
asciugamano, ajtó-porta

**Napi menü/recept:**

Tiramisù: il mascarpone viene impastato con caffè e briciole di biscotto,  
modellato in palline, passate nel cacao e servite con panna montata alla  
vaniglia.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap:2024.11.11.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

zöldségek, gyümölcsök tisztítása, felvágása az előételekhez, előételek tálalása. Az étteremben törekednek arra, hogy helyi alapanyagokat használjanak fel. Így mindig friss gyümölcs és zöldség van az étterembe.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

papucs-pantofole, cipő-scarpe, gyűrű-annelo, nyaklánc-collana, karkötő-braccialetto, gyerek szék-seggiolone, zömle-panono, kenyér-pane, alma-mela, citrom-limone

**Napi menü/recept:**

Trancio di salmone: il salmone viene fritto e servito con verdure al vapore.

# MUNKANAPLÓ

**Év/hó/nap:**2024.11.12.

**Munkavégzés helye:** Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

**Napi munka, beosztás:** 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

Halak tisztítása, előkészítése, előételek elkészítése és tálalása, többi főétel tanulása. Minden ételhez friss zöldfűszert használunk, és a fokhagymát nem pucolják meg teljesen, mint Magyarországon.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Tician, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

rozmarino-rosmarino, bazsalikom-basilico, fohagyma-aglio, paradicsom-pomodoro, paprika-paprika, hagyma-cipolla, bors-pepe, só-sale, cukor-zucchero, vaj-burro

**Napi menü/recept:**

pesce spada intero arrosto: eviscerare il pesce, lavarlo, metterlo in una pirofila, versarvi sopra l'olio d'oliva, spolverarlo di pangrattato e servirlo con patate tagliate ad anelli.

# MUNKANAPLÓ

Év/hó/nap: 2024.11.13.

Munkavégzés helye: Ristorante S. Francesco Di Serilli Eros

Napi munka, beosztás: 9:00-17:00 Szakács

**Végzett tevékenység, tapasztalatok:**

halak, gyümölcsök előkészítése, előételek tálalása, főételek tálalása. Az ételek nagy része tartalmaz vöröshagymát és fokhagymát.

**Munkatársak neve:** Eros, Enrica, Aurora, Ticiano, Raissa

**Újonnan megismert szavak, kifejezések (szótár):**

saláta-insalata, kagyló-cozze, polip-polpo, rák-granchio, garnéla rák-gamberetti, király rák-granchio reale, tintahal-calamari, lazac-salmone, hering-aringhe, tonhal-tonno

**Napi menü/recept:**

pannacotta: crema di latte e gelatina, servire con frutta.

## MOBILITÁS ELEMZÉSE, TAPASZTALATOK, VÉLEMÉNYEK, JAVASLATOK

1. Milyen hétvégi, szabadidős programokon vettél részt:

Szabadidőnkben legtöbbször Rómában voltunk, azon kívül megnéztük Rieti nevezetességeit, valamint kipróbáltunk több étteremtípust, ahol ismerkedtünk az olasz gasztronómiával.

2. Milyen volt a szállás, ellátás minősége?

Teljesen megfelelő volt számomra, két apartmant béreltünk. Egy 3 szobás lakásban éltünk négyen lányok, tanárnő pedig a két fiúval a szomszédunkban lakott. Önellátóak voltunk, sokszor mentünk étterembe, de gyakran főztünk magunknak.

3. Milyen közlekedési eszközt vettél igénybe a napi munkába járáshoz?

Nem kellett semmit, gyalog jártunk. A szállástól kb. 10 perc séta volt az étterem.

4. Milyen személyes és szakmai elvárásaid voltak a külföldi szakmai gyakorlattal kapcsolatban?

Rengeteg új dolgot ismerjek meg, tapasztaljak új dolgokat. Tanuljak olasz ételeket, ismerjek meg új alapanyagokat, és minél több olyan dolgot csinálhassak, amit eddig nem. Természetesen közben érzem jól magam.

5. Hogyan valósultak meg szakmai elvárásaid? Szakmailag miben fejlődöttél a program alatt?

Leginkább a halak megpucolása, szétszedése. Megismerkedtem a tenger gyümölcseivel: rákok, kagylók, tintahal, polip, halak. Nem gondoltam, hogy az olaszok ilyen sok halat esznek, hogy ennyire szeretik. Az étterem halételekre specializálódott, de megtanították nekem a klasszikus olasz ételek többségét is.

6. Hogy látod? Szakmailag miben kell még fejlődöd a szakmai vizsgáig bezárólag? (Szakmai fejlődési terv)

Határozottabbnak kell lennem

7. Mi volt a legnagyobb élményed a kint tartózkodás alatt?

Az egész utazás hatalmas élmény volt, de ha egyet kellene választanom, akkor Róma. A szépsége, a nagysága, a történelmi épületek közötti séta engem elvarázsolt. (Még a történelem tanáromat is felhívtam a Colosseum lábától.)

8. S mi érintett a legkellemetlenebbül?

Semmi nem volt olyan kellemetlen, mindent megbeszéltük.

