



Erasmus+



Národná agentúra  
Programu celoživotného vzdelávania



Hotelová akadémia  
Košice

# Moja stáž vo Francúzsku

Jana Šefčíková

Študijné/učebné zameranie: hotelová akadémia

Hotelová akadémia Južná trieda 10, Košice

2019/2020

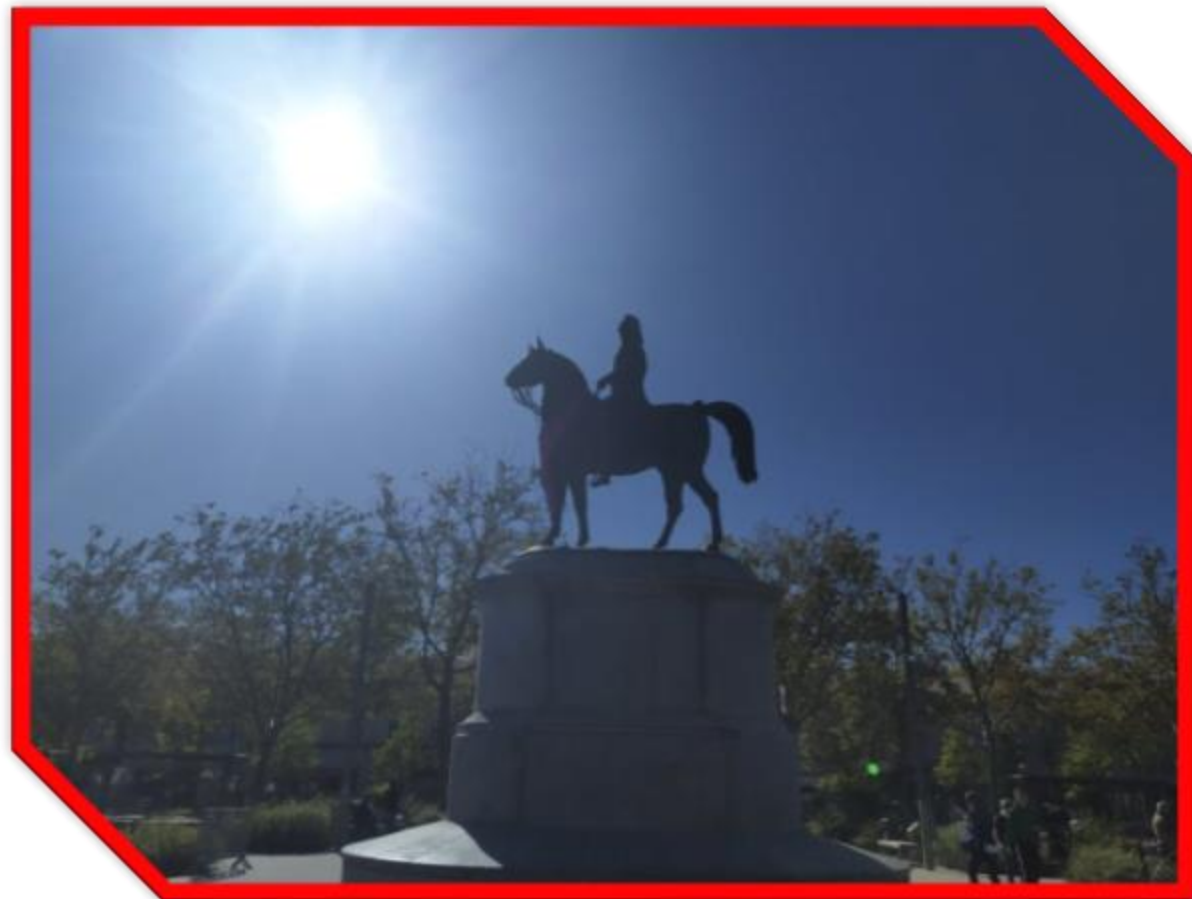
V. A

# Obsah

- Kedy a kde
- Základné informácie
- Cesta
- Ubytovanie a strava
- Le Crystalin
- Popis práce
- Môj deň
- Voľný čas
- Quiche Lorraine
- Zhrnutie mojej stáže
- Moje poďakovanie

# Kedy a kde

- **Termín stáže:** 18. 09. 2019 – 22. 10. 2019
- **Miesto:** La Roche Sur Yon, Francúzsko



# Základné informácie

- **Názov sprostredkovateľskej organizácie:**

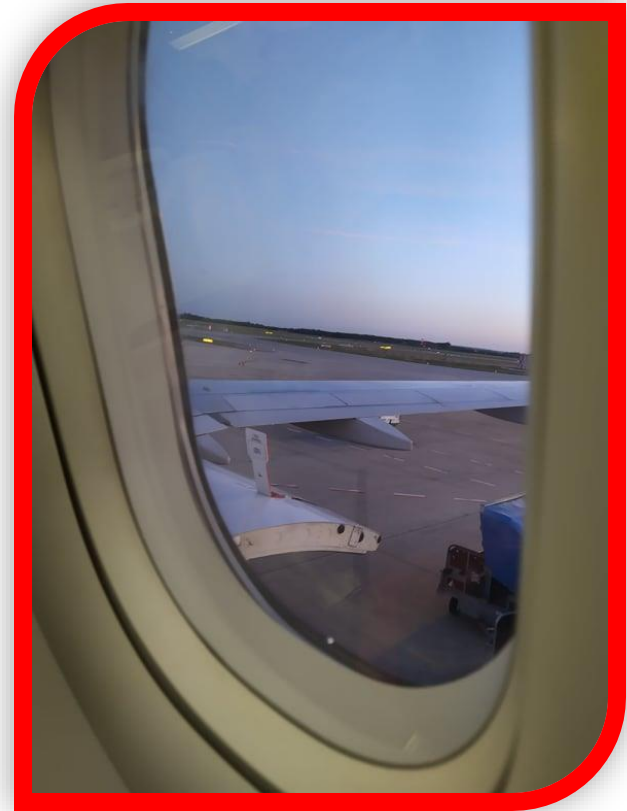
La Roche sur Yon Lycée Polyvalent kastler guitton - CFA E.N. 85.

- **Zameranie organizácie:** centrum odborného vzdelávania.
- Počas mojej stáže pre mňa zabezpečili ubytovanie a raňajky.



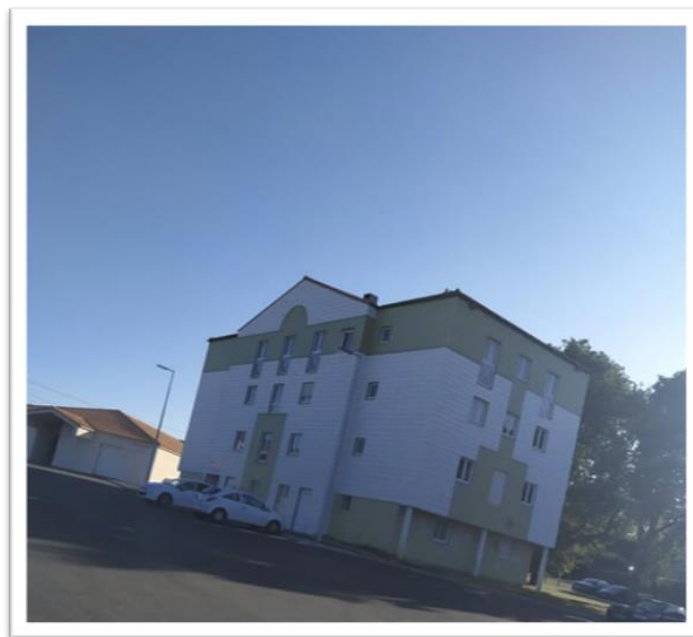
# Cesta

- Dňa 18. 09. 2019 sme sa v skorých ranných hodinách stretli pred Hotelovou akadémiou, kde nás už čakal transfer, ktorý nás odviezol na letisko do Budapešti.
- Z Budapešti sme leteli do Bruselu, kde sme prestúpili na ďalší let do Nantes.
- V Nantes nás vyzdvihol transfer, ktorý nás doviezol do La Roche Sur Yon.



# Ubytovanie a strava

- Bola som ubytovaná v ubytovni Centre Sports et Loisirs.
- Bývali sme na izbách vo dvojiciach, kde sme mali súkromie a vlastnú kúpeľňu.
- Raňajky som mala zabezpečené každé ráno na ubytovni.
- Obed som mala každý pracovný deň zabezpečený v reštaurácii kde som pracovala.

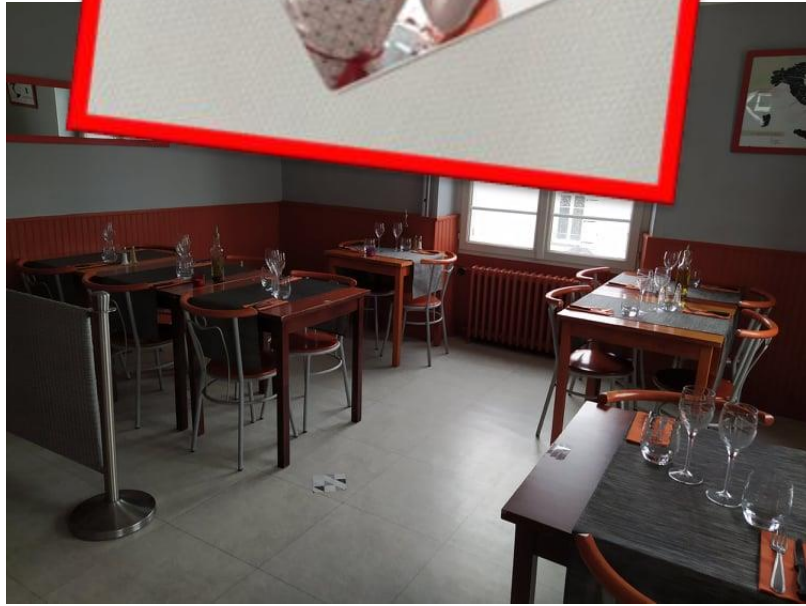


# Le Crystalin

- Je rodinná talianska reštaurácia, ktorá sa zameriava na prípravu pizze a talianskych jedál.
- Pracovná pozícia: pomocná sila v kuchyni.
- Náplňou mojej práce bolo umývanie riadu, príprava surovín pred začatím prevádzky, príprava šalátov, príprava dezertov a pomoc pri príprave hlavných jedál.







2018-1-SK01-KA102-046111

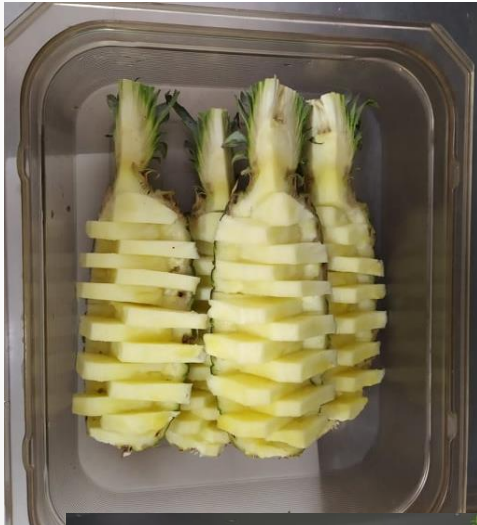




# Popis práce

- Pracovala som od utorka do soboty.
- Každý deň som robila ráno od 10:00 do 14:30 a potom znova večer od 19:30 do 22:00. V sobotu keď bolo veľa ľudí tak som ostávala v práci až do 23:00.
- Ráno sme od 10 do 12 robili prípravné práce (príprava lasagní, krájanie surovín, čistenie rýb, varenie cestovín, výroba zmrzliny alebo dezertov).
- Od 12 do 14:30 sme vydávali jedlá.
- Keď som prišla na večernú zmenu už sa vydávali jedlá, tak som sa len pripojila k ostatným v príprave šalátov a dezertov.





# Môj deň - video

**KLÍK!**

**Môj deň  
Erasmus+ Francúzsko**



# Voľný čas

- Voľný čas som mala v nedeľu a pondelok.
- V tieto dni sme sa snažili vždy ísť na nejaký výlet všetci spolu.
- Navštívili sme Les Sables d'Olonne, Nantes a objavovali sme krásy La Roche Sur Yon.
- V Les Sables d'Olonne sme spoznali mesto, ochutnali sme morské plody a užili sme si slnečný deň na pláži. Po našej prvej návšteve sa nám tak zapáčilo, že sme sa vrátili ešte 2 krát.
- V Nantes sme spoznali krásne centrum mesta, boli sme na výhľade a videli sme aj nádvorie zámku a pamätník otroctva.
- Zvyšné voľné dni sme trávili v La Roche Sur Yon objavovaním nových reštaurácií a prechádzkami po meste.



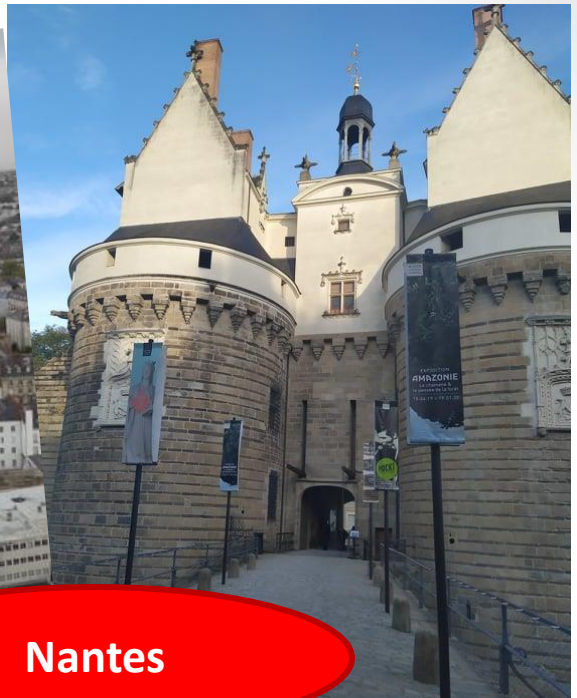




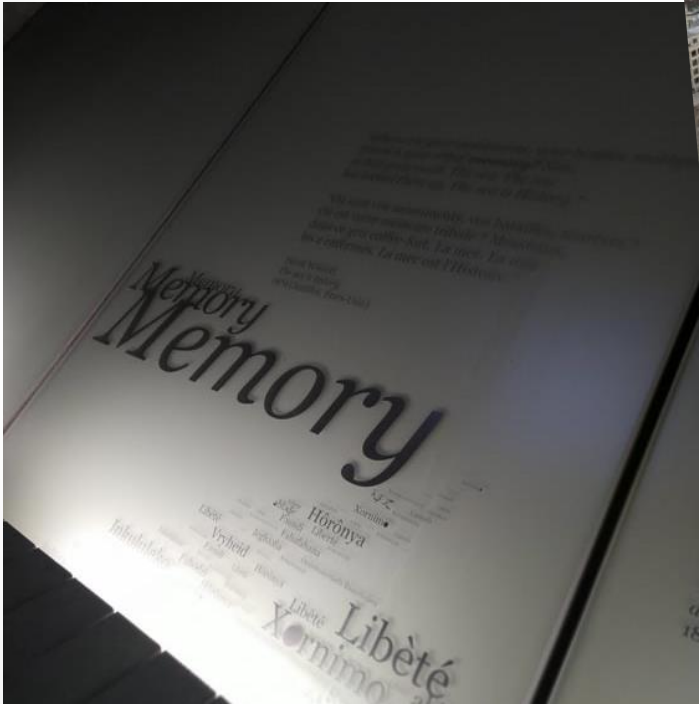
Les Sables d'Olonne







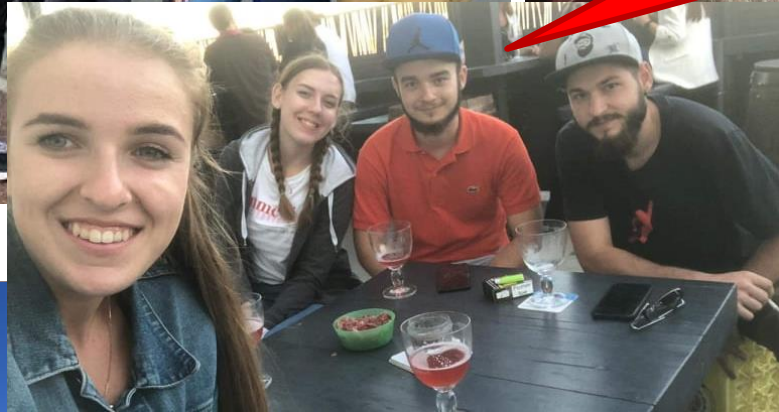
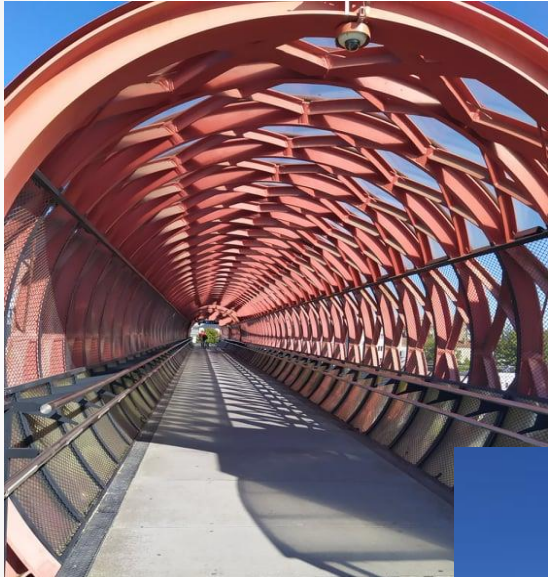
Nantes







La Roche Sur Yon



2018-1-SK01-KA102-046111



# Quiche Lorraine

- Tento recept som pripravovala na obed podľa receptu z francúzskej kuchárskej knihy.
- **Cesto:**
  - 180g hladkej múky
  - 100g masla
  - 1 žĺtok
  - múka na posypanie dosky
- **Plnka:**
  - 200g slaniny
  - 100g tvrdého syra
  - 200g kyslej smotany
  - 200g smotany na šľahanie
  - 3 vajcia
  - štipka muškátového orechu
  - soľ



# Quiche Lorraine

- Suroviny na cesto zmiešame a vypracujeme na cesto, ktoré vyvaľkáme na múkou posýpanom povrchu. Tvarujeme do formy.
- Slaninu nakrájanú na kocky si osmažíme, polku syra nakrájame na kocky a druhú polku nastrúhame.
- Syrové kocky a osmaženú slaninu dáme na cesto vo forme.
- Kyslú smotanu vymiešame so smotanou na šľahanie, pridáme rozšľahané vajcia, štipku nastrúhaného muškátového orieška, soľ.
- Plnku nalejeme na cesto a povrch posypeme nastrúhaným syrom.
- Koláč dáme do rúry a pečieme na 190°C asi 25 min., alebo kým povrch nie je zlatistý.
- Môže sa podávať teplý alebo aj studený.
- Bon appetit.









# Zhrnutie mojej stáže

- Som veľmi rada, že som mala možnosť zúčastniť sa tejto stáže. Moje očakávania sa splnili na sto percent, pretože som sa naučila veľa nového a zažila som nezabudnuteľné chvíle.
- Spoznala som veľa nových ľudí, ktorí mi môj pobyt spríjemňovali a zariadili, aby som si odniesla veľa spomienok.
- Znova sme sa stretli s francúzmi, ktorých sme sprevádzali keď boli na stáži u nás na Slovensku.
- Francúzska kuchyňa mi veľmi chutila, no morské plody pravdepodobne tak skoro neochutnám znova.
- Táto stáž bola veľkým prínosom v mojom živote, pretože som sa naučila veľa vecí, ktoré môžem v budúcnosti použiť či už v práci alebo v osobnom živote.



- Zdokonalila som sa vo francúzštine aj v angličtine.
- Prínos do pracovnej sféry môjho života: naučila som sa čistiť krevety, rýchlo krájať, umývať ryby, pripravovať rôzne šaláty a dezerty, dokončovať hlavné jedlá, pracovať rýchlo aj pod tlakom, pracovať tíme a obsluhovať stroje na krájanie. Taktiež ma naučili ako sa nakladá zmrzlina, ako presne mám otvoriť fľašu vína pri stole hostá, ukázali mi ako prestierajú a doprestierajú stoly, ako pripravujú miešané nápoje a pizzu. Príprava pizze bol úžasný a prekvapivý prínos, nakoľko ma veľmi prekvapili kombinácie surovín, ktoré konzumovali (napríklad pizza s paradajkovým základom, syrom, celými sardinkami a krúžkami citrónu alebo pizza na, ktorú dali med).
- Moji kolegovia mi pomohli zvládnuť stresové situácie a popritom nebrať chyby ako zlyhanie, ale poučenie sa do budúcnosti.



- Pár vecí, ktoré som naučila ja francúzov: pár slovíčok po slovensky, rozprávala som im o našich tradičných jedlách a nápojoch. Ukázala som im kde presne sa nachádza Slovensko a Košice. Ako pozornosť som im zo Slovenska doniesla na ochutnávku horalky a Hrušku. Obe im veľmi chutilo.
- Prínos do osobnej sféry môjho života: naučila som sa samostatne žiť a každodenne fungovať, prať si oblečenie, nakupovať a plánovať výlety. Prvý krát v živote som letela lietadlom a taktiež som prvý krát navštívila piesočnatú pláž a videla som oceán. Ochutnala som po prvý krát morské plody, ktoré musím povedať nebudem v budúcnosti vyhľadávať. Naučila som sa organizovať si voľný čas a vlastné financie. Najväčším „zážitkom“ bolo odlúčenie od mojej rodiny. Nikdy pred tým som nebola mimo môjho trvalého bydliska na takto dlhý čas a nemusela som byť zodpovedná sama za seba.



# Moje poďakovanie

- Ďakujem všetkým profesorom a kompetentným, ktorí sa podieľali na realizácii tohto projektu.
- Ďakujem, že som dostala možnosť zúčastniť sa zahraničnej stáže práve vo Francúzsku.
- Ďakujem za jedinečný a neopakovateľný zážitok, ktorý ma obohatil vo všetkých stránkach môjho života.
- Ďakujem za to, že som si z Francúzska mohla odniesť nezabudnuteľné skúsenosti a spomienky.
- Ešte raz ďakujem a odporúčam všetkým študentom, aby absolvovali túto stáž keď dostanú takú úžasnú príležitosť ako ja.



**Ďakujem za pozornosť 😊**

