

# Francúzsko

Tatiana Matisová

Hotelová akadémia Južná trieda 10, Košice

5.A



Erasmus+



**Hotelová akadémia**  
Košice

číslo projektu

2018-1-SK01-KA102-046111

# Cesta

- Vydala som sa na 5-týždňovú stáž do Francúzska do mesta La Roche Sur Yon s motívom naučiť sa niečo nové či už z gastronomického alebo z poznávacieho hľadiska.
- Vycestovali sme dňa 18.9.2019 a návrat sme mali 22.10.2019.
- Transferom sme sa presunuli z Košíc do Budapešti odkiaľ sme leteli do Nantes s prestupom v Bruseli.



# Ubytovanie

Boli sme ubytovaní v ubytovni s názvom Centre Sports Et Loisirs na druhom poschodí.

V tomto zariadení sme mali zabezpečené raňajky v pracovné dni.

Mali sme čisto, chodievali upratovať každý deň (výmena uteráčiku pred sprchou, vysypanie koša), každý druhý deň toaletný papier a raz týždenne vymieňali posteľné obliečky.





# Začiatky

- Prvé dni vo francúzsku nás sprevádzala Pani profesorka Košková, ktorá zariadila všetky potrebné veci pre nás a poukazovala nám okolie, múzea, obchody a navštívili sme aj múzeum čokolády.



sauvage art DECO  
75%

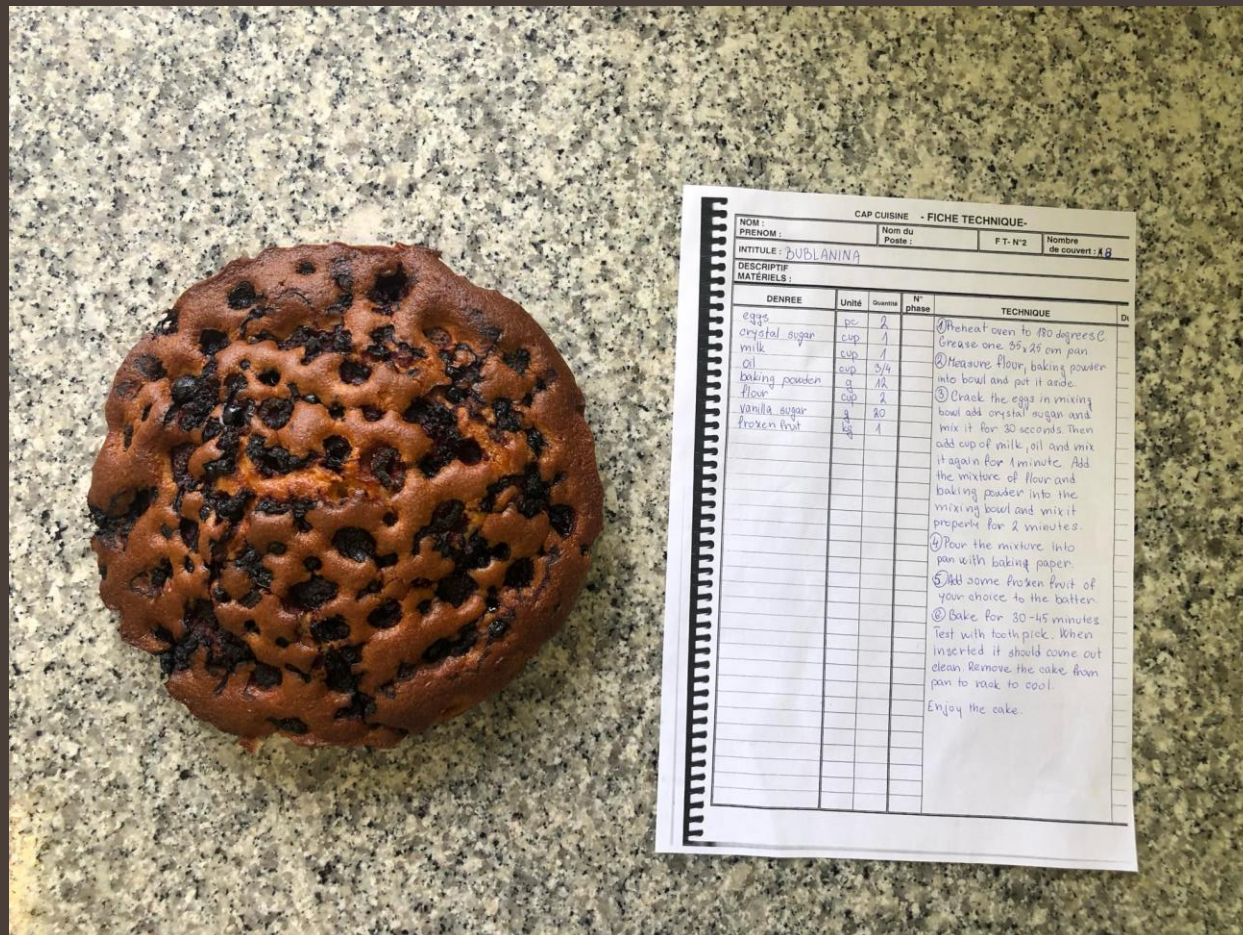
Plaisir





# Prekvapenie v škole

Dni 24.9. a 25.9.2019 sme strávili v škole na praxi kde sme dostali za úlohu upiecť niečo slovenské a keďže sme mali asi len 30 minút na prípravu cesta tak sme sa rozhodli že urobíme bublaninu, mali sme ju robiť pre 30 ľudí.



# Voľný čas

- Voľné víkendy sme trávili pri oceáne alebo sme boli pozrieť aj Nantes. Prechádzaním sa a spoznávaním okolia.
- V meste Les Sables-d'Olonne sme boli trikrát a stále nám vyšlo super počasie.







- Raz sme aj zmeškali vlak a raz sme mali náhradný spoj autobus lebo niečo robili na koľajniciach.
- Posledný krát čo sme tam boli bolo tak teplo že pláž bola plná nielen so surférmi ale aj rodiny s deťmi v plavkách.
- Voľné dni sme trávili všetci spolu, stále sme sa išli spolu najesť a porozprávať sa aký bol predchádzajúci týždeň v práci.



Užívali sme si posledný víkend pri oceáne.

Navzájom sme navštívili aj svoje reštaurácie kde sme pracovali.



Le Crystalin-  
Janka tu  
pracovala



No Stress- Crapes-  
pracoval tu Tomáš





# Nantes

Dňa 29.10. sme sa vydali na výlet do Nantes, cesta trvala 1 hodinku a stálo to zato.





# Chvíle s Jankou

S Jankou som sa poznala aj pred Francúzskom ale nie až tak dobre, Erasmus upevnil naše kamarátstvo ešte viac.

# Práca

Mala som možnosť pracovať v reštaurácii Bistro Quai.

Bola lokalizovaná pri vlakovej stanici, takže tam bolo veľmi rušno.

Pracovala som na dve smeny.

Od rána 9:30 do 14:30 a poobede od 18:30 do 21:30, no väčšinu času som pracovala dlhšie lebo stále mi niečo dali robiť.



Bola som veľmi spokojná prvý týždeň, lebo šéf mi aj prekladal čo je čo a tak sme si na daný pokrm stanovili anglický názov a keď prišla objednávka tak mi iba zakričal a vedela som čo mám robiť. Dostala som aj vlastný rondón.







## Denná rutina

- Môj pracovný deň prebiehal stále rovnako: ráno od 9:30 do 11:00 sme robili prípravné práce a šéfkuchár varil to čo potreboval.
- 11:00 -11:30 sa pripravoval obed pre zamestnancov.
- 11:30 - 12:00 bola obedňajšia prestávka.
- 12:00 -14:00 servírovanie obedu.
- Do 14:30-15:00 pratanie. Do 18:30 pauza.
- 18:30- 19:00 večera pre personál a od 19:00 do 21:30 servírovanie večere.
- Náplň mojej práce bola výpomoc v kuchyni.



Menšia ochutnávka

## Rozdiely a nové poznatky..



- Kuchyňa vo Francúzsku a kuchyňa na Slovensku, je rozličná už len z dôvodu rôznorodosti potravín, zeleniny a tepelných príprav.
- Na rozdiel od Slovenska, Francúzi majú čerstvú zeleninu každý deň, keďže reštaurácia kde som pracovala kupovala produkty vypestované poväčšine vo Francúzsku zistila som že je to veľmi samostatná krajina čo sa týka poľnohospodárstva.
-

- Nepoznala som veľa korenín, morských plodov ale aj napríklad strojov a pomôcok na výpomoc v kuchyni.
- Naučila som sa nové recepty, spoznala som nové suroviny, úpravy jedál, naučila sa pojmy po francúzsky a aj ako správne servírovať.
- Náplňou mojej práce bolo umývanie riadu, príprava surovín pred začatím prevádzky, príprava šalátov, príprava dezertov a pomoc pri príprave hlavných jedál.

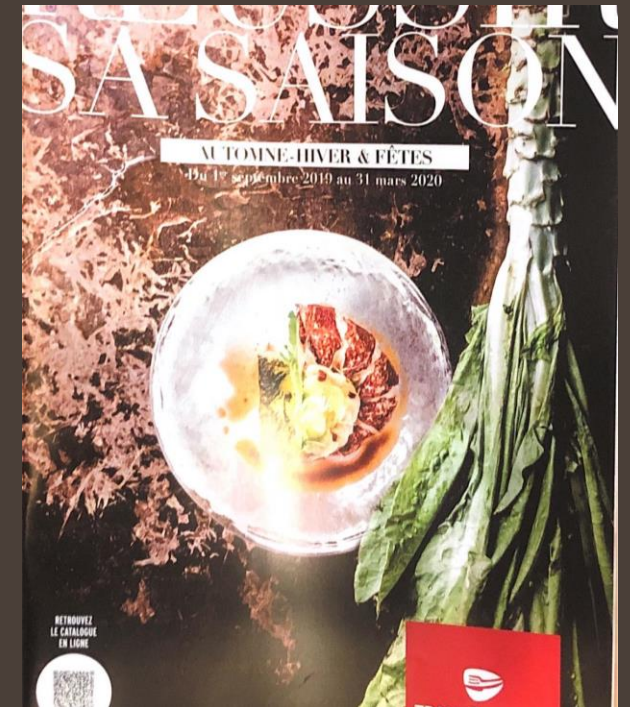


## Spôsoby objednávania surovín

- Suroviny sme chodievali osobne kupovať do supermarketov alebo keď bolo toho treba viac mali sme dodávateľov na mäso, zeleninu, mrazené výrobky ale aj ryby.
- Ryby nám chodili čerstvé v plastových prepravkách položené na ľade.



Objednávali  
sme suroviny  
od týchto  
dodávateľov.



A ešte od týchto..

RESTAURATION COMMERCIALE

# PROMO

OCTOBRE 2019

BISTRONOMIE  
**LA GASTRONOMIE  
À PRIX BISTROT !**

**TOP  
PROMO**

À partir de  
**1€  
LA PIÈCE**

© STEAK HACHÉ VBF  
CHARBON  
Sélection du boucher  
0 % MG  
CROQUANT FRANCE  
SANS YOGHURT LE KILO

Pièce de	Cuts de	Code	Prix/pièce
150 g	40	858429	1,20€
180 g	34	907076	1,44€

TRANSGOURMET

# Cuis'in

Restauration Commerciale  
Octobre 2019

HOTEL DE LA GARE - LE  
BISTROT QUAI T402  
85000 LA ROCHE SUR YON

Produit de France  
**AUMAND**  
UNE ENTREPRISE DU RÉSEAU FRANCE FRAIS

# Obhliadka mesta





## Prínosy do môjho života po ukončení stáže

- Všetko by som hodnotila pozitívne.
- Naučilo ma to šetriť, rozdeliť si peniaze na každý týždeň...
- Viac som sa osamostatnila v nakupovaní (nakupovali sme len tie potrebné potraviny)
- Zistila som že je jedno kde sme, priateľov si vieme nájsť všade aj keď je tam jazyková bariéra.
- Do života mi to prinieslo môjho priateľa s ktorým som sa tam spoznala , a už máme naplánovane Vianoce spolu.
- Naučila som sa prekonávať rôzne stresové situácie, riešiť problémy a mala som veľkú zodpovednosť za mojich kamarátov zo školy s ktorými som tam bola, lebo som bola najstaršia.

---

Znova sme sa stretli s francúzmi, ktorých sme sprevádzali keď boli na stáži u nás na Slovensku.

---

Naučila som sa ekonomicky rozmýšľať.

---

Plánovala som výlety pre celú našu skupinku, zariadovovala som lístky na vlak a harmonogram dňa.

---

Samostatné fungovanie počas dňa bolo nevyhnutné.

# Prínosy do môjho pracovného života

- ✓ Správne držanie noža.
- ✓ Organizovanosť, rýchlosť, tvorivosť a fantázia pri práci.
- ✓ Vytváranie nových receptov.
- ✓ Filetovať ryby.
- ✓ Pripravovať tatarak z rôznych surovín.
- ✓ Dochvilnosť do práce.
- ✓ Samostatnosť v kuchyni.
- ✓ Spoznala som nové suroviny, ktoré som doposiaľ nepoznala.



Heure Time	Destination To	Vol Flight	Enregistrement Check-in	Observation Remarque	Embarquement Boarding
11:55	Geneve	DS 1364	Hall 2	ABCDE	Porte 32 Hall 3
12:00	Amsterdam	KL 1458	Hall 2	ABCDE	Porte 41 Hall 3
12:10	Bruxelles	SN 3584	Hall 2	ABCDE	Porte 37 Hall 3
12:30	Copenhague	EC 7723	Hall 3	PRS	Programme
12:45	Paris CDG	AF 7725	Hall 3	PRS	Programme
13:40	Montreal Trudeau	TS 801			Programme
14:10	Lyon	AF 419			Programme
14:20	Lisbonne	V7 2816			Programme
14:40	Minorque	AF 1172			Programme
14:45	Marseille				Programme
14:50	Strasbourg	AF 1112			Programme

# Cesta domov

Ak by som mala možnosť ísť ešte raz sem a prežiť to znovu ani sekundu by som neváhala. Moje očakávania so všetkým vo Francúzsku sú na 120% vyplnené.

# Podakovanie

- Chcem sa poďakovať všetkým profesorkám a kompetentným, ktorí sa podieľali na realizácii tohto projektu, a že som mala možnosť sa zúčastniť stáže.