ERASMUS+ KÜLFÖLDI SZAKMAI GYAKORLAT

1. Személyes és intézményi adatok

Pontosan töltsétek ki:

- név; Novák Ádám Ferenc
- osztály; 10/V
- iskola pontos neve és címe; Váci Szakképzési Centrum Petzelt József Technikum és Szakképző Iskola Szentendre, Római Sánc köz 1, 2000
- projektkoordinátor neve; Gerlai Boglárka
- a mobilitás pontos időtartama; 21 nap
- kiutazás és hazautazás időpontja. 2026. 06. 07-2026. 06. 28.

A gyakorlati munkahely adatai

Munkahely pontos neve: Sunte Restaurant
Ország: Görögország
Település: Nei Pori
Irányítószám: 600 63
Utca, házszám: Poseidonos 16
Vendéglátóhely típusa/kategóriája: étterem, kávézó
Fő tevékenységi köre: Vendéglátás
Szakmai terület: szakács
Munkahelyi mentor/kapcsolattartó neve: Monika Bottyan
Napi munkaidő: 3 óra
Munkavégzés jellemző időszaka: 10:00-13:00.

2. FELKÉSZÍTÉS A KÜLFÖLDI SZAKMAI GYAKORLATRA

Amikor megtudtuk hogy van ez a lehetőség jelentkezni Görögországi gyakorlatra én egyből megláttam a lehetőséget maga a jelentkezés több fordulóból állt mert sokan jelentkeztünk hogy mennénk. Azért is jelentkeztem mert szerettem volna fejlődni a vendéglátásban és külföldi tapasztalatot gyűjteni. A kiválasztás izgalmas folyamat volt, nagyon örültem, amikor megtudtam, hogy bekerültem. Ez megerősített abban, hogy jó úton haladok, és motivált a felkészülésre. Megtanultam csapatban dolgozni és felelősséget vállalni és kaptunk helyzet gyakorlatokat is pl. ha elejted a tányért mit csinálsz vagy elsóztad az ételt akkor szólsz a séfnek/főnöknek vagy megpróbálod kijavítani. A jelentkezés közben utána kellett néznünk a görög kultúrának hogy jobban megismerjük. A nyelvi felkészítés során gyakoroltuk a szakmai kifejezéseket, például az alapanyagok és technológiák nevét angolul. Az utazásra való felkészítés során megbeszéltük a szükséges dokumentumokat, a szállást és az utazás

menetét. Én személy szerint a szakács szakmában szerettem volna jobb lenni.

3. A GYAKORLATI MUNKAHELY BEMUTATÁSA

Maga az étterem nagyon jó helyen volt a part fél percnyire volt a szállásunk pedig öt percre. A munkahelyünk egy étterem és kávézó volt egy parti résszel. Az étterem vendégköre főként turistákból és helyi lakosok ból állt, akik a tengerpart közelsége miatt gyakran betértek étkezni vagy kávézni. Sok család, fiatal pár és baráti társaság járt hozzánk, akik szerették a görög ételeket és a nyugodt hangulatot. A vendégek általában kedvesek és érdeklődők voltak, sokan megdicsérték az ételeket. Az étterem kínálatában meg lehetett találni a görög ételeket, pizza-t és minden féle italt. A konyha nem volt túl nagy de két szakácsnak és a mosogató kényelmesen elfértek. A munkatársaink nagyon kedvesek és segítőkészek voltak amit nem tudtunk azt megmutatták és amikor olyan feladatot kaptunk ami több emberes akkor is jöttek és segítettek. Nekünk nem volt egy fő munkakörünk hanem ott és annak segítettünk akinek kellet vagy aki megkért minket.

II. SZAKÁCS TANULÓK SZAKMAI BESZÁMOLÓJA

A konyhán minden nap sokféle feladatunk volt, és rengeteget tanultam közben. Először mindig előkészítettük az alapanyagokat: megmostuk, hámoztuk és daraboltuk a zöldségeket, például paradicsomot, uborkát és hagymát a salátákhoz. Gyakran segítettem a húsok szeletelésében és pácolásában is, amit olívaolajjal, citromlével és fűszerekkel ízesített ünk. Részt vettem görög ételek készítésében, mint a gyros, a muszaka és a tzatziki, és megtanultam, hogyan kell ezeket rétegezni vagy fűszerezni. A konyhában sokféle technológiát használtunk, például sütést, grillezést és párolást, és figyelnünk kellett a pontos hőfokra. A tálalásnál is segítettem, hogy az étel szépen nézzen ki, mielőtt a vendég elé kerül. Mindig ügyeltünk a tisztaságra, rendszeresen takarítottuk a munkafelületeket és az eszközöket. Ez a munka sokat segített abban, hogy jobban megértsem, milyen felelősségteljes és csapatmunkán alapuló a konyhai élet.

Konyhatechnológia

A konyhán besegítettünk a főzésbe, sütésbe, grillezésbe. A tálalásnál figyelnünk kellett arra, hogy minden étel szépen nézzen ki, mielőtt a vendég elé került. Segítettem az adagolásban és a tányérok előkészítésében, hogy minden pontosan és esztétikusan legyen elrendezve. A konyhában mindig nagyon figyeltünk a tisztaságra és a személyes higiéniára. Minden műszak előtt kezet mostunk, tiszta munkaruhát vettünk fel, és rendszeresen letöröltük a munkafelületeket. Az alapanyagokat külön tároltuk, az eszközöket minden használat után elmostuk, és a hulladékot szelektíven gyűjtöttük, hogy rend legyen a konyhában.

IV. A GYAKORLAT ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ ITTHONI KÉPZÉSSEL

Itthon megtanultam az alapokat, például hogyan kell előkészíteni az alapanyagokat és elkészíteni egyszerűbb ételeket. A konyha technológiát is gyakoroltuk, de inkább egyszerűbb ételeket főztünk mint például kaszinótojást vagy gombás rizottót. Görögországban sokkal több friss zöldséget és halat használtak, ami szakmailag érdekes volt, de néha nehezebb is, mert más ízekhez kellett hozzászokni. Ott gyorsabb volt a munkatempó, ami eleinte fárasztó

volt, de később megszoktam, és megtanultam jobban beosztani az időmet. A munkaszervezés viszont kicsit kaotikusabbnak tűnt, néha nem volt pontosan megmondva, ki mit csinál, ami nehezítette a dolgokat. Az adagolásnál és tálalásnál sokkal jobban figyeltek a látványra, ami tetszett, mert szebb lett az étel. A higiénia szigorú volt. Összességében sokat tanultam, és bár voltak nehezebb részek, ezek segítettek abban, hogy jobban megértsem, milyen egy valódi konyhai munka.

V. HETI SZAKMAI MUNKANAPLÓ – KIEMELTEN FONTOS!

Az első héten minden új volt, és kicsit izgultam, amikor először beléptem a konyhába. A munkahelyet bemutatták, megmutatták, hol vannak az eszközök, és elmagyarázták a munkavédelmi és higiéniai szabályokat. A munkatársak kedvesek voltak, segítettek, ha valamit nem értettem. Az első napokban főleg megfigyeltem, hogyan dolgoznak a többiek, és apróbb feladatokat kaptam, például zöldségek előkészítését és mosogatást. Megtanultam, hogyan kell biztonságosan használni a késeket és a forró eszközöket. Néha nehéz volt követni a gyors tempót, mert mindenki rutinosan mozgott, én meg még csak próbáltam felvenni a ritmust. A nyelv is okozott némi nehézséget, de a többiek türelmesek voltak, és mutogatással is megértettük egymást. A hét végére már jobban éreztem magam, és kezdtem megszokni a konyhai környezetet.

2. hét – Szakmai fejlődés

A második héten már több konkrét feladatot kaptam, és egyre önállóbban dolgozhattam. Részt vettem gyros, tzatziki és görög saláta készítésében, és megtanultam, hogyan kell helyesen adagolni az alapanyagokat. Új feladatként kipróbálhattam a húsok pácolását és grillezését, ami eleinte nehéz volt, de sokat segítettek. Használtam különféle eszközöket, például szeletelőgépet és grillt, és megtanultam, hogyan kell biztonságosan kezelni őket. Volt, hogy a munka közben valami nem sikerült elsőre, például túl sós lett a tzatziki, de megbeszéltük, és legközelebb jobban figyeltem. A munkatempóhoz is kezdtem hozzászokni, már nem volt annyira fárasztó, mint az elején. A hét végére éreztem, hogy fejlődtem, gyorsabban és pontosabban dolgoztam, és bátrabban kérdeztem, ha valamit nem tudtam. Ez a hét sokat adott szakmailag, mert már nem csak segítettem, hanem tényleg részt vettem a munkában.

3. hét – Önállósodás és összegzés

A harmadik héten már több feladatot tudtam önállóan elvégezni, például a zöldségek előkészítését és a húsok pácolását. Biztosabb lettem a munkában, tudtam, mit kell csinálni, és nem kellett mindig segítséget kérnem. A legnehezebb az volt, amikor egyszerre több ételt kellett készíteni, és figyelni kellett, hogy minden időben elkészüljön. Néha még lassabb voltam, mint a többiek, de próbáltam pontosan dolgozni. A tálalásnál is segítettem, és megtanultam, hogy nem csak az íz, hanem a kinézet is számít. Kaptam visszajelzést, hogy ügyesen dolgozom, de mondták, hogy a tempón még fejlesztenem kell. Voltak hibák, de ezekből tanultam, és legközelebb már jobban figyeltem. Összességében sok tapasztalatot szereztem, és jobban megértettem, milyen felelősségteljes munka a konyhán dolgozni.

VI. UTAZÁS, SZÁLLÁS, ELLÁTÁs

Az indulás napján az előre megbeszélt időpontban találkoztunk és onnan együtt indultunk tovább. A repülőút rendben zajlott, kisebb késéssel, de problémamentesen érkeztünk meg. A

transzferbusz a reptérről a szállásra vitt, az út rövidnek tűnt mivel a korai indulás miatt mindenki aludt. A szállás egy négyszemélyes szobából álltak melyekben a higiénia hagyott némi kívánnivalót maga után de miután jeleztük egy kicsit javítottak a helyzeten. A szállás az elvárt minimumot teljesítette. A munkahely gyalogosan is megközelíthető volt, pár perc kellemes séta. Az étkezés egy étteremmel volt megoldott 6-7 prc séta a szállástól az ételek után éhesek nem maradtunk kicsit menza szerű volt és csalódás volt hogy nem építettek be hagyományos görög ételeket. Pozitívan élem meg hogy az allergénekre is különös figyelmet fordítanak. A szállás a munkahely és a étkeztetés helyszínei optimális háromszöget alkottak a közlekedés szempontjából. Amíg sétáltunk a munkahelyre vagy az etkeztetés helyszínére addig végi a tengerparton tudtunk menni. A tenger látványa és a sóslevegő mindig felvidított.

VII. KULTURÁLIS ÉS SZABADIDŐS PROGRAMOK

Görög Est: A görög est a hagyományos pálinka kóstolással indult, finom ételekkel és italokkal folytatódott és többet megtudtunk a a görögök életörömről és bulizós hangulatukról.

Skiathos: Láttuk a Földközi-tengert és a szigeten tengeri sünöket, amelyek mérgezők, ezért óvatosnak kell lenni velük.

Olympos: Olymposban kolostorokat és várromokat láttunk, ahol a szerzetesek csak akkor járnak a kolostorban, amikor nincsenek látogatók, és az egyik kolostorban egy örök élet forrás is található.

Thessaloniki: Thesszalonikiben várost néztünk, ettünk egy finom gyrost, és megnéztük a tengerészeti kikötőt, ahol egy csatahajó is állomásozik.

IX. ELVÁRÁSAIM A MOBILITÁS ELŐTT

Szakmai fejlődést a görög fortélyok ellesését. Az igazi görög saláta elkészítését szerettem volna megtanulni. Abban hogy egy kicsit magabiztosabban tudjak mozogni a konyhában. Én a munkakörnyezetemtől egy kis nyelvi fejlődést és új konyhatechnológia elsajátítását. Nekem a személyes célom volt az hogy fejlődjek a nyelvben és szerettem volna világot látni.

X. EREDMÉNYEIM – MIT TANULTAM?

Induláskor még bizonytalan voltam, és nem tudtam, mire számítsak a külföldi munkakörnyezetben. A szakmai tudásom alapvető volt, főleg az iskolai gyakorlatból, de a három hét alatt sok új dolgot tanultam a görög konyháról és az ottani munka módszerekről. A gyakorlati készségem javult, pontosabban tudtam előkészíteni az alapanyagokat és kezelni az eszközöket. A munkatempó eleinte nehéz volt, de fokozatosan hozzászoktam a gyorsabb ritmushoz. A pontosságban és az önállóságban is fejlődtem, már kevesebb segítséget kértem, és magabiztosabban végeztem a feladataimat. A felelősség érzetem erősödött, mert láttam, mennyire fontos, hogy mindenki megbízhatóan dolgozzon a konyhán. A csapatmunkában is sokat fejlődtem, megtanultam együttműködni másokkal, még akkor is, ha nem mindig értettük egymás nyelvét. Az idegen nyelvi kommunikáció eleinte nehéz volt, de a három hét alatt bátrabb lettem, és már egyszerűbb dolgokat gond nélkül meg tudtam beszélni. Az alkalmazkodás is fontos része volt a tapasztalatnak, megtanultam rugalmasan reagálni új helyzetekre. Összességében több önbizalmat szereztem, és jobban megismertem egy más

kultúrát, ami szakmailag és emberileg is hasznos volt. Apród dolgok igen. amikor valaki hozzám szól angolul nem érzem magam feszélyezve és magabiztosabban vagyok a konyhában

XI. JAVASLATAIM A KÖVETKEZŐ ERASMUS+ PROGRAMHOZ

A javaslatom az hogy az adott célországban a helyi specialitások kóstolás, készítése, tálalása segítene a gyorsabb kényelmesebb közösségbe illeszkedés hez. A leendő szállás tesztelése a jövőbeli kellemetlenségek elkerülése érdekében.

XII. FÉNYKÉPES DOKUMENTÁCIÓ – KÖTELEZŐ





Konyhai feladatok elvégzése a görög salátához való alapanyagok előkészítése

A görög töltött paprika készítésébe való besegítés








Saját készítésű tempurált szardínia és marhahús rudak




1600-as évek óta álló várromok és egy még a mai napig is működő és az Arabella nevű kalózhajónak álcázott bár.



1970-óta működő étterem belseje