Auxiliar curricular
Tanulási segédlet

FELSZOLGÁLÁSI ISMERETEK

Modul 1. SERVIREA ÎN RESTAURAȚIE

Vol.I.

Calificarea Profesională/ Szakmai Képesítés:
OSPĂTAR (CHELNER), VÂNZĂTOR ÎN UNITĂŢI DE ALIMENTAŢIE/Pincér, Közélelmezési eladó
Domeniul De Pregătire Profesională/Szakmai Képzési Terület:
TURISM ŞI ALIMENTAŢIE/Turizmus és élelmezés
Domeniul De Pregătire Generală/ Általános Képzési Terület:
ALIMENTAȚIE/ Élelmezés

Nivel 3, 4

Összeállította: Elekes Mónika, Szabó Melinda

Tartalomjegyzék

1. Az étrend összeállítás szabályai 6
Criterii de întocmire a meniurilor 6
Étrend típusok 7
Variante de meniuri 7
1.1. A szervezet fiziológiai szükségletének biztosítása az étrend által 7
Acoperirea necesarului fiziologic 7
1.2. A tápérték megfelelő elosztása az étkezések között 9
Repartizarea necesarului caloric pe tipuri de mese 9
1.3. A készítmények helyes sorrendje az étrendben 10
Succesiunea preparatelor în meniu 10
Érdekességek: 12
Különféle húsok - disznóhús, juhhús - emészthetősége 12
1.4. Ajánlatok az élelmiszerek és készítmények társításához az étrendben 13
Asocierea preparatelor in meniu 13
1.5. Az étrend időszakossága 17
Sezonalitatea meniului 17
1.6. Felszolgálási hőmérséklet 17
1.6. Készítmény választék 18
Tipuri de preparate 18
2.1. Az értékesítési dolgozó munkaruhája 19
Vestimentația lucrătorului 19
2.2. A felszolgáló szalon előkészítése a vendégek fogadására 20
2.3. Asztalterítés, mise-en-place szakaszai 21
Aranjarea mesei 21
2.4. A vendégek fogadása 25
Primirea clienților 25
2.5. Rendelésfelvétele a megrendelői blokk segítségével, továbbítása, kihordása 26
Luarea comenzii pe baza carnetului de comenzi și a bonului de marcaj 26
Bibliografie: 27

Információ a használónak
Informații pentru profesori

Acest auxiliarul curricular este un material care cuprinde informaţii ce vin în sprijinul profesorului şi al elevului, din clasele cu limba de predare maghiară. Oferă traducerea în limba maghiară a cunoștințelor de specialitate din manualele valabile, propune activităţi și exerciții și aplicații spre rezolvare pentru elevi.

Toate activităţile şi exerciţiile propuse elevilor spre rezolvare urmăresc atingerea criteriilor de performantă în condiţiile de aplicabilitate stabilite în **S**tandardele de **P**regătire **P**rofesională.

Acest material a fost elaborat pe baza **Standardelor de Pregătire Profesională** pentru nivelul 4.

Activităţile prezentate în acest ghid pregătesc elevii în vederea evaluării competenţelor din unităţile de competenţă prin probele de evaluare prevăzute în standarde.

Materialul este un îndrumar în limba maghiară pentru activitatea de instruire şi evaluare a elevilor, fiind posibilă adaptarea permanentă a conţinuturilor.

Jelen, tanulás segédlet, a magyarnyelvű szakosztályokban tanító tanároknak és tanuló diákoknak, nyújt segítséget a tananyag elsajátításához. A segédlet a román nyelvű tankönyvekből tartalmaz fordított részeket, tevékenységi javaslatokat, gyakorlatokat diákoknak. A javasolt gyakorlatok, tevékenységek célja a nemzeti standardokban megjelölt szakmai ismeretek elsajátítása a tanulók által.

Jelen tananyag a Szakmai felkészülési szabványok alapján lett összeállítva a 4-es szintű szakmai felkészítésnek megfelelően és segíti a tanulók felkészülését a szakmai vizsgára.

A segédlet, magyar nyelven nyújt segítséget a tanulók felkészüléséhez és elsajátított ismereteinek felméréséhez, tartalma a tanulási helyzetnek megfelelően igazítható.

Competenţele dezvoltate sunt: URÎ 8, 9.	**Fejlesztett Kompetenciák: SPP, URÎ 8, 9.**
• Prezentarea rolului obiectelor de inventar în structura mise-en-place-ului; • Prezentarea sistemelor de servire; • Caractreizarea sistemelor de servire direct, indirect; • Descrierea sistemelor de servire speciale; • Descrierea principiilor de debarasare pentru fiecare categorie de obiecte de inventar; • Prezentarea etapelor de transport la oficiu a obiectelor de inventar debarasate; • Identificarea diferitelor tipuri de meniu în funcție de criteriile de calsificare; • Precizarea criteriilor de întocmire a meniurilor; • Prezentarea preparatelor culinare care se servesc la intrarea în meniu, a preparatelor lichide, a preparatelor de bază sau de felul 2;	• A leltári tárgyak szerepe és helye a mice-en-place-ban • Felszolgálási rendszerek bemutatása • A közvetlen és közvetett felszolgálási rendszerek jellezése • Különleges felszolgálási rendszerek bemutatása • Leltári tárgyak lerámolása • Leltári tárgyak kihordása • Étrendtípusok, azonosítása, osztályozása • Étrend összeállítási elvek • Az étrendben felszolgált készítmény csoportok-előételek, levesek, főételek-bemutatása • Készítmények felszolgálása különböző felszolgálási rendszerekkel • Felszolgált készítmények bemutatása,

• Descrierea etapelor de servire a preparatelor culinare specifice fiecărui sistem de servire; • Prezentarea sortimentului de preparate servite in unități de alimentație; • Prezentarea regulilor de asociere a băuturilor cu diferite preaparate în meniu; • Clasificarea sortimentului de băuturi în amestec,după diferite criterii; • Descrierea etapelor de servire a băuturilor și debarasarea obiectelor de inventar; • Prezentarea tehnicilor de preparare a cafelei espresso și a modului de folosire a aparatului pentru prepararea cafelei; • Prezentarea modalității de servire a cafelei espresso; • Descrierea modului de igienizarea a aparatului pentru prepararea cafelei; • Caracterizarea mesei de mic dejun; • Prezentarea gamei sortimentale de preparate și băuturi servite la masa de mic dejun; • Precizarea regulilor de servire și debarasare în cadrul micului dejun; • Prezentarea modalităților de decontare a contravalorii mesei servite.	• Ételek és italok társítási elvei • Italok, kevert italok osztályozása • Italok felszolgálása, italok utáni lerámolás • Kávé elkészítésének technológíája, a kávéfőző gép használata, és tisztítása • Az eszpresszó kávé felszolgálása • A reggeli jellemzése, • Reggelire felszolgált készítmmények • Reggeli felszolgálásának, és a reggeli utáni lerámolás szabályai • A fogyasztás utáni elszámolás

Célkítűzések
Obiective

În urma parcurgerii acestui modul, elevii vor fi capabili să:	**A tananyag átvétele után a tanuló képes lesz:**
- Primească clienţii în spaţiile de servire respectând regulile de protocol. - Organizeze serviciile în spaţiile de servire pentru eficientizarea activităţii. - Dirijează activitatea echipei conform standardelor de comportament profesional. - Execută servicii complexe în condiţii de igienă şi securitatea muncii adaptându-se cerinţelor clientului. - Monitorizeze activitatea de servire pentru evaluarea activităţii şi a randamentului profesional.	- Fogadni a vendéget a protokoll szabályainak megfelelően a vendéglátó egységben. - A tevékenység hatékony megszervezésére a kiszolgáló egységekben. - A szakmai viselkédési szabványoknak megfelelően csapatot irányítani - a higiéniai szabályok betartásával összetett munkafeladatok elvégzésére, alkalmazkodva a vendégek elvárásaihoz. - Figyelemmel követni a felszolgálási tevékenységet az értékelés és a és a szakmai hatékonyság növelése céljából.

AZ ÉTREND

1. Az étrend összeállítás szabályai
Criterii de întocmire a meniurilor

Napjainkban ismert étrendek eredete az ember azon legrégebbi szokásán alapszik, hogy különböző ételkészítményeket és italokat kínáltak fel bizonyos alkalmakkal, ez lehetett szűk családi környezetben vagy akár népesebb eseményeken is. Ezeken az eseményeken lassan szokássá vált, hogy a készítményeket és italokat listákra írták, ezek elkészítési és bemutatási módja pedig egyre jobban fejlődött és egyre összetettebb és szabályszerűbb lett.

Az egyszerű családi eseményeken felszolgált ebédek, vacsorák egyre bővültek és lassan megjelent a ***''vendéglátás'','' vendégfogadás''***.

''Vendéglátónak lenni azt jelenti, hogy szívesen fogadjuk a vendéget, figyelmesek, kedvesek és előzékenyek vagyunk''.

Ebből a vendégszeretetből adódik a házigazda azon szívessége, hogy ízlésesen elrendezett, díszített, terített asztallal, kellemes hangulatú helyiségben várja a vendéget, megfelelő étel és italkészítményekkel szolgálja ki, esetleg szórakoztató programot is szervez számára.

Napjainkban az élelmezési és közélelmezési egységekben az étrend összeállítás egészségügyi és higiéniai szempontból szigorú szabályok alapján történik.

Étrend típusok
Variante de meniuri

A vendéglátásban az étrendeket többféle szempont szerint is csoportosítják, amit a felszolgáló személyzetnek is ismernie kell:

- A felszolgált készítmények száma szerint: egyszerű étrend, összetett étrend;
- Napi főétkezések szerint: reggeli, ebéd, vacsora;
- Fogyasztó típusa szerinti: gyereknek, felnőtteknek, sportolóknak, kirándulóknak, külföldieknek összeállított étrend;
- Fogyasztói preferenciák szerint: vegetáriánus-, vegán-, paleo étrend,
- A tápanyag tartalom szerint, vagy orvosi javaslat szerint: tömény és diétás étrend; orvosi javaslatra összeállított különböző diétás étrendek pld. cukorbetegnek megfelelő étrend, májkímélő étrend, szívbetegeknek megfelelő étrend stb.
- Ünnep, vagy alkalomnak megfelelően: koktélokra, bankettre, szilveszterre, esküvőre összeállított étrend;
- Az egység típusának megfelelő jellegzetes készítmények: helyi ételek, halász-, vadász készítmények.

Az étrend: azoknak az élelmiszereknek és élelmiszer készítményeknek az összessége, amelyet egy jól meghatározott sorrendben mutatnak be és tálalnak fel, amelyek ugyanakkor egy teljes étrendet, ételsort alkotnak.
Az étrend kizárólag csak azokat az ételeket és italokat sorolja fel, amelyeket egy bizonyos alkalomra rendeltek.

A tápanyagszükséglet azt az élelmiszer és készítmény mennyiség jelenti, amely úgy mennyiségben, mint minőségben biztosítja az emberi szervezet számára, a 24 órára szükséges tápanyagot és energiát.

A napi étrend kell, biztosítsa a szervezet számára a 24 órára szükséges tápanyagot.

A tápanyagszükséglet változik egyenként pl. életkor, testfelépítés, nem, tevékenység és környezet függvényében.

Ha nem kiegyensúlyozott a tápanyagbevitel és a szükséglet, negatív hatást észlelünk a fejlődésben, munkaképességben, egészségi állapotnál. Egy csoportnak, hogy helyes étrendet tudjunk összeállítani, kell ismerni annak fiziológiai-, kalória és tápanyag szükségletét, valamint az élelmiszerek kémiai összetételét.

Az Egészségügyi Minisztérium, hogy megkönnyítse a csoportos étkeztetések étrend összeállítását a kantinokban, étkezdékben, vendéglőkben, normákat (szabványokat) hozott létre a helyes étkezésre vonatkozóan.

Az étrend összeállítás alapja:

- a fiziológiai szükséglet biztosítása;
- a tápértékek megfelelő elosztása az étkezések között;
- a racionális sorrend betartása az étrend szerkezetében;
- a menüben szereplő élelmiszerek és készítmények helyes társítása;
- azon elvárások biztosítása, amelyek a felszolgálási hőmérsékletre, változatosságra, szezonalításra és jóllakottság érzésére vonatkoznak.

Alkalmi étrend ajánlatok

A. Ünnepi vacsora:

- Tengeri gyümölcs koktél;
- consommé profiterol;
- tokhal rostélyon natúr krumplival;
- vol-au-vent csirkemájjal;
- marhasült hasáb burgonyával és vegyes salátával;
- sajt;
- praliné parfait, Joffre Marsal torta;
- friss gyümölcs;
- mandula, pisztácia;
- gin, bitter, vodka;
- narancslé;
- bor (*Muscat Ottonel, Cabernet Sauvignon*);
- pezsgő;
- kávé és konyak;
- ásványvíz.

B. Szilveszteri étrend:

- Előételes tál: fantázia dobos, pástétommal töltött olíva, lazac ikrával töltött tojás, száraz szalámi szeletek;
- fogas-süllő natúr krumplival és citrommal;
- disznócomb krumpli sufléval és ecetes uborkával,
- egészben sült pulyka, gesztenyepürével és zöldsalátával,
- sajtál svájci sajttal, *Dalia* és *Camembert*;
- Joffre torta;
- mogyoró, mandula, pisztácia;
- alma, szőlő, narancs, banán;
- vodka;
- bor (*Riesling Jidvei, Busuioaca de Bohotin*);
- pezsgő;
- kávé és konyak;
  - gyümölcslé,
  - ásványvíz.

1.1. A szervezet fiziológiai szükségletének biztosítása az étrend által
Acoperirea necesarului fiziologic

Az étrend tápértéke kifejezi, hogy az milyen mértékben képes kielégíteni a szervezet kalória és tápanyag szükségletét (fehérje, zsír, cukor, vitamin

A tápanyagok kalóriaértéke:

1gr fehérje = 4,1 kcal,
1gr zsír = 9,3 kcal,
1gr cukor = 4,1 kcal

Tápérték = fehérje gr × 4,1 kcal + cukor gr × 4,1 kcal +zsír gr ×9,3 kcal

Ajánlott napi tápértékbevitel, kilókalóriában kifejezve: 1500-3000 kcal.

- Felnőtt fizikai munkát végző személynek: 3000 kcal;
- Felnőtt nem fizikai munkát végző személynek: 2500kcal;
- Fiatal:
  Fiúknak: 2000-2500 kcal;
  Lányoknak: 1500 kcal;
  Gyerekeknek: 1000 kcal.

A szervezet, ha nem kapja meg a szükséges tápanyag mennyiséget, akkor a saját szöveteiből, tartalékaiból éget el a szükséges energiafedezésre.

Az étrend tápláló szerkezete annak fehérje, zsír, szénhidrát, vitamin és ásványi anyag mennyiségét jelenti grammban kifejezve.

Az étrend ártalmatlansága a törvények szigorú betartására vonatkozik: a szállítás, termelés, raktározás feldolgozás és értékesítési folyamat alatt.

A higiéniai és egészségügyi szempontból, nem megfelelő kezelés során a készítmények, betegségek forrásává alakulhatnak.

Érzékszervi minőségi szempont alatt a készítmények kellemes megjelenését, vonzó állagát, színét, illatát és megfelelő tálalási formáját értjük.

Az ember étkezési viselkedését különböző tényezők határozzák meg, ahol az érzékszervi motivációnak alapvető fontossága van, ép ezért az étrendben szereplő készítményeket esztétikusan, kellemes környezetben ajánlott felszolgálni.

Példa kalória táblázatra

Készítmény (Adatok 100 grammra)	**Energia**kcal	**Fehérje/**gramm	**Zsír/**gramm	**Szénhidrát/**gramm
Briós	346	8.2	10.4	54.0
Burgonyás kenyér	266	12.5	3.1	40.8
Fehér kenyér	238	10,7	2,2	34,7

1.2. A tápérték megfelelő elosztása az étkezések között
Repartizarea necesarului caloric pe tipuri de mese

Ajánlott tápanyag bevitel élelmiszercsoportonként (az élelmiszereket 7 csoportba soroljuk).

- Tej és tejtermékek: 12%
- Hús és húskészítmények:8%
- Tojás:2%
- Gabona és gabonaszármazékok:35%
- Zöldség, gyümölcs:17%
- Cukor, édességek:8%
- Zsírok: 18%

Tápanyagszükséglet arányai:

- Fehérje: 13-16%
- Zsírok: 25-30%
- Szénhidrátok: 50-60%

A napi adag racionális elosztása étkezésenként:

- Reggeli: 30%
- Ebéd: 50%
- Vacsora: 20%

Gyakorlatok:

1. Egészítsd ki az alábbi táblázatot a javasolt napi kalória szükségletre a végzett tevékenység szerint:

Tevékenység típusa	Irodai munka	Könnyű fizikai munka	Közepes fizikai munka	Nehéz fizikai munka	Nagyon nehéz fizikai munka
Kalória szükséglet					

2. Írd be a táblázatba a tápanyagok helyes elosztását a teljes étkezésnek megfelelően.

Tápanyag	**%**	**Étkezés**	**%**
Fehérje		Reggeli	
Zsír		ebéd	
Szénhidrát		Vacsora	

1.3. A készítmények helyes sorrendje az étrendben
Succesiunea preparatelor în meniu

A készítmények íz, tápérték és emészthetőség szerint a következő sorrendben követik egymást:

1. **Íz függvényében történő étrend összeállítás:** elsőnek a **keserű** vagy **savas** ízek fogyasztása ajánlott, mivel ezeknek étvágygyerjesztő hatásuk van; majd, következzenek a **sós** ízek, utoljára pedig az **édes** ízek mivel ezek telítettség érzetet adnak.

2. **Tápanyag függvényében:**

    - könnyen emészthető, kevésbé tömény élelmiszerek;
    - tápanyagban gazdag élelmiszerek;
    - tápanyagban nagyon gazdag, erősen tömény élelmiszerek;
    - könnyű készítmények.

Készítmények sorrendje az étrendben:

A készítmények sorrendje az étkezésnél azért is fontos, mivel hatással vannak az emésztésre. Ajánlott, hogy az étkezések olyan készítményekkel kezdődjenek, amelyek esztétikai és érzékszervi tulajdonságai, pszichológiai hatással is vannak az emésztés utáni a kiválasztásra és ugyanakkor rendben tartják az emésztést.

Az ízelítőket, az étkezés elején szolgálják fel, szerepük az étvágygyerjesztés.
Az előételek, a kóstolók, levesek után kerülnek felszolgálásra.
A főételek az ételsorban a legtöményebb, legtáplálóbb, kalóriadús ételek.
A desszertek, vagy gyümölcsök az étrend záró fogásai, viszont ajánlott a főételek, és a desszertek bevitele között több időt hagyni az emésztésre (legalább 1 óra szünetet). A desszertek lehetnek konyhai, cukrász vagy patiszer készítmények. Magas szénhidrát tartalommal rendelkeznek, és telítettség érzetet adnak. A szénhidrátok, leggyorsabban a magas szénhidrát tartalmú készítményekből szívódnak fel, mint például a cukor, vagy az édes gyümölcsök.

Az étrend összeállításkor a történelmileg kialakult gasztronómiai elveket kell követnünk*:*

- Az ételsorban kínált ételféleségek különbözzenek egymástól, és alkalmi megítélés szerint tartalmaznak (mértéktartóan) hazai különlegességeket (de azonos alapanyagból készült körítés vagy mártás csak egyszer szerepelhet).
- Ha az étrendben kétféle húsétel szerepel, ezek nem lehetnek egyneműek.
- Fehér húsnak számít a galamb, a csirke, a szárnyasok, a borjú, a bárány.

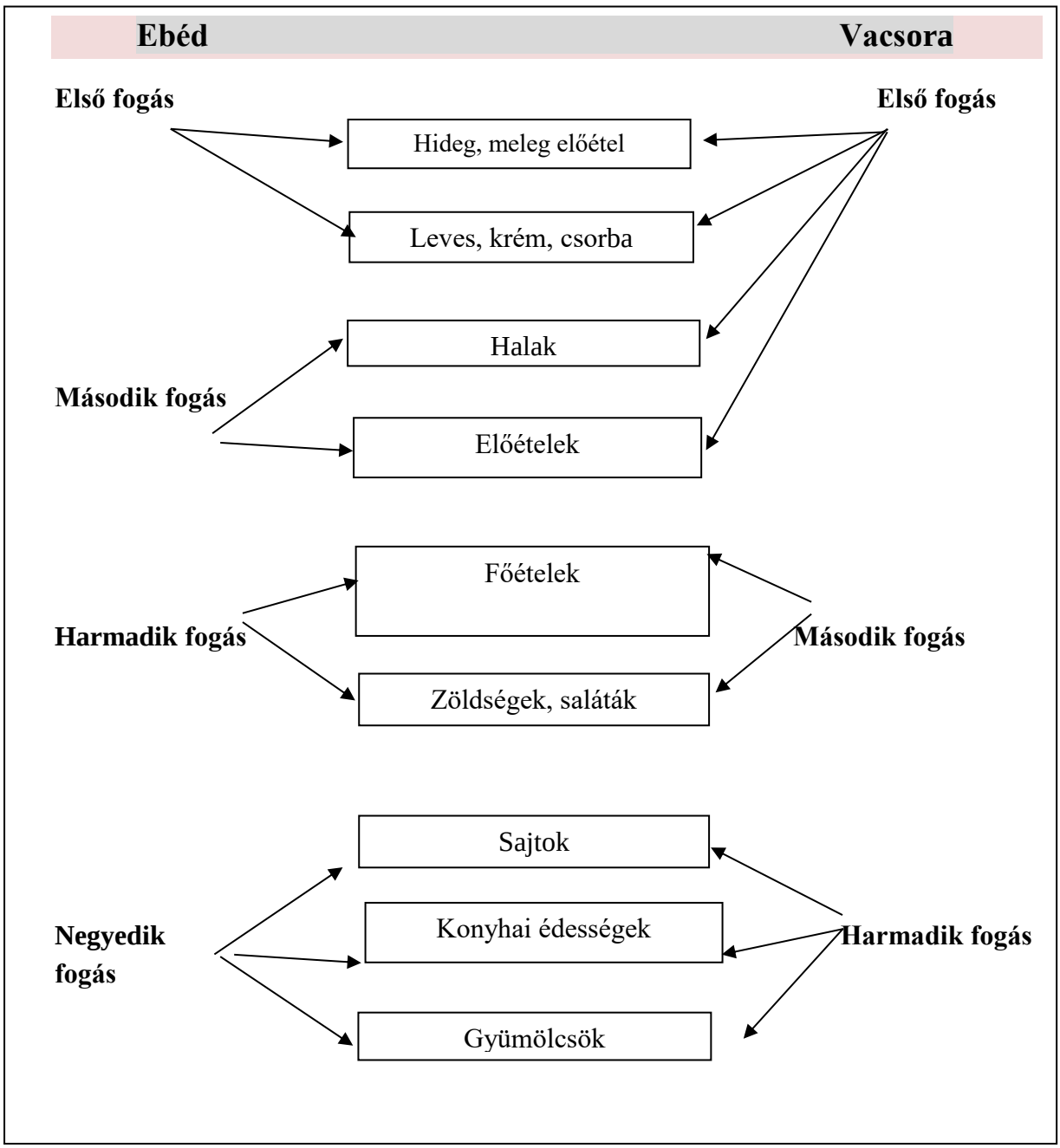
Az italkínálat meghatározásánál a következő szempontokat kell figyelembe venni:

- A röviditalok feladata az étvágygyerjesztés, ezért rendszerint tömény italt (cseresznye-, barack-, körtepálinka) koktélt, Martinit, Cinzanót kínálnak (kocsival érkezetteknek rostos üdítőitalt, de sosem szénsavasat).
- Az előételhez száraz, fehérbor illik.
- A leveshez, ha az előétel megelőzi, nem jár külön ital, ha az előétel nem előzi meg, esetleg sört kínálhatunk melléje.
- A halhoz, félszárazbor jár.
- A fehér húshoz édeskés, fehér pecsenyebort, vagy könnyű vörösbort adnak.
- Barna húshoz magas szesztartalmú (nehéz) vörösbor illik.

- A sajtokhoz rendszerint könnyű vörösbort kínálnak.
- A desszerthez édes (likőr-, vagy aszúbort), illetve pezsgőt kínálnak,
- Az étkezés befejezése után (vagy a kávé mellé) szoktak konyakot kínálni, ez a "pousse-caffé”.

Fogások sorrendjének és összeállításának gasztronómiai szempontjai:

1. Minden étkezés, ebéd vagy vacsora előétellel (meleg,-hideg előétel) vagy levessel (hígleves, krémleves, csorba, bors) kezdődik.
2. A második fogás: lehet hal, vagy melegelőétel.
3. Sajtokat is lehet felszolgálni.
4. Minden étkezés a desszerttel végződik.
5. A gyümölcskosár, kiegészíti az ételsort.
6. A felszolgált készítmények mellé a megfelelő bort, vagy italt kell kínálni.
7. A kávét emésztést elősegítő italok kísérik (konyak, likőr).



Olvasmány: Gasztronómiai alapismeretek

Az étkezés életszükséglet, s így törvényszerű, hogy a történelem előtti idők óta szertartások kapcsolódtak hozzá, s az étkezés is a ceremóniák eszközévé vált. Az ízlés és az étkezési formák a kulturális és a technikai fejlődés folyamán lényegesen átalakultak, és ma is változnak. Bár az ételek és italok összeállításában is kialakult egy nemzetközileg elfogadott rend, mindenhol megmaradtak bizonyos - eseteként óriási különbséget jelentő - helyi, nemzeti sajátosságok.

A főétkezés (ebéd vagy vacsora) az európai kultúrkör szerint legalább 3-4 fogásból (munkaebéd) vagy 5-6 fogásból (vacsora, díszétkezés) áll. Afrikai és ázsiai országokban a fogások más jellegűek, és számuk jóval nagyobb lehet.

Az ételkínálat, a menü összeállítása során az alábbi fogásokból lehet válogatni:

- előétel (mindig a leves előtt, kaviár, füstölt lazac, grapefruit, sárgadinnye, vegyes ízelítő)
- leves
- előétel (mindig a leves után következnek a meleg előételek)
- főétel (hús, hal), megfelelő körítéssel, salátával
- sajtok (a desszert előtt, például Franciaországban, de a desszert után, például Angliában)
- édesség, desszert, fagylalt, parfé, torta, különleges készítmények (rétes, somlói galuska)

vagy/és- gyümölcs (vagy gyümölcssaláta, kompót)

-kávé, esetleg tea.

Érdekességek:

Különféle húsok - disznóhús, juhhús - emészthetősége.

A marhahús kísérletek után disznóhús és disznóhúskészítmények következtek. A gyorsan ürítő gyomrú egyénekben a disznó-húskészítmények kiürülési ideje 2 óra 41' volt; a lassan emésztő gyomorúakban ez az idő 3 óra 40'-re emelkedett. Az átlagos összsavanyúság az emésztés tetőpontján 117 volt.

A máj és a szalonna megemésztésére a gyomorban majdnem annyi idő kellett, mint amennyit a rostélyos szükségelt. A disznókolbász jelentéktelenül hosszabb időt kívánt, a sült disznóhús, disznóhússzeletek, párolt disznóhús, szalonna és a sonka legtöbb félesége még hosszabb időt.

A szalonna emészthetőségét normális, egészséges, fiatal asszonyokon is kipróbálták. A kísérleti egyének tápláléka szalonna, darált búzalisztből készül kétszersült, narancslé és cukor volt. A kísérletek folyamán a szalonna zsírjának emészthetőségi tényezőit és hasznosítását kivonták megállapítani. Az előbbi érték adja a hidrolizált zsír százalékos mennyiségét, amit az ürülékben talált közömbös zsír mennyiségéből, míg az utóbbi érték a hidrolizált és felszívódott zsír százalékos mennyiségét adja, amely viszont az ürülékben talált szabad zsírsavak mennyiségéből számítható ki.

A nagyjában megfőzött szalonna zsírjának átlagos emészthetőség százaléka 96.30, a teljesen főtté 97 volt. Míg a hasznosítási átlagos százalék 92.80, illetőleg 95 volt. Későbbi kísérletek, amelyek folyamán mérsékelten megfőzött szalonnát használtak fel, az alábbi hasznosítási százalékokat eredményezték: 96.20, 95.70 és 96.50. A táplálék nitrogénjét ellenben nem hasznosította olyan jól a szervezet. A százalék mindössze 79.80 volt. Ez az alacsony érték nem a szalonna nitrogénjének, hanem a darált búzának tulajdonítható.

A juhhús és a juhhús-készítmények ugyancsak tanulmány tárgyai voltak. A rohamosan kiürülő jellegű gyomorban a juhhús átlagosan 2 óra 30' alatt, a lassan kiürülő jellegű gyomorban 3 óra 20' alatt emésztődött meg. Az átlagos összsavanyúság az emésztés tetőpontján 134 volt. Átlagban a sült juhhús a gyomorban néhány perccel tovább maradt, mint a sült marhahús, de nem oly sokáig, mint a sült disznóhús, A párolt juhhús valamivel hosszabb emésztési időt igényelt, mint a sült juhhús és a juhhús-szeletek. A juhvelő meglehetősen gyorsan hagyta el a gyomrot.

1.4. Ajánlatok az élelmiszerek és készítmények társításához az étrendben
Asocierea preparatelor in meniu

Az ételkombinációnak saját tudományága is van: a trofológia, ami azt vizsgálja, hogyan használja szervezetünk a különböző enzimeket az ételek megemésztéséhez, és mi történik, amikor a helytelenül összeállított étrend kizökkenti egyensúlyából ezt az érzékeny és összetett folyamatot.
Nem elég ismerni az egészséges ételeket: tudni kell azt is, hogy mit mivel lehet fogyasztani. Az egyes ételek az emésztés során ugyanis különböző enzimeket aktiválnak – és mivel az enzimek különböző sebességgel működnek, a rossz kombináció túlzottan lelassíthatja az emésztést, sőt, rossz esetben akár mérgezéshez is vezethet.
A helytelen válogatás kimerültséget, felfúvódást, sőt allergiás reakciókat is okozhat.
Az egészséges táplálkozás szempontjából fontos, tisztában lenni az egyes ételfélék emésztési idejével. A leglassabban a fehérje bomlik el, a leggyorsabban pedig a gyümölcs: ezt követik a zöldségek, a keményítő nélküli zöldségek és a keményítőfélék.

A megfelelő összeállítás érdekében ajánlott:

• **Állati eredetű termékek társítása növényi eredetű termékekkel**, így biztosítva az egyensúlyt a zsírok, fehérjék, vitaminok és ásványi anyagok között. Az állati eredetű fehérjék, biológiailag magas értékkel rendelkeznek általában 90-95% hasznosítódnak, glikémiás indexük alacsony, ami azt jelenti, hogy lassan szívódnak fel, nehezebben emészthetők, ezért tovább időznek a gyomorban (2,00 -3,40 órát) ami tovább tartó telítettség érzetet ad.

- Az állati eredetű termékek nagy mennyiségű telített zsírsavakat tartalmaznak, míg a növényi zsírok telítettlen zsírsavakat tartalmaznak. A zöldségek, gabonafélék, társíthatók hússal, tejjel, tojással.

- Hőkezelt termékek társíthatók friss készítményekkel pld. gyümölccsel, salátával, ami pótolja a hőkezelés általi vitamin veszteséget.

1. A keményítő és a fehérje nagyon rossz párosítás. Ezeket a tápanyagokat eltérő kémhatású enzimek bontják le: a fehérjéket savas, a keményítő tartalmú ételeket pedig lúgos kémhatású anyagokban bomlanak.

Ennek megfelelően húshoz, halhoz és tojáshoz ne fogyasszunk kenyeret, rizst és krumplit. Válasszunk inkább – leveles és keményítőmentes – zöldségféléket köretként (például brokkolit és spárgát).
2. Ne keverd a fehérjéket. A különböző fehérjetípusok emésztési folyamata igencsak eltérő. A tojás emésztéséhez például több idő kell, mint a húséhoz. Vagyis sajtot párosíthatunk tojással, de hallal például már nem; és a húst se párosítsuk tejjel vagy tojással, viszont a húsfélék szabadon kombinálhatók.
3. A gyümölcsöket legjobb magukban vagy más gyümölcsökkel fogyasztani (kivéve a dinnyét). Ha fehérjét is szeretnél a gyümölcshöz, akkor ajánlottak a mogyorófélék (az 5:1-es arány az ideális).
4. A dinnyeféléket mindig külön fogyasszuk, mert ezeket a szervezet minden más ételnél rövidebb idő alatt megemészti.
5. **Ne keverjük az édes gyümölcsöket (banán, mazsola) a savas** (grapefruit, eper) és a savanykás (alma, szőlő) fajtákkal. A két savas csoport fogyasztható együtt is.
6. Kerüljük a keményítő tartalmú és a savas ételeket egy tányéron. A szervezet képtelen feldolgozni a keményítőt a savas ételek (narancs, citrom, ecet) jelenlétében. Ez azt is jelenti, hogy a müzli-narancslé reggelik idejének leáldozott.
7. Két össze nem illő ételféleség fogyasztása között hagyjunk időt a szervezetnek. Gyümölcsök után 2 óra, keményítők után 3, fehérjék után 4 óra az ideális türelmi idő.

8. A kiadós étkezések után fogyasztott desszertek (azok keményítő tartalmától és édességétől függetlenül) **gyakorlatilag leállítják az emésztést**. A főétkezés után várjunk néhány órát, és csak utána kezdjünk neki a desszertnek.

Miért fontos az ételtársítás?

Bizonyos ételeket gyomrunk gyorsabban tud megemészteni, mint a többit, és ha először olyant eszünk, ami lassabban bomlik le, majd ez után egy gyorsabban bomló ételt fogyasztunk, akkor a gyomrunkban erjedési folyamatok indulhatnak be, ami kellemetlen tünetekkel járhat. A tápcsatorna nem egy "autópálya", ahol a gyorsabban haladók előzni tudnak, hanem egy "alagút", ahol egy lassan haladó feltartja a mögöttes forgalmat. Viszont akit feltartanak, azt "megeszi a méreg" és erjedésnek indul etil- és metilalkoholt "párologva" méreganyagokat termel. A gyomor egy olyan szervünk, amelynek vannak perisztaltikus mozgásai is. A megemésztett ételeket így üríti a belek felé. Sajnos akkor is üríti, ha nem emésztődött meg kellően, mert vagy nem volt megrágva rendesen, vagy **az evés közben ivott folyadékokkal fel lett hígítva a gyomorsav, amely így nem tudott megfelelően emészteni.**

A gyomor tud rétegesen emészteni, de ehhez rétegesen kell megtölteni! Először folyadék, aztán a könnyen, majd a nehezebben, végül a legnehezebben emészthető ételeket kell elfogyasztani! A más-más ideig tartózkodó táplálékot a kiürülés sorrendjében kellene mindenkinek megennie. A rosszul párosított tápanyagok káros hatású folyamatokat generálhatnak. Ilyen például a puffadás is, amit az erjedő ételek által keletkezett alkohol okoz.

Megfelelő ételtársítással és néhány alapszabály betartásával gyomrunk megfelelően meg tudja emészteni az ételeket és elkerülhetjük az emésztési panaszokat.

Milyen tüneteket tapasztalhatunk helytelen ételtársítás esetén?

- puffadás,
- gyomorfájdalom,
- gyomorégés,
- savtúltengés.

Az elégtelen emésztés miatt, felléphet tápanyag és vitamin hiány, ami számos egyéb panaszt is előidézhet. A helytelen ételtársítás is emelheti a koleszterinszintet.

Mely ételek emészthetőbbek a leggyorsabban, és melyek lassabban?

A gyümölcs hamar emésztődik, gyorsan kiürül a gyomorból, és egymagában fogyasztva érvényesül a tisztító, lúgosító hatása.

A gyümölcsök magas víztartalmuk és csekély emésztési energia igényük miatt tökéletesek a szervezet méregtelenítésére és energiával való ellátására, ha éhgyomorra eszük őket.

Tehát gyümölcsöt dél előtt együnk éhgyomorra! **Egyszerre csak egyféle gyümölcsöt fogyasszunk és gyümölcsöt ne együnk közvetlenül más étel után, mert megerjeszti azt!**

A **keményítők emésztéséhez több idő kell, a hús-fehérjékhez pedig még több**, szintúgy, mint a zsíros, olajos ételekéhez, mert ezek sokáig a gyomorban tartózkodnak, hogy kellően meg tudjanak emésztődni. Így bizony a rántott hús vegyes körettel, sült krumplival és rizzsel valóságos katasztrófa a gyomornak, főleg ha desszertként még eszünk utána egy gyümölcssalátát is.

Az ételtársítás: mit mivel igen, mit mivel ne!

Zöldségek:

Összeillik: olajos magvak, hidegen sajtolt olajok, gabonafélék, hüvelyesek, húsok, sajtok, és szinte minden.

Nem illik össze: nyers és aszalt gyümölcsök.

Gabonafélék: Egyszerre egyfélét fogyasszunk.

Összeillik: zöldségek, olajos magvak, hidegen sajtolt olajok, hüvelyesek, aszalt gyümölcsök.

Nem illik össze: nyers gyümölcsök, burgonya.

Hüvelyesek:

Összeillik: gabonafélék, zöldségek, olajos magvak.

Nem illik össze: nyers gyümölcsök.

Olajos magvak: Hőkezelés és só nélkül fogyasszuk! Magas fehérje tartalmú étel után, magas keményítő tartalmú étel előtt fogyasszunk.

Összeillik: gabonafélék, zöldségek, hüvelyesek, aszalt gyümölcsök.

Nem illik össze: nyers gyümölcsök.

Soha ne párosítsunk húst szénhidráttal (pl. rizs), keményítővel (pl. krumpli), vagy gyümölccsel! Ilyenkor különböző emésztőnedveket kell a szervezetnek termelnie, melyek részben kioltják egymást, így több időt tölt az étel a gyomorban a kelleténél. A sok idő alatt a fehérje egy része romlani kezd, a szénhidrát egy része pedig erjedésnek indul. **A rothadás és erjedés miatt alkoholok, gázok képződnek a tápcsatornában, ami puffadás, gyomorégés, savtúltengés formájában jelentkezik.** A zöldségek nem igényelnek specifikus emésztőnedveket és rengeteg enzimet tartalmaznak, így ha hús mellé zöldséget fogyasztunk emésztésünk sokkal hatékonyabb lesz.

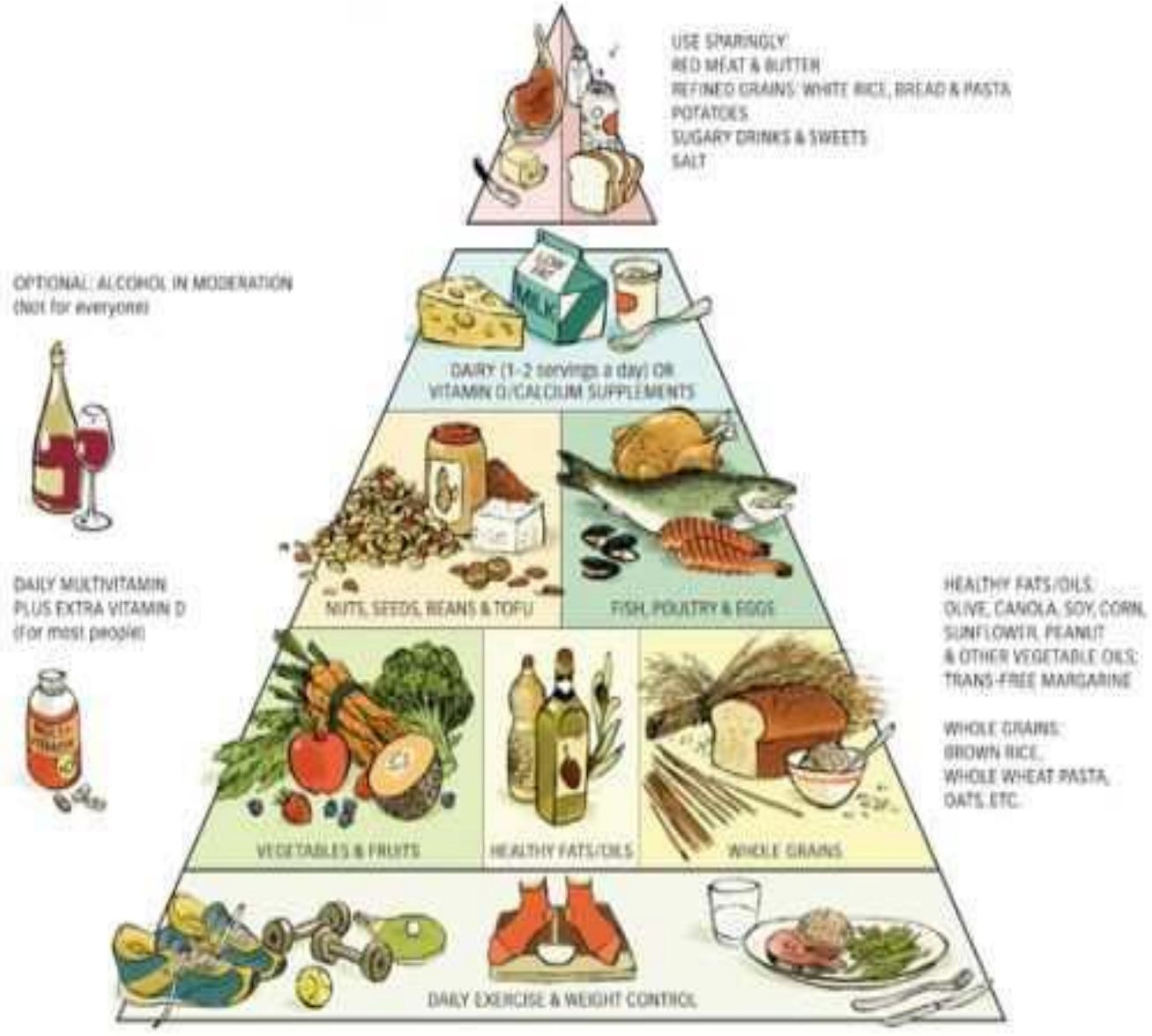
Mivel segíthetjük még emésztésünket?

Probiotikumok fogyasztásával megőrizhetjük bélflóránk egészségét. A probiotikumok olyan élő baktériumok, melyek hozzájárulnak az emésztőrendszer egészségéhez, a bélflóra egyensúlyának megtartásához.

Az is fontos, hogy mit, és mikor iszunk!

Folyadékot étkezés közben és közvetlen utána ne fogyasszunk! Ez azért fontos, mert az étkezéssel bevitt folyadék felhígítja a gyomorsavat, így a benne lévő táplálékok is nehezebben emésztődnek. Először a gyomor a folyadékot fogja felszívni, addig a táplálék várakozik a gyomorban, erjedésnek indulhat, ami puffadást okoz. Étkezés előtt még ihatunk fél órával, az étkezést követően, viszont csak 1,5-2 órával igyunk ismételten! Kerüljük a cukros üdítőket, válasszunk inkább tiszta vizet, gyógyteát.

Táplálkozási piramis



1.5. Az étrend időszakossága
Sezonalitatea meniului

Az étrendet ajánlott úgy összeállítani, hogy az mindig legyen változatos ízben, színben, összetételben, valamint a tálalás is legyen esztétikus.
Az étrend összeállítható: naponta, vagy hosszabb időre 7-14 napra.

Az egyhangúság elkerülése érdekében javasolt előre egy hétre összeállítani, figyelembe véve az időszakot és a beszerzési lehetőségeket is. Mindig tartalmazzon az idény gyümölcsökből, zöldségekből készített ételeket.

A klíma feltételek nagymértékben befolyásolják a szervezet fiziológiai szükségletét ezért, az étkezés évszakonként legyen változó.

A meleg évszak étkezési jellemzői:

- ajánlott fehérje bevitel 13-16%;
- emelt szénhidrát bevitel 55-65%;
- emelt folyadékbevitel 20-30%

A meleg évszakban az étkezés gazdag kell, legyen: zöldségekben, gyümölcsökben melyeknek magas a vitamin és ásványi anyag tartalma.
Kerülni kell a nehezen emészthető zsíros ételeket, a konzervek fogyasztását.
Emelni kell a folyadékbevitelt ajánlott naponta 1-2 l, 14-16 **C°** víz.

Hidegévszak étkezési jellemzői:

- normál fehérje bevitel 13-14%, aminek 60% állati eredetű legyen,
- emelt zsír bevitel 35-40%,
- szénhidrát 55%, vitaminok: C,

Hazai nyersanyag ajánlat:
Tavaszra ajánlott: spenót, saláta, retek, zöldhagyma, könnyen emészthető friss húsok.
Nyárra ajánlott friss zöldségek: zöldpaszuly, zöldborsó, paradicsom, uborka, kevesebb húskészítmény, kerülni kell a füstölt vagy tartósított élelmiszereket.
Őszre ajánlott a kovászos uborka, krumpli, padlizsán (vinetta), paradicsom, vegyes zöldség (zakuszka), gogospaprika (pritamin-vagy paradicsompaprika)
Télre ajánlottak a füstölt húsok, savanyú káposzta, savanyított zöldségek.

Kerülni kell viszont az összetevők, és a készítési mód ismétlődését is.
Pl. Nem párosítunk:

- gombóccsorbát, fasírttal;
- paradicsomlevest töltött paradicsommal;
- padlizsánsalátát, muszakával;
- csorbát töltelékeskáposztával;
- tejfölös csirkét Marney mártásos karfiollal;
- két vöröshúskészítményt pld. marhahúst bárányhússal;
- két fehérhúst pld. csirkét borjúval;
- két vadat pld. vadnyulat fácánnal.

Az étrendben ajánlatos egyszer kínálni húst!

1.6. Felszolgálási hőmérséklet

A felszolgálási hőmérsékletet be kell tartani.

- 34-40 °C a meleg ételeknek,
- 10-12 °C a hideg készítményeknek.

Kerülni kell a nagyon hideg és nagyon meleg ételek egymás utáni fogyasztását, mivel az, gátolja a tápanyagok megfelelő felszívódását.

Meleg ételek után nem szolgálunk fel hideg készítményeket!

1.6. Készítmény választék
Tipuri de preparate

Készítmények

Típusa	Készítmény csoport	Alcsoport
Konyhai Készítmény	- Ízelítők	- Hideg: tartinák, szendvicsek, zöldség, tojás, gomba, töltött készítmények stb.
		- meleg: levelesek, palacsinták, fehér szószos készítmények.
	- Előételek	- Hideg: aszpik alapon.
		- Meleg: szuflé, puding, pizza, stb.
	- Levesek	- Levesek, krémlevesek, consommé-k, csorbák, stb.
	- Főételek	- Készítmények: zöldségből, hús és zöldségből, őrölt húsból, sültek, köretek, saláták.
	- Édességek	-változatos összetételűek: gyümölcsből, tésztafélék, szuflék, pudingok.
Patiszer készítmények	- tészta alapúak	- főtt tészták; - leveles tészták; - omlós tészták; - kelt tészták.
Cukrász készítmények	- Sütemények	- kavart-felvert tészta lapok; - piskóta alapúak (rolád, dobos); - tejszínhab alapúak; - különlegességek.
	- Torták	- fehér vagy színes tészta alapúak; - tortalap alapon; - torta darabkák.
	- Fagylaltok	- tej alapú; - gyümölcs alapú.
	-Cukorkák	- különlegességek; - csokoládé különlegességek; - fondant.
Élelmiszerek	- Pékipari termékek	- Kenyér, kiflik, briósok,
	- Gyümölcsök	- friss gyümölcsök; - olajos gyümölcsök; - tartósított gyümölcsök.

2. FELSZOLGÁLÁSI ISMERETEK
Servirea în restaurație

2.1. Az értékesítési dolgozó munkaruhája
Vestimentația lucrătorului

Pincérnő:

- Fehér blúz;
- Fekete nyakkendő;
- Fekete szoknya;
- Mellény, zakó;
- Testszínű harisnya vagy fehér zokni;
- Fehér kötény, hajpánt;
- kitűző;
- fekete cipő.

Pincér:

- fehér blúz;
- fekete nyakkendő, vagy csokornyakkendő;
- fekete nadrág;
- mellény, zakó;
- fekete zokni;
- kitűző;
- fekete cipő.

Az üzlet jellegétől függően a ruházat lehet népviselet, vagy egyedi különleges ruha gyűjtemény.

A pincér vagy vendéglátó személyes felszerelési tárgyai:

- Felszolgáló kendő,
- Kombinált nyitó,
- Gyufa, öngyújtó
- Jegyzettömb,
- Fizetőtáska,
- Fésű,
- Zsebkendő,

Az Office-ban tartalék:

- Blokktömb, fájdalomcsillapító, menetrend, várostérkép, dugószeletek az asztalok lábainak kiegyenlítésére,
- Szekrényben: varrókészlet, biztosító tű, folttisztító, cipőtisztító, manikűrkészlet, tartalékruha, szakkönyvek.

2.2. A felszolgáló szalon előkészítése a vendégek fogadására

A felszolgáló terem előkészítése a vendégek fogadására az alábbiakban nyilvánul meg:

- Felszolgáló eszközök előkészítése;
- A terem elrendezése;
- A személyzet (pincérek) felkészülése.

A terem előkészítése két szakaszban történik:

a. A működési program végén;
b. A fogyasztók érkezése előtt.

A működési program végén

A program lejárta után a terem előkészítését a pincér, és a pincérkisegítő végzi miután az utolsó vendég is elhagyta a termet:

- Eltávolítják a felszolgálásnál használt leltári tárgyakat ezt követi az asztalok leszedése, beleértve a szervízasztalt is. Az eszközöket a konyhai előkészítőbe kell szállítani, a szabályok betartásával.
- A hűtővedreket eltávolítják és helyükre teszik; a vizet és jeget kiürítik, majd a nyílással lefele fordítva azokat helyre teszik.
- Az abroszok összegyűjtése, az alábbiak szerint történik:
    - a tiszta abroszokat külön összefogják, követve a vasalási hajtogatásokat;
    - a szennyes abroszokat kilencesével szedik össze és a tizedikbe becsomagolva, így kerülnek a mosodába;
    - a nedves és szennyes abroszok, szárítás után kerülnek a mosodába.
- A székek portalanítása portörlővel.
- A padozat tisztítása – padozat típusának megfelelően (porszívó vagy seprű és felmosó).
- Padlószőnyeg porszívózása.
- Szellőztetés.
- A felszolgáló eszközök és a bútorzat tisztítása.
- A portörlést a takarítás után 20-30 perccel, puha ronggyal végzik.
- Tükrök, ablakok, lámpák (csillárok) letörlése.
- Virágok és egyéb díszítő elemek elrendezése:
    - Hervadt virágok eltávolítása és tiszta víz töltése a vázákba.
    - Díszítő növényzet leveleinek letörlése nedves ronggyal és öntözése.
    - Egyéb díszítő elemek portalanítása.

A fentiek mellett egész nap figyelni kell a felszolgáló eszközök rendezésére és karbantartására

A terem előkészítése a vendégek fogadására. Étkészletek előkészítése.

A terem előkészítése a vendégek fogadására a következő szakaszokban zajlik:

a. Személyzet felkészülése
b. Asztalok elrendezése (mise-en-place)
c. Vendégvárás

a. Személyzet felkészülése

Az étteremfelelős a műszak megkezdése előtt felkészíti a személyzetet (négyszög, vagy munkatárgyalás).

Ez alkalommal:

- ellenőrizni kell:
    - a személyzeti jelenlétet;
    - a személyzet testtartását és ruházatát;
    - minden pincérnél legyenek meg a felszolgáláshoz szükséges eszközök: asztali törlőkendő (hangedli), dugóhúzó, öngyújtó, jegyzettömb, golyóstoll, jegytömb (bon) óra, zsebkendő, stb.
- bejelentik a változásokat a műszakban (hiányzó munkatárs, új események);
- bemutatják a napi étrendet, és a szakáccsal együtt az új készítményeket;
- az ügyvezető ismerteti az esetleges hiányokat, és azok pótlására ajánlást tesz.

2.3. Asztalterítés, mise-en-place szakaszai
Aranjarea mesei

Termek szellőztetése: ajtók, ablakok, üvegajtók kinyitásával, vagy légkondicionáló berendezés beindításával történik.

Portörlés

Asztalok sorba állítása és rögzítése:

- ellenőrzik az elrendezésüket az egység alaprajza, vagy a rendezvény szerint;
- viszonyítási alap az első és az utolsó asztal, a többit ezekhez igazítják, ügyelve arra, hogy legyen elegendő hely a közlekedésre, laza felszolgálásra;
- ellenőrzik és biztosítják egyensúlyukat, ha szükséges alátámasztják;

Gyapot molton rögzítése odaerősítéssel:

- az asztal lapjához, gumival vagy
- az asztal lábához zsinórral.

Abroszok felterítése

- követni kell, hogy az abroszok ugyanolyan színűek, mintázatúak, tiszták, épek (szakadásmentesek), keményítettek, vasaltak, megfelelő méretűek legyenek;
- bal alkaron és tenyéren vagy szekéren, rakásban, jobb kézzel osztva, és téve le az asztalokra.

Az abrosz felterítése a következők szerint történik:

- két kézzel fogunk meg két sarkot (1 és 4 vagy 2 és 3);
- az asztalterítőt középhajtásig az asztalon szétbontjuk, enyhén rázva kibontjuk, a két kart oldalt széttárva nyitjuk;
- jobb lábbal előre lépve, az asztal felett kilendítjük és lassan – a közép és keresztvasalásra ügyelve visszahúzzuk.
- A vasalás az asztal közepén legyen, éllel felfele, szegéssel befele;
- úgy kell elrendezni, hogy az asztal lábaitól és a padlótól egyforma távolságra legyenek a szélein.
- az abrosz simítása kézháttal, vagy összehajtott szalvétával történik, tilos azt tenyérrel simítani, valamint az abroszt két ujjal csipkedni, húzogatni.

Rátétek (asztalközép) behordása és feltétele

- ugyanaz az eljárás, mint az abroszok esetében;
- az abroszra teríteni úgy, hogy 5-10 cm-el haladja meg az abrosz szélét;
- ha díszítő jellegük van sarokra is lehet helyezni.

Kisleltár elhelyezése

- a só és bors kerüljön a vendég közelébe, ezt tesszük le előre;
- mögé kerül a virágváza, vízzel, virággal;
- fogvájó a tálalóasztalon marad, nem tesszük az asztalra, a hamutál szintén a tálalón marad;
- a hamutál felrakása a feketekávé felszolgálása előtt ajánlott (csak a dohányzó helységekben).

Tányérok felhordása és alátét tányérok asztalra helyezése a helyek megjelölése végett:

- a tiszta, száraz tányérok kihordása, kb. 15-ös készletekben történik a bal karon, a test és a tányérok közé hangedli, fentről a jobb kézzel, bal kézzel oldalról támasztva;
- a tányért a nagy újjal felülről kell fogni, jobbra húzva a tenyérben támasztva és alulról a négy újjal tartva a rakásból kiemelni;
- az alaptányért az asztal lapjára, középre kell helyezni az asztal szélétől 1-2 cm-re, pontosan, szimmetrikusan és átlósan a szemközti tányérral, emblémával középre;
- két tányér közötti távolság kb. 30-40 cm;
- a főhely a falnak háttal legyen, a látvány irányába: pl. bejárat, táncparkett, szép kilátás.

Teríték behordása elhelyezése:

Behordás:

- tálcán asztalkendővel letakarva;
- tányéron, a kések pengéje a villák és kanalak nyele alatt, amelyek közül egyet a nagyujjal rögzítünk a kések nyelének ellensúlyozása végett;
- textil szalvétába csavarva, bal kézben, ami az asztalra helyezés előtt törlést feltételez.

Az evőeszközök elhelyezésének szabályai:

- az evőeszközök felrakása ragyogó tiszta állapotban, a fogyasztás sorrendjében történik, szimmetrikusan és esztétikusan elhelyezve az asztalon;
- mindezt zajtalanul, szalvétával letakart tálcáról végezzük;
- kések és kanalak jobb oldalon, a villák az alaptányér bal oldalán;
- a kések az éllel a tányér felé, a villát a fogakkal felfelé, úgy hogy felülnézetből érintse a tányér szélét, a kanalakat homorú részükkel felfelé helyezzük az asztalra;
- az evőeszközöket az alaptányér két oldalán helyezik el a felszolgálás sorrendjének fordítottan: kívül az előétel és legbelül a főétel evőeszközei;
- kések markolatát egyforma távolságra kell elrendezni;
- a villákat a hegyük szerint is lehet rendezni;
- legtöbb 3 pár evőeszközt, és a leveses kanalat helyezzük el a tányér jobb és bal oldalán;

Desszertes evőeszközöket (kisvilla, desszert kanál) az alaptányér elé az asztal közepe felé helyezzük, a következő sorrendben:

- a kisvilla közepe a tányér középvonalába esik, felülnézetből érinti a tányér szélét, nyelével balra a villa irányába, a desszert kanalat nyelével jobbra, a kés irányába szorosan a kisvilla elé helyezzük.
- Kés- kisvilla esetében: a kiskést nyelével jobbra, a nagykés felé, élével a tányér irányába felülnézetből érinti a tányér szélét.
- A kiskés elé helyezzük a villát, nyelével balra (sajtoknál, gyümölcsöknél használatos).

Kivételek:

- a vajkést balról a zsemletányérra kell helyezni, élével a terítéktől kifele;
- a vajkést tehetjük átlósan a zsemletányérra, vagy a tányér szélére, párhuzamosan a nagyvillával;
- a reggelinél a vajkést az alaptányér fölé élével a tányér fele, nyelével a vendég jobb keze fele irányulva

- spagettinek: evőkanál balról, villa jobbról;
- csigának: csigafogó balról, villa jobbról;

Az asztal közepére a kenyeres kosarat helyezzük.

Poharak felhordása:

- A poharakat a tálalóból a szalonba tálcán, asztalkendővel leterítve, lefele fordítva kell kihordani, ha a vendég még nincs jelen, és felfele fordítva, ha már van vendég az asztalnál. Abban az esetben, ha kevesebbet kell behordani 1-3 poharat, akkor alaptányéron is bevihető.

Poharak elhelyezése:

- a nagy kés hegyétől elindulva az asztal közepe fele, a kicsitől a nagy felé, a felszolgálás sorrendjében rendezzük (aperitif, fehérbor, vörösbor, víz);
- egyenes vonalban, párhuzamosan az asztal szélével, vagy átlósan, félkör alakban, négyzet alakban (a hely függvényében az asztalon). Legtöbb négy pohár kerülhet az asztalra, és lehetőleg ne legyen két egyforma méretű.

Az asztalkendők, szalvéták elhelyezése

- minél egyszerűbben, higiénikusabban, a maga természetes formájában helyezzük el,
- az alaptányérra vagy annak a helyére;
- lehet: háromszögletű, téglalap alakúra hajtott, kúpos, henger, háromszög alakú (a túl magasak zavarják az igényes turistákat);
- a szalvétát a tányértól balra a villa mellé helyezzük.

Egyéb felszolgáló eszközök behozatala és elhelyezése:

Az étel és italválaszték felszolgáláshoz használt eszközök mellet egyéb eszközök is helyet kaphatnak az asztalon:

- só- és fűszertartó – úgy kell elhelyezni, hogy 4-6 személy is használhassa;
- ecet és olajtartó – abban az esetben elhelyezni, ha ismert a menü, és a fogyasztandó ételek ízesítést igényelnek;
- díszítő elemek – általában friss virág, vázában;
- még feltehető- szalvétatartó, fogvájó tartó, mustártartó, kenyeres kosár;
- jegesvödör – a megrendelt palackozott italokkal egyszerre hozzák be, letakarva asztalkendővel.

A csészéket melegen hozzuk ki, fülükkel a vendég jobb keze felé fordítva.

A kiskanál a tányér szélén van elhelyezve lefele fordítva, nyelével a vendég felé irányulva.

A vizespoharat a tányér emblémájától kicsit jobbra helyezzük el.

Sótartót, cukortartót az asztal közepére helyezzük úgy, hogy a vendég kényelmesen elérje.

Gyümölcs-étkészletet akkor használunk, ha az étrendben szerepel.

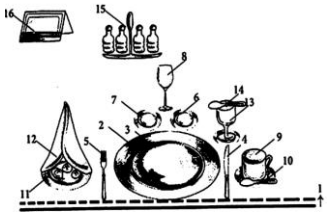
Székek elrendezése: az asztalterítés után követezik, úgy helyezve el azokat, hogy a vendég szabályos ülőhelyzetéhez igazodjanak, az abrosz szélét érintve.

Mise-en-place típusok (formák)

A leltári tárgyak száma függ az étkezés típusától, a felszolgált készítmények számától és a felszolgált italoktól.

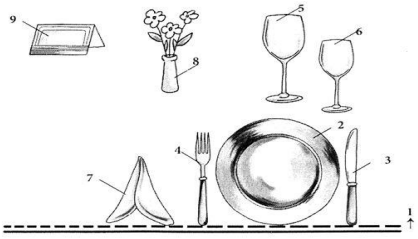
Reggeli mise-en-place

A reggeli típusától függ. Lehet:
- kontinentális,
- angol (breakfast), amely lehet:
  - á lá carte,
  - rendelt.



1.Távolság az asztal lapja és a tányér között (1-2 cm),
2. Alaptányér, 3. közepes lapos tányér,
4. előételes kés, 5. előételes villa
6. -7. Vaj és dzsem tálak 8. vizes pohár,
9. meleg alkoholmentes ital csésze,
10. kistányér 11. kenyeres kistányér 12. vászon szalvéta,
13. -14. Főtt tojástartó, 15. fűszertartó, 16. asztal szám

Fogadó (vendégváró) teríték:



1. Távolság az asztal lapja és tányér között (1-2 cm)
2. alaptányér
3. kés
4. villa
5. vizespohár
6. boros pohár
7. szalvéta
8. virágváza
9. asztal szám

Ebéd és vacsora mise-en-place

Á lá carte:

- fogadó mise-en-place,
- rendelés után kiegészítik a mise-en-place-t.

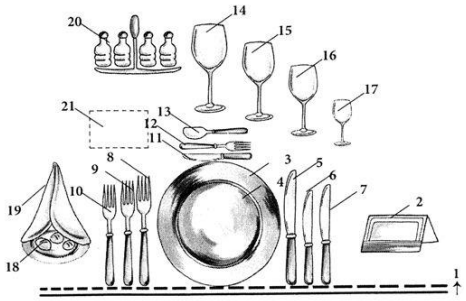
Az alábbi leltári tárgyakat használják:

- alaptányér,
- kés,
- villa,
- vizespohár,
- borospohár,
- asztalkendő,
- virágváza virággal,
- az asztal száma.

Rendelt ételsor:

- a mise-en-place a menü szerkezetének megfelelő.

Vacsora teríték



1.Távolság az asztal lapja és a tányér között (1-2 cm),
2. Asztal száma,
3. alaptányér,
4. előételes tányér,
5. főételes kés
6. halkés,
7. előételes kés,
8. főételes villa,
9. halvilla,
10. előételes villa,
11. desszertkés,
12. desszert villa,
13. desszertes kiskanál,
14. vizespohár,
15. fehérboros pohár,
16. vörösboros pohár,
17. röviditalospohár,
18. zsömle, kenyér,
19. fűszertartó,
20. salátástál helye

2.4. A vendégek fogadása
Primirea clienților

Eligazítás.

Nyitás előtt az étteremfőnök eligazítást ad a brigád részére, még egyszer átnézik a pincérek pályabeosztását, az asztalfoglalásokat, különleges kívánságokat. Ellenőrzik az étterem bejáratának tisztaságát.

Nyitás:

-a hostess a bejáratnál fogadja a vendégeket, napszaknak megfelelően köszönti őket. Amennyiben szükséges gondoskodik a kabátok ruhatári elhelyezéséről.
- Az asztal kiválasztását a vendégre bízza, majd helyhez kíséri, a széket kihúzva, majd alátolva, nem és kor szerint leülteti a vendéget.
- A felszolgáló az étel és itallapot mindig jobbról nyújtja be. Az étlapot mindig a hölgyek kapják először, kor szerint. Az itallapot a férfiaknak adjuk először mindig a megrendelőnek.
- Aperitif ajánlása, felvétele és annak felszolgálása.
- Ásványvizet ajánlunk, utalva a szénsavas vagy szénsavmentes változatokra.
- Ételrendelés felvétele a vendég baloldaláról, ajánlás szakszerű ételismerettel a vendég baloldaláról történik.
Az ételek felszolgálása a szabályoknak megfelelően történik. Az italokat mindig az ételek felszolgálása előtt kínáljuk, illetve töltjük be.
Az italok utántöltése a vendég ott tartózkodása alatt történik. Amennyiben az italok elfogynak, úgy a vendéget udvarias megkérdezéssel, további fogyasztásra ösztönözhetjük.
- Az ételek elfogyasztása után azonnal következik a lerámolás. A couvert-tányért a főétel elfogyasztása után szedjük le.
A fogyasztás ellenértékének számlázása, az elszámolás az esemény csúcspontja, a vendég itt fejezi ki megelégedettségét. A jó kapcsolatteremtés az érkezéstől, a szakszerű gondoskodás az étkezés alatt igazán most gyümölcsözik. A vendég, mindig az üzletben hivatalos gépi számlát kapja meg.

Készpénzfizetés: a főpincér a számlát bőrtokban, vagy kis kávéházi tálcán, ruhaszalvétára helyezve viszi ki, azt a vendég jobb oldaláról helyezi az asztalra. Szükség esetén felsorolja a számla tartalmát. Az eredeti példány a vendégnél marad. A visszajáró pénzt a vendég részére a bőrtokba, vagy kistálcára kell helyezni és visszaadni a vendégnek. A vendég elégedettsége függvényében borravalót adhat a pincérnek.

Hitelkártyával való fizetés:

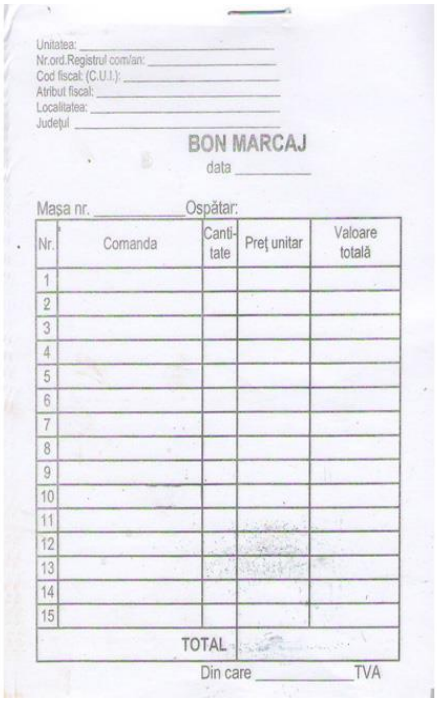
A hitelkártyát lehetőség szerint a vendég előtt, vagy a pénztárgép mellett lehúzzuk. A bizonylatot a vendéggel aláíratjuk, és a vendég példányát átadjuk. A másod példányt a számla első példányához tűzzük, és a napi elszámolással az irodára juttatjuk.

Szállodában szobaszámla: a vendég szállodában lakik, és a számláját szobaszámmal aláírja. A számlát rögtön a szálloda recepcióra visszük, ott átadjuk, aláírással a porta részéről átvetetjük, és az első példányt ott hagyjuk. A vendég a számlát a szálloda recepcióján fizeti a szállodából történő távozás alkalmával.

2.5. Rendelésfelvétele a megrendelői blokk segítségével, továbbítása, kihordása
Luarea comenzii pe baza carnetului de comenzi și a bonului de marcaj

Rendelésfelvétel	Készítmény átvétele a konyháról
Rendelésfelvétel, jegyzetelés.	Elveszik a felszolgáló eszközöket
Visszaolvasás, rögzítés.	Átveszik a tálalt készítményeket.
Megrendelés továbbítása a konyhára.	Szükséges leltári tárgyak: -alpakka, porcelán tálak; -közepes tányérok -ízelítőknek, nagy tányérok-előételeknek; -étkészlet; -vizespoharak; -asztali kisleltár; -szalvéták;
Megrendelés bejegyzése a rendelési lapra: -részleg neve ahová tovább küldik; -készítmény megnevezése, mennyisége; -italok megnevezése, mennyisége; -az összérték mindenik készítményre, italra; -aláírás; -időpont; A megrendelő lap kétpéldányos- az első példány a részlegnek, a 2. példány marad a tömbbe; -„mehet”-megjegyzéssel továbbítja.	
Mise-en-place a rendelés függvényében, leltári tárgyak előkészítése.	

Megrendelői lap



Unitatea: _____
Nr.ord.Registrul com/an: _____
Cod fiscal: (C.U.I.): _____
Atribut fiscal: _____
Localitatea: _____
Județul: _____

BON MARCAJ
data _____

Masa nr. _____ Ospătar:

Nr.	Comanda	Canti-tate	Preț unitar	Valoare totală
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
TOTAL				

Din care _____ TVA

Dicționar = Szótár
Bon de marcaj = megrendelői lap
unitate = egység
masa numărul = …számú asztal
ospătar = pincér
comanda = rendelés
cantitate = mennyiség
preț unitar = egységár
valoare totală = összérték

Bibliografie:

1. Dobrescu, E., Stavrositu, S., (2003), *Tehnica servirii consumatorilor*, Editura Didactică şi Pedagogică R.A., Bucureşti.

2. Nicolescu, R., *Tehnologia restaurantelor*, Editura Inter-Rebs, Bucureşti.

   Petrică Dragomir,Carmen Matei, Cornelia Tănase, Servirea Prepartelor, Manual pentru calificarea Ospătar (Chelner) vânzător în unități de alimentație, Coordonator Cristian Dincă, Editura didactică și pedagogică 2012,

3. Petrică Dragomir, Cornelia Tănase, Servirea băuturilor, Manual pentru calificarea Ospătar (Chelner) vânzător în unități de alimentație, Coordonator Cristian Dincă, Editura didactică și pedagogică 2012.

4. Servirea în restauratie auxiliar curricular, 2008

5. Valentina Capotă, Petre M, Sandru A, Brumar C, Servirea preparatelor și a băuturilor, manual pentru clasa X-a.

6. Ónódi Ferenc, Török István:Felszolgáló ismeretek, Képzőművészeti kiadó.