



Kovácsné Szaladják Annamária

## Szállodai étrend ajánlása, elkészítése



A követelménymodul megnevezése:

### Ételkészítés

A követelménymodul száma: 1465-06 A tartalomazonosító száma és célcsoportja: SzT-051-30



## SZÁLLODAI ÉTREND AJÁNLÁSA, ELKÉSZÍTÉSE

### ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

A szállodában, ahol Ön a konyhán dolgozik csoportot fogadnak. A csoportvezető a megrendelésben kifejezetten azt kérte, hogy az ételek összeállításánál vegyék figyelembe, hogy a vendégek Olaszországból érkeznek. Állítson össze egy vacsora kínálatot minimum 3 fogásból, amelyben figyelembe veszi az olasz étkezési szokásokat!

MUNKAMINTA

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

### BEVEZETŐ

Amikor a szállodai étrend kifejezés jelentésén elgondolkozunk, olyan fogalmi keretet kellene alkotnunk, amely csak és kizárólag a szállodák étrendjére lehet igaz. Ilyet azonban nehezen találunk. Talán közelebb vihet minket a korrekt megoldáshoz, ha meghatározzuk az étrend kifejezést:

Az étrend az étkezés rendje, azaz egy adott étkezés ételeinek és esetenként italainak a felsorolása a fogyasztás sorrendjében. Tehát az étrend kizárólag azokat és ételeket és italokat sorolja fel, amelyeket egy bizonyos alkalomra megrendeltek.

Ha ezt a meghatározást vonatkoztatjuk a szállodákra, be kell, hogy lássuk, semmivel sem fog eltérni az étrend összeállításának feladata a szállodában a konyhán, mint egy átlagos étterem konyháján. Mi most a következő fejezetben bemutatjuk az alkalmakat, amelyekre étrendek készülhetnek, ezt követően az étrend összeállításának szempontjait határozzuk meg, majd pedig bemutatjuk az egyes nemzetek konyháinak jellegzetességeit.

### AZ ALKALMAK, AMELYEKRE ÉTRENDET ÁLLÍTUNK ÖSSZE

#### 1. Egyszerű társas étkezések

Általában szervezett csoportok számára biztosítják ezt az étkezési formát a szállodák és az éttermek. A választék szűk keresztmetszete igazodik a megrendelő igényeihez. A fogások száma általában nem több háromnál, az ételek nyersanyagai, elkészítési módja és tálalása a mindennapi igényekhez igazodik. Ide tartoznak még az egyszerűbb kínálatú névnapi, születésnapi és egyéb családi rendezvények.

*Minta étrend egyszerű társas étkezésre*

*Spárgakrémleves*

*Fogasszeletek molnárné módra*

*Almás, meggyes rétes*

## 2. Díszétkezesek

A díszétkezeseken a vendégeket megadott rangjukhoz, illetve az alkalomhoz igazodóan látjuk vendégül. Az ünnepi jelleget hangsúlyozni kell a helyszín kiválasztásával, hangulatával, a bútorok, textíliák kifogástalan minőségével, a terítéshez felhasznált porcelánok, poharak és evőeszközök minőségi anyagával és a felszolgálat módjával is. Az étkezéskor fontos megadni az ételek rangját, amelynek az elkészítési módban, a megfelelő sorrendben, a megjelenésben, ízben, zamatban is tükröződnie kell.

- **Fogadás:** a fogadás az állami hivatalok, intézmények, külképviseletek vezetőjének a meghívottak tiszteletére szervezett klasszikus rendezvénye különleges étrenddel, amely igazodik a fogadás formáihoz: koktélparti, állófogadás, ültetett büféasztalos fogadás.

*Minta étrend fogadásra*

*Főétel: Vörösboros marhapörkölt, Mini töltött káposzta*

*Köret: Galuska*

*Hideg ételek és saláták: Mini fasírt rubint mártással, Csabai sertéskaraj, Nemzeti tekercs, Csirkemell steak, Kofák savanyúsága, Francia saláta, Majonézes burgonyasaláta*

*Desszert: Gyümölcs saláta*

*Friss pékáru és házi kenyér*

- **Estély:** az estély esti órákban kezdődő, vacsorával és tánccal egybekötött ünnepélyes rendezvény. Estélyt adhatnak a diplomáciai testületek, intézmények, ünnepélyes megnyitók, díjkiosztók vagy jótékony célú összejövetelek alkalmával. A bálók és az estélyek közötti különbség a meghívottak körében és a rendezvények eltérő étel- és italválasztékában keresendő.

*Minta étrend estélyre*

*Hideg tűzdelt hátszín*

*Erőleves Royal módra*

*Tengeri hal roston, tejszínes vargányával*

*Sertésszűzermék sherrys zöldborsmártással*

*Francia körtetorta vanília öntettel*

- **Bál:** a bál többnyire az év meghatározott időszakaiban jellemző, nagyszabású táncmulatság. Időpontja jellemzően a farsanghoz, a húsvéhoz, Anna-naphoz, szilveszterhez, meghatározott szakmák (jogászok, közgazdászok, mérnökök, séfek) ünnepeihez kapcsolódik. A bálók étel- és italválasztéka rendkívül változó lehet: befolyásolja a bál jellege, a vendégek összetétele, a bál hagyománya.

*Minta étrend bálra*

*Hátszín-carpacció jégسالátahalmon*

*Dupla erőleves tokaji szamorodnival illatosítva, tojáskocsonyával*

*Pisztáciás töltött kacsza narancsos mártással, vajjas zöldséggel, vadrizzzsel és aszalt szilvával töltött almával*

*Tolófánk rumos meggyes csokoládéval karamellhálóban*

### 3. Jeles napok

A magyar hagyományokhoz kapcsolódó jeles napok egykoron igen gyenge foglaltságú időszakok voltak a szállodákban. Manapság a felgyorsult világban a vendéglátás egyre inkább betölti azt a szerepet, hogy átvegye az ünnepi készülődéssel járó néha fárasztó, megerőltető munkát a családanyáktól, háziasszonyoktól. A szállodai ételkínálatot a jeles napokon a népi hagyományokhoz, a népek kultúráját meghatározó ételkészítési, táplálkozási szokásokhoz, azok felelevenítéséhez és esetleg megújításához igazítják.

- **Karácsony:** karácsonykor fontos, hogy különleges ételsort állítsunk össze, a hagyományos ételek követésével. A vendéglátásban karácsonykor főfogásként ajánlható hagyományos ételek: hal, liba vagy pulyka (gesztenyés töltelékkel, gyümölcs körettel). Desszertként kínáljuk a házi ízeiket követő dús töltelékű diós és mákos kalácsot, ami készülhet egyszerű kelt tésztából vagy omlós tésztából.

*Minta étrend karácsonyra*

*Citromos harcsaleveshez*

*Cseresznyével töltött pulykamell*

*Csokoládékavalkád*

- **Szilveszter:** felszabadult óév búcsúztató. A kínálat összeállításánál nagyon sok babonára és előírásra kell figyelni, ami a régi időkből maradt ránk. Ezért éjfél után hal, szárnyas és nyúl (elúszik, elszáll, elfut a szerencsénk) semmiképpen nem kerülhet az asztalra, ezzel szemben kötelező a malac, a lencse, a káposzta, kása, mák, mert a hagyomány szerint ezek hozzák meg az emberek szerencsését az újévben. Fontos, hogy az ételsor ne terhelje a gyomrot hirtelen, hiszen táncolunk, inkább kétszeri étkezést iktassanak be a kínálat összeállítói.

*Minta étrend szilveszterre*

*Harcsakocsonya hagymával*

*Tordai lacipecsenye, pirított burgonya*

*Újragondolt lúdlábtorta*

*Éjfélkor:*

*Gombás–kolbászos korhelyleves*

- **Húsvét:** a húsvét a kereszténység egyik legnagyobb ünnepe, e napon ünneplik a hívők Jézus Krisztus feltámadását. Véget ér a nagyböjt, a hústól való tartózkodás, innen származik az ünnep magyar elnevezése is. A legrégebbi húsvéti eledelek közé tartozik a tojás, a bárány, a sonka.

*Minta étrend húsvétra*

*Kacsamáj terrine*

*Kucsmagomba–krémleves*

*Balzsamos kacsamellet céklás rétesel*

*Csipkebogyólekvárral tálalt túrógombóc*

- **Márton nap:** Szent Márton katona volt a római hadseregben és felvette a kereszténységet, később pap, majd püspök lett. Püspökké választása előtt elbújt a libák óljába, azok azonban gágogásukkal elárulták Mártont. A hagyomány szerint ezen a napon kapták meg a cselédek az éves bérüket és ráadásnak egy libát. E napon kóstolják meg az újbor is.

*Minta étrend Márton napra*

*Libamáj praliné galambbegy salátával*

*Tárkonyos libaleves szilvás zsemlegombóccal*

*Sült libamell almával és tormás burgonyapürével*

*Tökös piskótatekerics muskotálymártással*

## AZ ÉTREND ÖSSZEÁLLÍTÁSÁNAK SZEMPONTJAI

Az étrend tehát az étkezés rendje, adott eseményen felszolgált ételek, italok megnevezése, felsorolása a fogyasztás sorrendjében. Az étrend az adott alkalom, vendégkör igénye, keretösszeg nagyságától függően 4 fogásostól akár 10–11 fogást is tartalmazhat. Az ételsor tervezésénél minden esetben alkalmazkodni kell a résztvevők korához, ízléséhez, nemzetiségéhez. Megkülönböztetünk alkalmi és egyszerű étrendet.

**Az alkalmi étrend alapja a következő fogásokból áll:**

- Hideg előétel
- Leves
- Meleg előétel vagy hal
- Középfogás (entrée)
- Sorbet
- Főétel
- Sajt
- Édesség
- Gyümölcs
- Feketekávé

A jó étrend összeállítása kifinomult gasztronómiai ízlést, ételkészítési-és élelmiszer ismereteket igényel. Az étrend tervezésénél a következő szempontokat kell szem előtt tartani:

- Az egymást követő ételek nem lehetnek azonos színűek, ízükben és alapanyagaikban sem ismétlődhetnek. Egyedül a burgonya, mint alapanyag ismétlődhet, de mindig más-más készítési módozatban.
- Az étrend elkészült fogásai a szemnek és az ízlelőszerveknek is élményt kell adjanak. Éppen ezért az ételeket dekoratívan kell tálalni.
- A felhasznált élelmiszerek, az egymást követő fogásokban ki kell, hogy egészítsék egymást.
- Amennyiben mód van rá, kövessük az idényszerűséget.

**Egyszerű étrend (menü)**

Sok étteremben a kínálat bővítésére napi menüt kínálnak a vendégek részére. A napi menük általában olcsóbbak, előfordul, hogy kisebb adagokban tálalják őket és természetesen kevesebb fogásból is állnak. A napi menürendszer megkönnyíti a vendég ételválasztását, hiszen egy előre elkészített ételsort kell csak kiválasztania a teljes étlapról való választás helyett. Így nem kell teljes ételsort összeállításával foglalkoznia és gyorsabbá, egyszerűbbé válik az étkezés. Az egyszerű főétkezések rendje általában 2–3 fogásból áll. Ezen kívül menüt állítanak még össze munkahelyi vendéglátást biztosító helyeken, üdülőkben, iskolai konyhákban. Általában menüt rendelnek az egy vagy két étkezést igénybe vevő csoportok, a szállodákban (panziókban) hosszabb ideig tartózkodó és napi több étkezést igénylő vendégek, az előfizetéses étkezést választók, és azok a nagyobb létszámú munkahelyeken dolgozók, ahol a munkahelyen belül oldják meg az étkeztetést. Az egyszerű étrendek összeállításánál is érvényesíteni kell a szezonalitással, a felhasznált alapanyagok változatosságával, az ételek dekoratív tálalásával kapcsolatos elvárásokat. Az egyszerű étrendekhez nem szokás ajánlott ital megnevezése.

## NEMZETEK KONYHÁI

Már az étrend összeállításának szempontjai között is említettük, hogy az étrendek tervezésénél alkalmazkodni kell a résztvevők korához, ízléséhez, nemzetiségéhez. Ahhoz, hogy a nemzetiséghez is alkalmazkodni tudjunk, ismernünk kell az étkezési szokásaikat, ételeik ízvilágát.

### 1. A francia konyha

A francia konyha ételeire jellemző, hogy nagyjából vajjal vagy valamilyen növényi eredetű zsiradékkal készülnek, így könnyebben emészthetők, és ettől valamint a fűszerpaprika majdnem teljes mellőzésétől lesz teljesen más az ízviláguk, mint a magyar konyháé. Fűszereket mértékkel használnak, ezek leggyakrabban a: fahéj, szegfűszeg, sáfrány, szerecsendió, gyömbér, kömény, curry, chili, bors. Tehát a mértékkel való használat nem zárja ki a sokféle fűszer használatát. Kedvelik a friss fűszereket, mint a kakukkfűvet, tárkonyt, turbolyát, bazsalikomot és petrezselyemzöldet. A franciák étkezésében nagyon fontos szerepet játszanak a hideg- és meleg előételek valamint a levesek. Előételként fogyasztanak salátákat, zöldség-, gyümölcsételeket, hideg halakat, húsokat, pástétomokat, vegyes ízelítőket. A levesek kínálatában egyszerű zöldséglevesek, püré-, krém- és gyümölcslevesek, és a húsleves számtalan variációja szerepel. Húson a francia konyha képviselői leginkább a marhahúst értik, de feldolgozzák, és a kínálatba állítják a borjú, ürü, bárány, szárnyas és vadhúsokat is. Nagy gonddal készítik és hozzáértéssel alkalmazzák a hús, hal, zöldség ételekhez a megfelelő mártásokat. Nincs még egy konyha, amelyik annyiféle hideg és meleg mártást készítene, mint a francia. Széles választékot tartanak a tenger gyümölcseiből, folyami halfélékből és hidegvérű állatokból is, mint: rákok, kagylók, csigák. A főzelékfélék, amelyek kizárólag sűrítés nélkül készülnek, önálló fogásként szerepelnek az étlapon, melyeket a franciák általában a húsok után fogyasztanak. Híres a francia konyha a sajtok felhasználásáról is. Néhány sajtféle: az ementáli, eidami, trappista, rokfort, brie, camembert.



## 2. Az angol konyha

Az angoloknál a reggelinek hagyományosan kiemelt szerepe van az étkezések között. Ez a hagyomány annyira elterjedt a világban, hogy a mai szállodai reggeliztetést kínálatában jelentős szerephez is jut. Az angol reggeli gyümölcslével kezdődik, majd zabkása következik, melyet tejjel vagy tejszínnel, esetleg cukorral fogyasztanak. Jellegzetes reggeli ételeik a tálon sült tojás – ham and eggs – és a húsos sült szalonna tojással– bacon and eggs –, de fogyasztanak sült halat, rántottát és egyéb kiadós ételeket. Az angol reggeli tartozéka a vaj, jam, méz, a különböző pirítósok – toast – a többféle kenyér, péksütemény, esetleg cukrászsütemény. Legkedveltebbek a narancs-, az eper- és sárgabarack jamok. Reggeli ital a tea, ritkábban a kávé. A teát tejjel vagy tejszínnel, gyakran cukor nélkül fogyasztják.

Leveseiket különböző húsokból főleg ürü-, bárány-, marha- vagy csirkehúsból készítik, de készítenek zöldség- és gyümölcsleveseket is. Az angol étrendben nagy számban szerepelnek hal és rákételek. Fogyasztanak birkát, szárnyasokat, vadakat, de a húsok közül ki kell emelni a marhahúst. Sertésből az angolok csak a sonkát és a sovány angolszalonnát fogyasztják szívesen. Sütésre, főzésre az olajat, a vaját, vagy a kisütött faggyút használják. A jó minőségű marhahúst és vadakat, vagy az ürüt egészben sütik, ügyelve arra, hogy a hús belseje rózsaszín vagy véres maradjon, az így megsütött hús porhanyós és lédús lesz. Innen ered, hogy a félig sült húsokat a világ minden konyháján "angolos húsnak" nevezik. Régi angol szokás volt, hogy az asztalnál a családfő szeletelte a húsokat, és tett mindenkinek a tányérjára. Ebből alakult ki az angol felszolgálati mód is, amikor a felszolgáló az ételeket a vendég tányérjára szervírozza. Természetesen a húsokat sütik frissen szeletben is, de a párolás is kedvelt készítési mód náluk. Legkedveltebb fűszerük az indiai eredetű curry por, amit mártások, húsok, köreték ízesítésére használnak. Fontosak a fűszerkeverékek és az angolos húshoz adott mártások, így a Worcester, a ketchup, az angol mustár, a Cumberland mártás és a gyümölcsmártások. A húsételekhez rendszerint többféle zöldségköretet adnak, ezeket sós vízben főzik meg és tálaláskor vaját tesznek a tetejére. Ez az angolos főzelék. A zöldségek mellé még tálalnak főtt vagy sült burgonyát és a marhasült elválaszthatatlan tartozéka – a barnamártás mellett – a yorkshire puding. Ez egy tojással elkevert lisztpép, amit sütőben vagy forró zsiradékban sütnék ki. Az apple pie, az almáslepény nélkül az angol ünnepi ebéd elképzelhetetlen. A másik kedvelt desszertjük a puding. Sokféle változata ismert, készítik citrommal, szilvával, egyéb gyümölcsökkel, lekvárral, de a pie-hez hasonlóan készülhet zöldséggel köretnek, előételnek, vagy hússal. A desszertek között meg kell még említeni a gyümölcstortát és a gyümölcslépenyt, a sok-sok aprósüteményt, teasüteményt, amelyek az ötórás tea elmaradhatatlan kellékei.

### 3. Az olasz konyha

A mediterrán vidék természetes alapanyagai (olívabogyó, olívaolaj, tészta, tenger gyümölcsei, roston sült zöldségek) és az olasz ételkészítési hagyományok rendkívül változatosabbá teszik a konyhát. Az átlagember napi étkezésére a tészta a jellemző. A mondás szerint az olasz háziasszony az év minden napjára tud másfajta pastát (tésztát) készíteni. A spagetti, makaróni, lasagne, canelloni, tortellini és még folytathatnánk, a különféle vagdalékokkal, szószokkal még változatosabbá tehetők. Mártásaik zöldségekből, gombából, húsból, készíthetők, de felhasználható hozzá kagyló, rák, hal, tojás vagy akár füstölt szalonna is. Az olaszok főzéskor a száraz tésztákat kicsit "roppanósra"(al dante) hagyják, tehát nem főzik annyira meg, mint az Magyarországon szokás, és a kifőzés után vajjal keverik. Tésztaételeiket egyaránt fogyasztják elő-és főételként. Másik tészta specialitásuk a különféle pizzák. Gombával, sonkával, zöldségekkel, hallal, darált hússal készítik, a tetejére reszelt sajtot szórnak. Az olasz konyha vaját és növényi zsiradékokat, főleg olívaolajat használ a főzéshez. Sokféle fűszert alkalmaznak: bazsalikom, oregánó, rozmaring, kakukkfű, ánizs, kapribogyó, tárkony, menta, zsálya, sáfrány, majoránna, szerecsendió, szerecsendió virág, vanília, fahéj. A reszelt parmezán sajt minden asztalon megtalálható, általában a leveseket, tésztákat ízesítik vele. Kedveltek a zöldséges levesek, a spenótleves, a rizsleves, a krémlevesek és az erőlevesek. Előételeiket nem csak tésztákból, de zöldségféléből is készítik, melyek alapanyaga a paradicsom, az articsóka, a padlizsán, a hagyma, a patison, a csirág, a kelvirág. A hideg előételekhez a nyersanyagot egyrészt a tenger szolgáltatja, felhasználva a friss tengeri kagylókat, rákokat, tengeri süneket, tintahalat és egyéb halakat. Másrészt a kínálatot gazdagítják az olasz felvágottak, a szalámifélék, a kolbászok és a sokféle füstölt, pácolt sonka. A meleg előételek közül a rizottók az olaszok specialitásai. Főételeiket roston vagy bundázva sütik és különböző mártásokkal vegyesen tálalva rakják az asztalra. Kedvelik a marha-, borjú- bány- és ürühús, de fogyasztják a kecskehúst, a házinyúlát, és a különféle vadakat, vadszárnyasokat is. A melegebb éghajlat miatt a zsírosabb sertéshúsból kevesebb ételt készítenek, mint hazánkban, de a különböző füstölt húsok, sonkák és a füstölt disznóláb népszerű az olasz konyhákban. Köretként sokféle zöldséget használnak fel elsősorban vízben főzve, vagy vajban, olajban megpárolva, de találkozhatunk gyümölcsökkel sörtesztába mártva és kisütve. A zöldség- és gyümölcsköretek mellé általában sültburgonyát és párolt rizst is adnak. Salátát sokféle zöldségből készítenek, amit öntetek, mártások széles választékával tesznek még változatosabbá. A befejező fogások közül ki kell emelni a világhírű olasz fagyaltokat, parfékat, amelyeket eleve az olaszok találtak fel a konyhaművészet számára. A cukrászsütemények leggyakrabban piskóta vagy omlóstészta alappal készülnek, narancs- és citromízű krémekkel és sokféle gyümölccsel. A sajtokat nemcsak reszelve ízesítőnek használják, hanem az egyik legkedveltebb befejező fogásként is fogyasztják. Az olaszok a franciák és a spanyolok és a görögök is szeretnek enni. Az étkezések ezeknél a nemzeteknél egyben a társadalmi érintkezések formái is.

#### 4. A spanyol konyha

A spanyol konyha készítési módjainak elsődleges célja, hogy a különböző alapanyagokból készített ételek megtartsák a természetes ízeket. A spanyol konyhának évszázados hagyományai vannak, annak ellenére nem konzervatív, ötletes újításokra mindig kész, mi most a hangsúlyt leginkább a hagyományokra helyezzük. Leveseik a gazpacho és a cocido, melyeknek sokféle változata létezik, a gazpachok hideg, a cocidok a meleg levesek. A gazpacho készítésekor alapvetően vöröshagymát, zöldpaprikát, paradicsomot és uborkát kevernek össze, felöntik, sózzák, fűszerezik (erősen fokhagymázzák), behűtve és átszűrve tálalják. A forró napok kiváló hűsítő étele. A cocidok meleg levesek, gyakran a mi bográcsgulyásunkhoz hasonló egytálételek, és a paraszti életmódból hagyományozódtak a napjainkra. Hasonlóan egytálétel szerepet töltött be a spanyol vidéki életben a paella, amelyhez jóminőségű rizst használnak, sáfránnyal fűszerezve, különböző zöldségekkel, halakkal, rákokkal, kagylókkal és hússal együtt párolva. Fűszerként a már említett fokhagymából sokat használnak, de vöröshagymát, borsot, sáfrányt és sok fűszerpaprikát is tesznek ételeikbe. A hússal közül a birkát, a bérányt szeretik, ezeket gyakran nyárson sütik, de felhasználnak marha-, borjú- és sertéshúst, a szárnyasok közül pedig leginkább a csirkét kedvelik. Salátának sokféle alapanyagot használnak, a zöldsalátán, a paprikán, a paradicsomon, uborkán kívül a rizst, a karfiolt és a gyümölcsöket is. Olajos, hagymás dresszingekeket készítenek, de a spanyol konyha jellegzetessége, hogy saláták készítésénél rögtönöznek: a felhasznált zöldségek variálásán kívül ánizs, rozmaring, kapri, sherry alkalmazásával teszik változatosabbá a salátáikat. Befejező fogásként gyümölcsöt, gyümölcssalátákat, krémeket, fagyaltokat fogyasztanak, de vannak hagyományos diós, mandulás süteményeik is.

#### 5. A görög konyha

A görög konyha ételein nagyon érződik a török és az olasz hatás, a régi eredeti ételkultúra csak a hegyes vidékeken maradt meg, amely nagy szerencsénk, mert a turizmus felkapottabb helyein találkozhatunk ezekkel az ételekkel. A görögök is sok tengeri terméket, halat, rákot, kagylót fogyasztanak. Görögországban is bőven terem az olajbogyó, ennek különféle változatait előételként fogyasztják, de felhasználják ételek ízesítésére is. Az olajbogyóból kiváló minőségű olajat nyernek, főzéshez, sütéshez ezt vagy a vaját használják, de a salátáik mindig olívaolajjal készülnek. Salátaválasztékuk gazdag, bár ez a legtöbb mediterrán konyháról is elmondható. A vágóállatok közül legkedveltebb a bérány és a birka húsa. A bérány- és birkahúst fokhagymával, vöröshagymával fűszerezve, olajjal vagy vajjal kenve, gyakran sütik egészben, vagy nyárson. A birkahúsból készített rizses, krumplis, paradicsomos muszakák különféle változatai minden görög konyhán megtalálhatók. Sertéshús nagyon keveset fogyasztanak. A Görögországban kiváló minőségben termő mazsolát különféle ételek ízesítésére használják. Az édességekhez diót, mogyorót, mandulát, citromot is használnak, kedveltek a cukormázzal bevont sütemények. Az édességeken is nagyon érződik a török és az olasz hatás.

## 6. A török konyha

Törökország lakosságának kétharmada mohamedán hitű, és étkezési szokásaikat manapság is a valláshoz kötődő hagyományok határozzák meg. Sertéshúst, sertézszírral készült ételeket nem esznek, mert ezt a mohamedán vallás tiltja és rendkívül meleg éghajlat sem teszi indokolttá. Sok halat fogyasztanak, amit az utcai árusok rostosra sütve kínálnak, de az éttermek étlapjait rákok, kagylók, tintahal, kardhal is színesítik különféle módon elkészítve. Előételként a tengeri termékek mellett pástétomokat, kolbászkákat, kaviárt fogyasztanak. A kaviárt a nálunk szokásostól eltérő módon finomra vágott uborkával tálalják. Leggyakoribb a bányász-, az ürü-, a kecske-, a vad- és a tyúkhús konyhai felhasználása. Kedvelt a nyáron és rostosra sült ürühús ezekből a rablólús különböző variációi is készülnek. Jellegzetes a darált birkahúsból, burgonyából, paprikával, paradicsommal, joghurttal készített muszaka, valamint az ugyancsak birkahúsból készített fűszeres, rizses étel, a piláf. Ételeiket intenzíven fűszerezik, használják a vöröshagymát, a fokhagymát, a borsot és a joghurtot. Sokat fogyasztanak a különféle zöldségekből, így paprikát, paradicsomot, articsókát, padlizsánt, babot, tökféléket, parajt, káposztát. Fontos táplálékuk a rizs, nemcsak köretnek készítik, de sok ételüknek alkotóanyaga is.

## 7. A német konyha

Németországban, mint a többi országban is, élnek a helyi hagyományok az ételkészítésben és fogyasztásban, de a francia határ melletti vidékeken felismerhető a francia konyha hatása az ételkészítési módokra. Általában a német konyha csak nagyon kevés sertésszírt használ (nagyobb mennyiségben használja a zsírt a bajor konyha), főzéshez leginkább vajot, növényi olajokat, vagy margarint használnak zsiradékként. Kedvenc fűszereik a bors, a szerecsendió, a majoránna, a babérlevél, a fahéj, a szegfűszeg, a petrezselyem. Kedvelik a tartalmas egytálételeket, általában füstölt húst, szalonnát vagy különböző kolbászokat főznek bele. Kiválóak a krémlevesek, de készítenek hurkalevest, sajt-, sörleveseket, burgonya- zöldség-, hagymalevest, gyümölcslevest. Hideg és meleg előételként, de főételként is szívesen fogyasztják a változatosan elkészített édesvízi és tengeri halakat, rákokat, kagylókat. Híresek raguik, melyek alapanyaga lehet borjú, szárnyashús, nyelv, szív, hal és a kolbászaik, amelyeknek nagyon sok fajtája ismert. Közkedveltek a különféle vagdaltak, húsgombócok. Az egybesült húsokat fehér- és vörösborsban bő lében párolják, nem sültek ropogósra. Ismert ételük a főtt sertéscsülök, amit borsópürével és párolt savanyú káposztával tálalnak. A német konyhára jellemzőek a tejfölös, pikáns mártásban párolt, vadas ételek. Viszonylag sok sertéshúst fogyasztanak. Köretként sósburgonyát, gombócokat, burgonyapürét, zöldségeket adnak. Érdekesebb burgonyaköret a mandulás krokett, a tormás krumpli, vagy a főtt burgonya palacsintatésztával kisütve. Másik gyakran készített köretük a párolt édes- és savanyú káposzta, vöröskáposzta különösen ízletes almával párolva. Salátáikhoz olajos, joghurtos, majonézes, kapros dresszingekeket készítenek. A salátákat nem a főételekhez, hanem önálló fogásként fogyasztják. Desszertként gyümölcsös lepényeket, tortákat, vagy margarinkrémes tejszínes tortát, túrókrém tortát, morzsákat kínálnak.

## 8. Az osztrák konyha

Az osztrák konyha nagyon sok hasonlóságot mutat a magyar konyhával, de ugyanúgy nagy hatással van rá az olasz, a bajor, a cseh és a lengyel konyha is. Az osztrákok étkezési szokásai között a hideg előételek nem foglalnak el akkora szerepet, mint például a francia konyhában, ehelyett a magyar konyhához hasonlóan szeretik a tartalmas meleg leveseket. A húsok közül kedvenc kétségtelenül a marhahús, de a borjúhús és a szárnyas ételek is kedveltek. A bundázott fogások sokaságát sertézsírban sütik ki, míg a főzéshez inkább vaját használják. A salátákat, amelyeket leginkább olajos citromos ízesítéssel és tejfölös dresszingszekkel készítenek, és a húskételekhez fogyasztják. Az éttermi meleg tésztákból és más desszertekből nagy a választék. A könnyű kelt tésztából készült briós, kuglóf osztrák készítmények, de megtalálhatók a cseh gyümölcsös ízes gombócok, fánkok, morzsák az eredeti osztrák tortakülönlegességek, parfék, fagyaltok.

## 9. A lengyel konyha

Lengyelországot a földrajzi elhelyezkedése miatt a megtermő növények és tartható állatfélék sokfélesége jellemzi. Konyhájuk választékán a területi közelség és a történelem viharai miatt erős orosz hatás érezhető. Leveseik a borscs, a scsi, a különféle aludtjejes, uborka és céklalével készített hideg levesek tojásbetétekkel. Sokféle húsleves is készítenek marhahúsból, de a sertésfejet, és a lábat is használják. Készítenek sör-, lencse-, sárgaborsó leveseket füstölt hússal, valamint hal-, és rákleveset. Különleges levesük a vér leves, amelyet kacsavérrel készítenek el. Finomak a meleg előételeik, főleg burgonyából és zöldségekből készülnek, vajban pirított zsemlemorzsával és tejföllel tálalják (lengyeles főzelékek). A húsok széles választékát használják fel, amelyek gyakran egyben sütéssel és töltve készítenek el. Nagy a választéka a tengeri és az édesvízi halakból készült ételeknek. A hús- és halételekhez köretként sok burgonyát, zöldségeket, káposztát, száraz hüvelyeseket és gyümölcsöket fogyasztanak. Jellegzetes ételük a bigos, ami a magyar székelygulyáshoz hasonló. Szeretik a citromos, olajos, tejfölös, nyers és főtt salátákat. Desszertként vajos, gyümölcsös süteményeket, kompótokat fogyasztanak.

## 10. Az orosz konyha

Az orosz konyha a bizánci udvar étkezési szokásait ötvözi a francia konyháéval. Az étkezések bevezetője a zakuszkai (étvágyfalatok), amit halakból, zöldség- és salátaféléből, húsokból, felvágottakból állítanak össze. Ez tulajdonképpen a mi vegyes ízelítőnk orosz változata. Az orosz konyha levesei tartalmasak, bőven főznek a levesekbe különféle húsokat, zöldségeket. Világszerte elterjedt az orosz borscsleves, amelyet káposztával, céklával, egyéb zöldségekkel, hússal főznek és a technológiai folyamat végén tejfölözik. Sokféle változatban készítik a tésztaételeket, leveles, omlós vagy kelt tésztákból. Ezeket töltik hússal, zöldségekkel, tojással, gombával, rizzsel. A pirogot nemcsak sós töltelékkel készítik, de almás, túrós, barackos változata is használatos. A húsok minden fajtáját felhasználják, az ételek elkészítéséhez a következő zsiradékokat használják fel: olaj, vaj, sertészsír valamint kisütött birka-, marhafaggyú. Nagy hagyománya van a faszénparázon készített rostonsülteknek és nyársonsülteknek, amelyekhez burgonyát, káposztafélét és sok nyers salátát fogyasztanak. Kedvelik a hagyma minden változatát (nyersen, főzve, roston) és sok ecettel, az olajjal, a tejföllel ízesített salátát fogyasztanak. A főzelékfélék közül a hagyományos étel a káposzta, de kedvelik a tököt, a babot, a borsót, a lencsét. A kefir, a joghurt és egyéb tejtermékek kínálatát kiegészítik a juh-, kecskesajttal és a túróval. előnyben. Vajas és omlós tésztából gyümölcsökkel, vajkrémmel, tejszínhabbal készítenek süteményeket. Kenyérből a barnább rozskenyeret sütik, ami számunkra már-már fekete kenyérnek tűnik.

### Összefoglalásként válasz a felvetett esetre

Egy lehetséges megoldás:

Garnéla rizottó metélt spenóttal,

Marhasült San Marino módra párolt rizzsel,

Profiterol

## TANULÁSIRÁNYÍTÓ

### 1. feladat

Kérje el gyakorlati munkahelye rendezvénykönyvét és írjon ki belőle legalább öt-öt étrendet (az italokat most nem vesszük figyelembe), az alábbi szempontok szerint:

Egyszerű társas étkezések

Díszétkezések

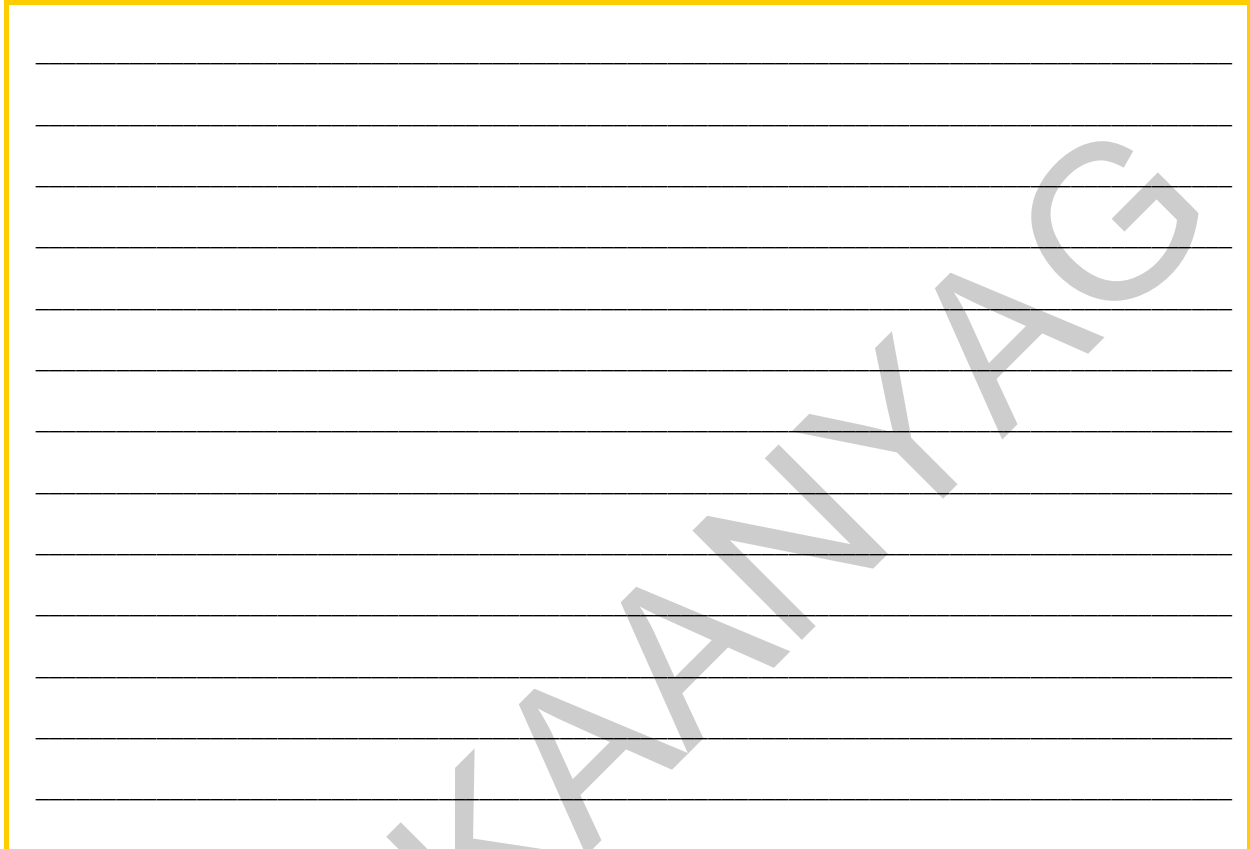
MUNKANYAG

Blank lined area for writing, containing a large diagonal watermark reading "MUNKANYELVI ANYAG".



2. feladat

Nézzen át tíz kiírt étrendet, gondolja végig, hogy az összes étel készítési, tálalási módjával tisztában van-e? Írja az alábbi helyre az ételeket, amelyeknek nem biztos a készítési módjában!



3. feladat

Írja le azoknak az ételeknek a készítési módját, amelyeket az előző feladatban felírt!

MUNKANYELV

MUNKANYELV

4. feladat

Csoportosítsa a 10 ételsor ételeit a következő szempontok szerint!

Hideg előételek

Levesek

Meleg előételek

Halételek

Húsételek

Köreték

Saláták

Befejező fogások

MUNKANYELV

MUNKANYELV

Lined writing area with 25 horizontal lines. A large, light gray watermark reading "MUNKANYAG" is diagonally overlaid across the page.

5. feladat

Az előző feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a hideg előételek csoportosítást a következők szerint:

- a) halak és hidegvérű állatok
- b) zöldség és salátafélék
- c) gyümölcsök
- d) tojás- és sajtételek
- e) húsok és belsőségek
- f) vegyes tálak

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

6. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a meleg előételek csoportosítást a következők szerint:

- a) halak és hidegvérű állatok
- b) zöldség és főzelékfélékből készült ételek
- c) tojásételek
- d) hús- és belsőségből készült ételek
- e) tésztafélékből készült ételek

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!

---

---

---

---

---

---

### 7. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a levesek csoportosítását a következők szerint:

Híglevesek

Sűrített levesek

Különleges vagy összetett levesek

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



8. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a főételek csoportosítását a következők szerint:

Halakból készült ételek

Borjúból készült ételek

Bárány – ürü – birkahúsból készült ételek

Háziszárnyasokból készült ételek

Marhahúsból készített ételek

Sertéshúsból készített ételek

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!

MUNKANYELVI ANYAG

9. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a köretek csoportosítását a következők szerint:

Burgonyaköretek

Rizs

Tésztaköretek

Vegyes köretek

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!



## 10. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a saláták csoportosítását a következők szerint:

Idényre jellemző

Főzve készült

Tartósított

Vegyes

Kevert vagy összetett

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!



11. feladat

A negyedik feladatban nagyobb csoportokat alkotott. Folytassa a befejező fogások csoportosítását a következők szerint:

Sajtok

Gyümölcsök

Tészták, cukrászsütemények, fagyaltok, parfék

A csoportosításhoz is használhatja az ételkészítés tankönyveket! Amennyiben nem talál a 10 ételsorban egyetlen a megadott csoportba tartozó ételt sem, keressen ételkészítés tankönyvekben, szakácskönyvekben vagy az interneten!

MUNKANYELV

## 12. feladat

Az alábbiakban a **Balneo Hotel Zsóri reggeli büféasztalának a kínálatát** láthatja. A szállodai reggeliztetéssel és félpanziós vagy teljes ellátással azért nem ismerkedtünk meg az étrend összeállításánál, mert ezek ugyan speciális kínálatok, de nem a hagyományosan vett étrendek. Ez olyan kínálat, amely az elemeinek meg kell felelni az étrend összeállításával támasztott szempontokból a legtöbbnek, de az ételek fogyasztásának sorrendjét már nem mi a választék készítői határozzuk meg, hanem a vendég.

Nézze át alaposan a kínálatot és írja össze magának, hogy milyen ételeket és italokat választana a listáról! Figyelem! Annak a napnak a kínálatát nézze, amelyiken a feladatot megoldja!

## 1. Reggeli italok

Gyümölcs sűrítmény Gold

Hideg tej

Meleg tej

Forró víz

Kávépor Segafredo

Tea filter

Nesquik instant kakaópor

Citrom

Citromlé

Cukor

## 2. Tejtermékek

Kefir

Joghurt

Gyümölcsös joghurt

Krémtúró

Kockasajt

Mini vaj

Mini margarin

Házi készítésű körözött

### 3. Salátafélék

Paradicsom

Uborka

Tv paprika

Kaliforniai paprika

Lilahagyma

Savanyúság 1 féle (ecetes paprika vagy csemege uborka)

Salátamix

Majonézes öntet

Olívaolajos öntet

Ruszli vagy olajos hal

Kevert saláta 1 féle

### 4. Egyéb

Lekvár 3 féle

Mini mustár

Mini ketchup

Mini majonéz

Ecetes torma

Mini méz

Cini Minis gabonapehely

Nesquik gabonapehely

Gyümölcsös müzli

Kétszersült

Tökmag

Szezám

Len

Mazsola

Puffasztott rizs szelet

Főtt kemény tojás

## 5. Felvágottak

Gépsonka

Füstölt karaj

Császárszalonna

Füstölt kolbász

Téliszalámi

Paprikás szalámi

Disznósajt

Zala felvágott

Párizsi felvágott

Turista felvágott

Töltött császárszalonna

Kenőmájas

## 6. Sajtok

Trappista

Karaván

Edami

Pannónia

Camembert



Kecskesajt

## 7. Pékáru

Fehér szeletelt kenyér

Barna kenyér

Sváb kenyér

Kukoricás kenyér

Szezámos- korpás kenyér

Kalács

Kuglóf

Mini császárszemle

Mini szezámos császárszemle

Mini barna zsemle

Korpás zsemle

Kifli

Csokis croissant

Berlini fánk

Túrós batyu

Ízes levél

Kakaós tekercs

## 8. Meleg ételek

### Hétfő

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított sonka kocka

Pirított gomba

Reszelt sajt

Sült debreceni vagy virsli

Tojásos lecsó

Grillezett mézes-borsos tofu

Tejben kukoricadara

Grillezett zöldségek

### **Kedd**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított kolbász karika

Pirított császárszalonna kocka

Reszelt sajt

Főtt virsli vagy debreceni

Bundás kenyér

Grillezett feta-sajtos padlizsán

Tejben rizs

Grillezett zöldségek

### **Szerda**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított sonka kocka

Pirított gomba

Reszelt sajt

Sült virsli vagy debreceni

Bundás kenyér

Grillezett sajtos paradicsom

Tejben dara

Grillezett zöldségek

### **Csütörtök**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított kolbász karika

Pirított sonka kocka

Reszelt sajt

Sült császárszalonna

Főtt virsli vagy debreceni

Grillezett mézes–borsos tofu

Tejben rizs

Grillezett zöldségek

### **Péntek**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított sonka kocka

Pirított gomba

Reszelt sajt

Főtt virsli vagy debreceni

Kolbászos lecsó

Grillezett feta–sajos padlizsán

Tejben kukoricadara

Grillezett zöldségek

### **Szombat**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított kolbász karika

Pirított császárszalonna kocka

Reszelt sajt

Sült debreceni vagy virsli

Bundás kenyér

Grillezett sajtos paradicsom

Tejben rizs

Grillezett zöldségek

### **Vasárnap**

Tojásrántotta

Rántotta feltétek:

Pirított sonka kocka

Pirított gomba

Reszelt sajt

Főtt virsli vagy debreceni

Sült császárszalonna

Grillezett mézes-borsos tofu

Tejben dara

Grillezett zöldségek



1. ábra. Reggeli büfékínálat 1.



2. ábra. Reggeli büfékínálat 2.

MUNK

---

---

---

---

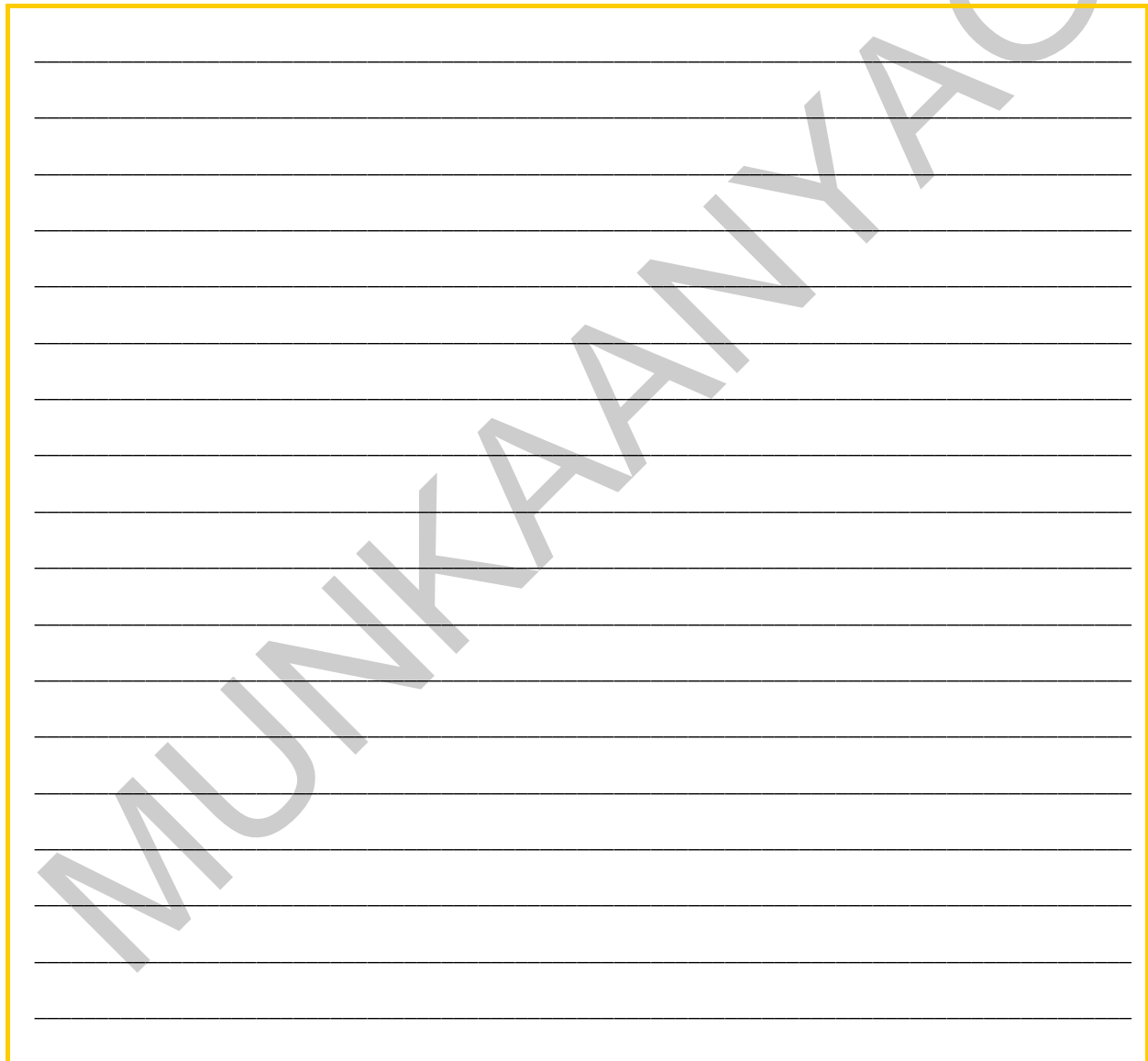
---

13. feladat

Tájékozódjon ételkészítés tankönyvekben, iskolai könyvtárban, interneten és készítsen el egy a magyar konyha ételkészítési hagyományait bemutató 4–5 oldalas anyagot, amelyben szerepeljen legalább 30 tipikusan magyar étel megnevezése! Az elkészített munkákat beszéljék meg a tanulócsoporthoz és oktatójukkal. Közösén készítsenek egy végleges csoportmunkát magyar konyha témakörben, képekkel, idézetekkel, történetekkel!

#### 14. feladat

Gyűjtsék össze a szakmai információtartalomból a jeles napokat és jegyzeteljék le a jeles napok neve mellé, hogy Önök otthon a családban milyen ételleket szoktak ezekre az alkalmakra készíteni?



MUNKANYAG

15. feladat

Tájékozódjanak gyakorlati munkahelyükön, hogy szokták-e a jeles napokat különleges kínálattal ünnepelni? Írják ide a jeles napokra ajánlott kínálatot!

MUNKANYAG

16. feladat





Lined writing area for notes or recommendations.

MUNKANYELV



Az alábbiakban a **Balneo Hotel Zsóri ebéd és vacsora büféasztalának a kínálatát** láthatja. Alkossanak úgy csoportokat, hogy el tudják osztani a csoportok között a két hét napjait. Mindegyik csoport nézze át azoknak a napoknak a menükínálatát, amely hozzá kerültek. Keressék ki ételkészítés tankönyvekből, szakácskönyvekből, az internetről azoknak az ételeknek a készítési módjait, amelyeket nem ismerik! Most Önök lesznek a szálloda séfői! Készüljenek fel az egyes napokból és tartsanak rövid kedvcsináló előadásokat, hogy azokon a napokon, amelyek a csoporthoz kerültek feldolgozásra mely ételek kiválasztását ajánlják a vendégeknek, és miért! A csoportból mindenki tartson előadást! Írja ide az Ön előadásának a vázlatát, amelynek legalább az ajánlandó ételek neveit és az ajánlás indokait tartalmaznia kell! Minimálisan mindenki legalább 3–4 fogást válasszon ki!

MUNKANYELVI ANYAG

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS

\*\*\*

Büfétervezet 2010. szeptember

Hétfő 1. hét

Büfé ebéd vagy vltál menü:

- Házas orjaleves, eperlevél tésztával
- Brokkoli krémleves rózsájával, sajtos pogácsával
- Füstölt sonkával, kecskesajttal és aszalt szilvával töltött bécsi sertésjaja
- Szezámós cukorborsó
- Mazsolás rizs
- Matyó csirkemell betyárlebbencsel  
(rostonsült csirke paprikásan, fokhagymásan, a köret szalonnás-kolbászos, burgonyás pirított lebbencses egytál)
- Salátabár
- Sütemény
- Gyümölcs

Büfé vacsora

- Hideg parasztos pulykasült, kerti zöldségekkel  
(sütés után az olajában megforgatott pulykát gazdagon szórní pirospaprikával, póréhagymával, paradicsommal, kaliforniai paprikával bőven díszíteni)
- Hideg mustáros-májás sonkatekercs
- Joghurtos-tárkonyos franciasaláta
- Görög saláta sült paprikaszósszal  
(a salátalé olívaolajból, citromléből, borsból, fokhagyma porból és turmixolt sült paprikából áll)
- Salátabár
- Míni vaj, péksütemény
- Mezőségi étetű leves házi tyúkból  
(darált marhahúsból erőleves alap zöldségekkel, ebbe egész tyúk főzve, melynek húsa metéltre vágva a betét, daragaluskával)
- Mikszáth palócleves bárányból
- Hideg görög gyümölcsleves
- Rozmaringos sertéssült sült kolbással és kakastaréj szalonnával
- Pezsgős, almás párolt káposzta
- Tört burgonya pirított dióval
- Feta sajttal és polentával töltött csirkemell mediterrán zöldségraguval
- Falusi rántott csirkecomb sült petrezselyemmel
- Zöldborsós jázmin rizs
- Borjúpaprikás
- Tojásos galuska
- Gyermek menü ajánlatunk:  
Milánói makaróni
- Vegetárius ajánlatunk:  
Párolt szárzeller szezámós tofúval grillezve teriyaki szósszal
- Kímélő ajánlatunk:  
Nílusi vörössüggér filé citromos vajon párolva  
1 adag 14 dkg (2 szelet):  
Energia: 836.9 KJ vagy 199.2 kcal  
Fehérje: 27.2 g  
Zsír: 1.5 g  
Szénhidrát: 1.73 g
- Párolt köles tökmagolajjal ízesítve
- Kövesdi meggyes palacsinta rumos-csokoládé öntettel
- Házi lekváros gazdag lepény tepsiben  
(linzer lap elősütve, rá a töltelék: ízesített almatöltelék, máktöltelék és lekvár, befedve a másik lappal, megszurkálva és készre sütve)
- Likőrös gyümölcssaláta
- Hideg gyümölcsrizs pirított kókusszal
- Sütemények
- Friss gyümölcsök

3. ábra. Hétfő

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS  
 \* \* \* \*

Büfétervezet 2010. szeptember

Kedd 1.hét

Büfé ebéd vagy vítál menü

- Sertés toros leves  
(pörkölt alapon, kocka sertéshús, sertésmájjal, zöldségekkel, gombával,)
- Petrezselymes zöldborsó krémleves reszelt juhsajttal
- Majorannás libastült, meleg almakompóttal
- Paprikás tört burgonya
- Rostonsült sertésérmék bazsalikommal paradicsommal és kéksajttal grillezve
- Vajas, cukkinis rizs
- Lenmagos párizsi répa
- Sütemény
- Gyümölcs

Büfé vacsora

- Hideg sült karaj, vörösboros ribizli velővel
- Hideg szárnyasmáj terrine szalonnában sütve, zöldsalátán
- Majonézes burgonyasaláta
- Cézársaláta, ahogyan Bene séf szereti
- Salátabár
- Míni vaj, péksütemény
- Zsóry házias tyúkhúsleves
- Mátrai betyárleves
- Japán zöldségleves  
(metéltre vágott répa, zeller, angol zeller, póréhagyma, paprika, olajon lepirítva, felengedve vízzel, tonhalpor, csirke alaplé, szójaszósz, szezámolaj, bors, petrezselyem, apróra tört finommetélt a betét külön)
- Ardennes-i töltött sertésjáva rokfortmártással és brokkolival
- Amerikai steak burgonya
- Csirkemell zöldséppárgával töltve, tejszínes kaponmártással
- Tejszínes burgonyapüré
- Vajas ceruzabab
- Pásztor pörkölt  
(marhahúsból, pacallal és vörösborral)
- Matyó tarhonya  
(szalonnával, sok burgonyával, hagymával, paprikával és paradicsommal)
- Kímélő ajánlatunk:  
Banánnal tekert piritott jércemell, citromöntettel  
2 szelet 14 dkg hús:  
Energia: 1854.3 KJ vagy 422.5 kcal  
Fehérje: 37.18 g  
Zsír: 23.68 g  
Szénhidrát: 16 g
- Petrezselymes párolt barna rizs
- Vegetárius ajánlatunk:
- Feta sajttal töltött gombafejek akácmézzel és balzsamecettel és szójacsírával
- Gyermek menüajánlatunk:
- Sült dinó falatok, hasábburgonyával
- Csokoládés pohárkrém gyümölcscsel
- Likőrös gyümölcssaláta
- Házias túrógombóc arany prézliben, málnaöntettel
- Gyümölcsös rumos gesztenykehely
- Sütemények
- Friss gyümölcsök

4. ábra. Kedd

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
THERMAL & WELLNESS  
\* \* \* \*

Büfétervezet 2010. szeptember

Szerda 1.hét

Büfé ebéd, vagy vitál menü

- Zsenge, tárkonyos jérceleves, zellerrel (sok angol zellerrel)
- Tejfölös zöldbaleves, kapros galuskával
- Borsos pulykasült mézes-citromos aszalt gyümölcs raguval
- Zöldfűszeres, vajos rizs
- Kakukkfűves sertésérmék rostton, szabóné burgonyával
- Salátabár
- Gyümölcs
- Sütemények

Büfé vacsora

- Hideg kecskesajttal töltött sültpaprika (sült paprika fűszerezett kecskesajt pürével töltve, olívaolajjal és balsameccettel,)
- Hideg gyömbéres halterrine tenger gyümölcseivel
- Görög choriatiki saláta
- Frankfurti hagymás virslisaláta
- Salátabár
- Mini vaj, péksütemény
- Zsóri marhahúsleves, eperlevél tésztával
- Nyírségi káposztás baleves füstölt csülökkel
- Hideg vörösboros meggyeletes, piritott mandulával
- Paprikás csirkecomb Béla mester módjára
- Tojásos galuska
- Barackkal és füstölt sajttal töltött pulykajava mézes-szezámos paprikaraguval
- Petrezselymes-snidlinges burgonyapüré
- Gőzölt vajos brokkoli, cayenne borssal
- Mezőkövesdi sertésérmék burgonyabundában reszelt sajttal és hagymás tejföllel
- Zöldséges rizs
- Folyami cápaharcsa filé rostton, tejszínes kagylóraguval
- Szójás spagetti, szezámolajjal
- Kímélő ajánlatunk:  
Párolt borjúcomb, joghurtos kerti zöldségekkel  
1 adag 14 dkg 2 szelet  
Energia: 1349.6 KJ vagy 321.3 kcal  
Fehérje: 30.34 g  
Zsír: 17.05 g  
Szénhidrát: 9.37 g
- Burgonyakrokkett
- Vegetárius ajánlatunk:  
Kecskesajttal töltött rántott padlizsán
- Gyermek menü ajánlatunk:  
Grízteszta házi baracklekvárral
- Nagyi aranygaluskája, vaníliaöntettel
- Likőrös gyümölcssaláta
- Fagyalt
- Karamellás pohárkrém gyümölcscsel
- Sütemény
- Friss gyümölcsök

5. ábra. Szerda

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS



Büfétervezet 2010. szeptember

Csütörtök 1. hét

Büfé ebéd vagy vitál ebéd

- Francia sajt krémleves, füstölt sonka csikokkal
- Magyaros gombaleves, vajos galuskával
- Roston sült kakukkfűves csirkemell bacon-ben
- Tejszínes-zöldséges penne tészta
- Párizsi sertésborda
- Petrezselymes bébi kukorica
- Gombás rizs
- Salátabár
- Sütemény
- Gyümölcs

Büfé vacsora

- Házi boursin juhtúróból  
(juhtúró vajjal, örölt borssal, fokhagymapor, sör, szárított snidling, fóliában kifagyasztva, vágott petrezselyembe forgatva, kétszersült szeleteken, paradicsommal és lilahagymával, dióbéllel tálalva)
- Hideg szárnyasmájjal töltött sertéstekerces  
(nagyra klopolt sertésjáva, kevés kolbásztöltelékkel és szárnyasmájjal tekerve, kevés zselatin, császárszalonnába tekerve sütve)
- Francia saláta
- Frankfurteri virslisaláta  
(virslis karikák, kocka burgonya és kelkáposzta, szeletelt póréhagyma, joghurtos öntet)
- Salátabár
- Mini vaj, péksütemény
- Házias orjaleves, eperlevél tésztával
- Újvidéki sertés csorba, csurgatott tojással
- Sárgaborsó püréleves, szalonnapörccel
- Nagymamám töltött paprikája
- Petrezselymes burgonya
- Tejben pácolt, borsos, rántott pulykamell
- Rizi-bizi
- Ínyenc sertéslabda, mézes-mustáros szósszal  
(sertésjáva, füstölt sertéskaraj szelettel, brokkolival, camembert sajttal töltve, gömbölyűre formázva, sütőben sütve, szósz: Knorr marhahúsleves alap, keményítő, méz, mustár, tejszín, vaj)
- Parmezános burgonyapüré
- Zöldségköret
- Sertéspörkölt egri módon  
(gombával, füstölt kolbásszal, bikavérrel és tricolor paprikával)
- Galuska
- Kímélő ajánlatunk:  
Roston sült csirkemell filé, sült gombával lestyános sajtmártással és csirával  
1 adag 14 dkg 2 szelet  
Energia: 2171.3 KJ vagy 498 kcal  
Fehérje: 47.08 g  
Zsír: 36.98 g  
Szénhidrát: 9.4 g
- Vegetárius ajánlatunk:  
Japán zöldséges metélttel töltött sült paprika, sajttal sütve szójaszósszal
- Gyermek menü:  
Sült virsli ketchuppal és hasábburgonyával
- Nostalgia vanília rizsfelfújt, málnaöntettel
- Likőrös gyümölcssaláta
- Csokoládés pohárkrém gyümölcsessel
- Sütemények
- Gyümölcsök

6. ábra. Csütörtök



BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS  
 \* \* \* \*

Büfétervezet 2010. szeptember

Péntek 1. hét

Büfé ebéd vagy vitál ebéd:

- Nürnbergi mesterdalmokok levese  
(marhahúsleves, tejföllel habarva, virslivel, kockára vágott marhahússal és zöldségekkel, pirított barna kenyérrrel kínálva)
- Kelvirág krémleves
- Fogasszelet lenmagos bortésztában, tárkonyos-citromos majonézzel
- Petrezselymes párizsi répa
- Tojásos jázmin rizs
- Párolt vajas sertésbordák zöldcurry-vel és illatos gombával
- Zöldborsós burgonyapüré
- Salátabár
- Gyümölcs
- Sütemény

Büfé vacsora:

- Hideg sajtos tricolor pulykarolád  
(tricolor paprikával és füstölt sajttal, kevés darált hússal töltve olíva bogyóval tálalva)
- Konfitált hideg csirkemáj libazsírban  
(libazsírban az egész csirkemájakat nagyon lassan 2 óráig sütni, bors, majoranna, a zsírt paprikával színezeni, egyadagos tálkákba tenni kevés zsírral, paprikával, paradicsommal, kétszersülttel)
- Majonézes burgonyasaláta
- Német halsaláta  
(ruszli, burgonya, csemege uborka, alma, joghurtos öntet)
- Salátabár
- Mini vaj, péksütemény
- Zsóri házias tyúkhúsleves, csigatésztával
- Mezőségi liba raguleves  
(pörkölt alapon, zöldségekkel, zöldborsóval, szárazon pirított liszttel sűrítve)
- Sanghai tíz kincse leves  
(póréhagyma, shiitake gomba, sertésszűz, tonhalpor, csirkeleves, tofu, kelkáposzta, szójaszósz, szezámolaj, spagetti tészta, gyömbér, kockatérák, keményítő)
- Parmezános rántott csirkecomb
- Párolt vajos őszibarack
- Petrezselymes burgonya
- Vörösborsos marhapörkölt, ahogyan Bene séf szereti
- Matyó tarhonya  
(kolbásszal, szalonnával, hagymával és burgonyával)
- Görög fahéjas pulykaszalagok feta sajttal  
(pulykamell csíkok fahéjjal, borssal, fokhagymával, oregánóval, olíva bogyóval, gyöngyhagymával, vörösbabbal, tricolor paprikával pirítva és feta sajttal grillezve)
- Rósti burgonya
- Szilvás-almás sült sertésjáva, pikáns zöldségraguval  
(sertésjáva kevés darált hússal, aszalt szilvával és almákkal töltve, sütve, répából, zellerből, angol zellerből és póréhagymából, tejszínes-mustáros demi-glacé mártás)
- Burgonyapüré
- Kimélő ajánlatunk:  
Citromos pangasius szeletek zöldspárgával és kapros túróval  
1 adag 14 dkg 2 szelet  
Energia: 1199.9 KJ vagy 244.5 kcal  
Fehérje: 35.8 g  
Zsír: 9.05 g  
Szénhidrát: 6.73 g
- Párolt vajas barna rizs
- Vegetárius ajánlatunk:  
Lasagne Corsaro

7. ábra. Péntek

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
THERMAL & WELLNESS  
\*\*\*\*

Büfétervezet 2010. szeptember

---

- (paradicsomos besamellel és sok sült zöldséggel rakva, sok reszelt sajttal)
- Gyermek menü ajánlatunk:
  - Rántott sajtrudacsok, majonézzel és hasábkrumplival
- Máglyarakás nagymama módján
- Likőrös gyümölcssaláta
- Vaníliás pohárkrém gyümölcsökkel
- Sütemények
- Friss gyümölcs
- Friss házi kecskesajt, dióval és almával

8. ábra. Ami a péntekből az előző oldalon lemaradt

MUNKKANYAG

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS  
 \* \* \* \*

Büfétervezet 2010. szeptember

*Szombat 1. hét*

**Büfé ebéd, vagy vitál ebéd:**

- Zsóri marhahúsleves, eperlevél tésztával
- Alföldi zöldborsóleves, vajás galuskával
- Tojásos parajjal töltött sertésjava, petrezselymes gyöngyhagyma raguval
- Spagetti carbonara
- Tejszínes-zöldséges falusi csirkecomb
- Burgonyakrokkett
- Rizi-bizi
- Salátabár
- Sütemény
- Gyümölcs

**Büfé vacsora:**

- Hideg tengeri halterrine, tejszínes tormamártással
- Hideg csirkemell sonkás polentában  
(sonkával bélelt formába a zselatinnal főzött ízesített polenta és a sült csirkemell)
- Mexikói pulykasaláta, Ádám mester kedve szerint  
(sült pulykamell, vörösbab, kukorica, kaliforniai paprika, lilahagyma, ketchupos majonéz, cayenne bors)
- Franciasaláta
- Salátabár
- Míni vaj, péksütemény
- Erőleves királynő módon, szárnyas galuskával
- Erdélyi parasztsorba növendék marhából
- Tejszínes francia póréhagyma leves
- Ropogós sertéscsülök bajor sörös savanyúkáposztával
- Steak burgonya
- Pulykasült thai zöldségraguval  
(pulykasült borssal, paprikával, szójaszósszal és fokhagymaporral megsütve. Ragu: a hús leve valamint szezámolaj, currypaszta, keményítő és kínai zöldségkeverék)
- Tojásos jázmin rizs
- Aszalt gyümölcsökkel töltött csirkemell tejszínes gombamártással
- Snidlinges metélttészta
- Majorannás sült libacomb, reszelt szárnyasmájjal
- Tört burgonya
- Kímélő ajánlatunk:  
Vajas-petrezselymes borjúragu bébi kukoricával  
1 adag 14 dkg hús  
Energia: 1349.6 KJ vagy 321.3 kcal  
Fehérje: 30.34 g  
Zsír: 17.05 g  
Szénhidrát: 9.37 g
- Párolt köles tökmagolajjal
- Vegetárius ajánlatunk:  
Kecskesajtos, polentás rétes, vajás cukkini raguval és szójacsírával  
(főtt tojás és kicsavart paraj a töltelékbe)
- Gyermek menü ajánlatunk:  
Rántott halrudacsák, tartármártással és rizzsel
- Kemencés vargabéles, vaníliaöntettel
- Gyümölcssaláta
- Jegelt madártej mazsolával
- Fagylalt
- Sütemények
- Friss gyümölcs
- Friss házi kecskesajt

9. ábra. Szombat

BALNEO  
**HOTEL ZSORI**  
 THERMAL & WELLNESS



Büfétervezet 2010. szeptember

Vasárnap 1.hét

Büfé ebéd, vagy vitál ebéd:

- Házias orjaleves, eperlevél tésztával
- Tejfőlös lencseleves füstölt sonkacsikkokkal
- Pirított lestyános sertésbordák
- Egri sült burgonya  
(szalonnás, lecsós, vörösboros, enyhén csípős, kevés cukorral finomított ragu, főtt-sült karika burgonyával összefogatva)
- Pulykamell párizsiasan
- Rizibizi
- Vajas párolt őszibarack
- Salátabár
- Sütemény
- Gyümölcs

Büfé vacsora

- Kövesdi kolbásszal szűrt hideg sertéskaraj
- Pekingi szárnyas saláta
- Tiszai fogas saláta
- Hideg juhtúrós töltött paradicsom, szójacsírával  
(kettévágott, kivájt, fűszerezett paradicsomokba habzsákkal töltve a vajjal, sóval, fehér borssal, petrezselyemmel és szárított snidlinggel kevert krém)
- Salátabár
- Mini vaj, péksütemény
- Zsóry marhahúsleves, eperlevél tésztával
- Tárkonyos jérceragu leves, gombával
- Petrezselymes zöldborsó krémleves, reszelt juhsajttal
- Hunyadi töltött sertésjaja  
(besameles füstölt tarjás csótésztával töltve, fóliában párolt sertésjaja, karamellel, répával, gyökérrel, zellerrel, marhahús alapporral, tejföllel citromlével és mustárral pikáns mártás készítve)
- Zsemlegombóc
- Török pulykakebab nyárson, chilis joghurttal
- Mediterrán zöldségköret
- Sertéssült Gergő mester módjára  
(sertéscomb darabok pörkölt alapon párolva, levével ragu készítve: császárszalonna, csirkemáj, füstölt kolbász, gomba, zöldborsó, kaliforniai paprika, paradicsom)
- Rizs
- Egzotikus rántott csirkemell  
(banánnal, ananással és trappista sajttal töltve, kókuszos zsemlemorzsaiba panírozva)
- Rósti
- Kímélő ajánlatunk:  
Párolt zsenge házinyúlcomb, citromos angol zellerrel  
(vajás peccsenyelében párolt elősütött nyúl, szafija keményítővel behúzva, kevés tejszín, citrom, só, fehér bors, forrázott 4-5 cm hosszú zeller darabok)  
2 db nyúl:  
Energia: 1854.3 KJ vagy 422.5 kcal  
Fehérje: 37.18 g  
Zsír: 23.68 g  
Szénhidrát: 16 g
- Vegetárius ajánlatunk:  
Tojásos-szójás rizzsel töltött cukkini, morzsolt tofuval
- Gyermek menüajánlatunk:  
Amerikai palacsinta, juharsziruppal
- Mákos guba, citromos-vanília tejföllel
- Likőrös gyümölcossaláta
- Csokoládés pohárkrém gyümölcessel
- Sütemények
- Gyümölcs

10. ábra. Vasárnap

Blank lined area for writing, containing a large diagonal watermark reading "MUNKANYAG".



11. ábra. Büfékínálat 1.

MUNKK



12. ábra. Büfékínálat 2.



13. ábra. Ételválasztás

**ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK****1. feladat**

Nézze meg az alábbi étrendet és állapítsa meg, hogy megfelel-e az alábbi követelménynek!

Az egymást követő ételek nem lehetnek azonos színűek, ízükben és alapanyagaikban sem ismétlődhetnek.

Paradicsomleves

Hentes tokány tarhonyával

Cékla

Válaszát írja a kijelölt helyre!

---

---

**2. feladat**

Nézze meg az alábbi étrendet és állapítsa meg, hogy megfelel-e az alábbi követelménynek!

A felhasznált élelmiszerek, az egymást követő fogásokban ki kell, hogy egészítsék egymást.

Waldorf saláta

Zellerkrémleves

Rántott karfiol

---

---

**3. feladat**

Nézze meg az alábbi étrendet és állapítsa meg, hogy megfelel-e az alábbi követelménynek!



## SZÁLLODAI ÉTREND AJÁNLÁSA, ELKÉSZÍTÉSE

Az egymást követő ételek nem lehetnek azonos színűek, ízükben és alapanyagaikban sem ismétlődhetnek

Waldorf saláta

Zellerkrémleves

Sajtos tészta

---

---

### 4. feladat

Ha az étrenddel szemben támasztott követelményeknek szeretnénk megfelelni, akkor mely évszakokban készítenénk el a következő étrendet? Válaszát írja a kijelölt helyre!

Amennyiben mód van rá, kövessük az idényszerűséget.

Zöldborsóleves

Marhapörkölt galuska

Meggyes pite

---

---

### 5. feladat

Sorolja fel a szakmai információtartalomban ismertetett nemzeti konyhákat!

Blank lined area for writing the hotel menu recommendation and preparation.

MUNKANYELVI

## MEGOLDÁSOK

### 1. feladat

Nem felel meg.

### 2. feladat

Nem felel meg.

### 3. feladat

Nem felel meg.

### 4. feladat

Május, június, július.

### 5. feladat

Francia, olasz, angol, spanyol, görög, török, német, osztrák, lengyel, orosz.

## IRODALOMJEGYZÉK

### FELHASZNÁLT IRODALOM

Lukács–Oriskó–Sándor–Zsolnay: Ételkészítési ismeretek, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2008.

Dr. Dunszt Károly–Oriskó Ferenc–Ónódi Ferenc–török István János: Vendéglátó Technológia, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2004.

Dr. Csizmadia László: A vendéglátás ételei és tálalásuk, Budapest, 2005.

[http://web.kvif.bgf.hu/upload/subject/doc/20090302141752B\\_vendeglatasetelei.doc](http://web.kvif.bgf.hu/upload/subject/doc/20090302141752B_vendeglatasetelei.doc)

### AJÁNLOTT IRODALOM

Galambosné Goldfinger Erzsébet: Élelmiszer alapismeretek a vendéglátó szakterületek számára, Képzőművészeti Kiadó, Budapest, 2007.

A(z) 1465–06 modul 051–es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 811 03 1000 00 00	Szakács

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:  
26 óra

MUNKANYELV

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv  
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának  
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap  
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet  
1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:  
Nagy László főigazgató