



R-LEABHAR · TREOIR Ó HAPPYCHEF

An treoir iomlán maidir le foireann bialainne

Sa mhargadh saothair is teinne dá bhfaca an fáilteachas riamh, ní aimsíonn na tithe a bhuann daoine níos fearr — tógann siad iad, sceidealaíonn siad go cothrom iad agus tugann siad cúiseanna fanachta dóibh.

Thibault Van de Sompele Bunaitheoir HappyChef
tógtha le húinéirí bialainne agus dóibh



R-LEABHAR

Clár ábhair

•	GO HACHOMAIR	3
	An leagan gairid	
01	PÍBLÍNE	5
	Earcaigh ó phíblíne, ní ó scaoll	
02	IONDUCHTÚ	9
	Fág go socraíonn an chéad 30 lá na trí bliana seo chugainn	
03	SCEIDEALÚ	13
	Tóg rótaí ar réamhaisnéisí agus ar chothroime, ní ar bhuille faoi thuairim oíche Dhomhnaigh	
04	CÓRAIS	17
	Rith an tseirbhís ar mise en place, ní ar laochas	
05	COINNEÁIL	21
	Déan rogha loighciúil den fhanacht	
06	CEANNAIREACTH	24
	Treoraigh an bhriogáid le huimhreacha ar an mballa agus cúram sa seomra	
•	R-LEABHAR	26
	Cé chomh láidir is atá do chóras foirne?	

An treoir iomlán maidir le foireann bialainne

Íocann an bhalann ar an taobh eile den bhaile na pána céanna a íocann tusa. Na huairanta céanna, an teas céanna, an margadh céanna a dtugann cách "dodhéanta" air. Ach tá a sous-chef siúd sa cheathrú bliain aige — agus tá do cheannsa díreach tar éis a litir éirí as a thabhairt isteach. Ní ádh an difríocht sin, agus ní carisma í. Dornán córas atá inti nach bhfaca formhór na n-úinéirí scríofa síos riamh.

Scríobhann an treoir seo síos iad. Cén fáth nach bhfreagraíonn na hiarrthóirí is fearr fógra scaoil choíche — agus cad é a mheallann iad. Cén fáth a socraíonn an chéad choicís níos mó ná an chéad dá bhliain. Conas is féidir le róta a bheith cothrom agus brabúsach san am céanna. Cén fáth a dtógtar seirbhísí ciúine um thráthnóna, seachas iad a fhulaingt san oíche. Agus cad a fhágann go bhfanann daoine i ndáiríre, i bhfad tar éis don bhónas sínithe a bheith caite. Tosaíonn sé san áit a dtosaíonn gach fadhb foirne: leis an bhfolúntas atá tú ar tí a fhógairt.



Thibault Van de Sompele Bunaitheoir HappyChef

tógtha le húinéirí bialainne agus dóibh

GO HACHOMAIR

An leagan gairid

-
- 01 Earcaigh ó phíblíne, ní ó scaoll** earcaigh roimh an bhfolúntas, fostaigh ar mheon, oil ar theicníc.
-
- 02 Socraíonn an chéad 30 lá na 3 bliana seo chugainn** dúblaíonn ionduchtú struchtúrtha an seans go bhfanann fostaí nua thar an gcéad bhliain.
-
- 03 Foilsigh rótaí 2+ sheachtain roimh ré**, tógtha ar réamhaisnéisí áirithintí — buann cothroime agus intuarthacht ar €1 breise san uair.
-
- 04 Rith an tseirbhís ar chórais** déanann bainistíocht mise en place agus gnáthaimh HACCP córagrafaíocht den bhrú.
-
- 05 Is í an choinneáil an earcaíocht is saoire** cosnaíonn athsholáthar fostaí oilte míonna de chorrach; ní chosnaíonn agallaimh imeachta faic.

1

PÍBLÍNE

Earcaigh ó phíblíne, ní ó scaoll

— LÉARGAS TÁBHACHTACH

Ritheann earcaíocht láidir bialainne go leanúnach: láithreach gairmeacha a dhíolann an teach, caidrimh le scoileanna óstáin, binse d'iarratasóirí maithe roimhe seo, agus agallaimh a thástálann meon le seal trialach íoctha. Roghnaíonn fostú scaoil in aghaidh róta folaimh ar infhaighteacht — roghnaíonn fostú píblíne ar oiriúnacht.

PÍBLÍNE

FIG. 01

Ar cíós ó phíblíne, ní i scaoll



5:1 Tugann píblíne seasta thart ar chúigear iarrthóirí maithe do gach fruiliú scaoll

Is é an t-am is measa le fostú nuair a theastaíonn duine uait — faoin am sin tá tú ag roghnú idir cibé duine a d'fhreagair fógra deifreach, le róta ag cur fola taobh thiar díot. Iompaíonn na tithe a líonann a bhfoireann go maith, i margadh ina sáraíonn folúntais iarrthóirí, an t-amlíne droim ar ais: earcaíonn siad i gcónaí, go séimh, ionas go mbíonn ainm le glaoch air nuair a thagann litir éirí as.

Tóg an tonnadóir roimh an bhfolúntas

- **Díol an obair, go hionraic.** Margáocht é do **chur chuige foirne**: fíorghrianghraif den bhriogáid, fíoruaireanta, fíorscéalta fáis. Buann "Tar isteach i gcistin a dhúnann dhá lá iomlána sa tseachtain" ar "tuarastal iomaíoch" gach uile uair.

- **Déan cúirtéis do na scoileanna.** Fágann stage amháin arna óstáil go maith in aghaidh an tseimeastair gur tusa an chistin a fhanann i gcuimhne na gcéimithe. Filleann an t-intéirneach ar chaith tú leis mar chomhghleacaí amach anseo mar chomhghleacaí.
- **Coinnigh comhad an bhoinn airgid.** Baineann gach iarrthóir maith nár fhéad tú a fhostú le liosta le nóta — sé mhí ina dhiaidh sin, buann an liosta sin ar aon chlár post.

Cuir agallamh ar an rud nach féidir a oiliúint

Is féidir scileanna scine a mhúineadh i seachtainí; meon iad an ciúnas faoi bhrú, an teas i leith strainséirí agus an iontaofacht. Struchtúraigh an uair an chloig timpeall ar fhianaise, ní ar chaint mhealltach: "inis dom faoi sheirbhís a chuaigh amú — cad a rinne tú?" Ansin íoc as seal trialach agus féach ar thrí rud amháin: conas a chaitheann siad leis an niteoir gréithe, cad a dhéanann siad sna nóiméid chiúine, agus an gcuireann siad ceisteanna. Tuarann na trí rud sin an dá bhliain seo chugainn níos fearr ná aon CV.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Oscail an fógra poist is deireanaí agat. Scríos gach cliché ("foireann dhinimiciúil", "paisean riachtanach") agus cuir trí abairt fhíora, shonracha faoi obair i do theach ina n-áit — ceann ionraic amháin faoin gcuid chrua san áireamh. Scagann fógraí ionraice; ní dhéanann fógraí doiléire ach an díomá a chur siar.

RÚN AN CHÓCAIRE

Ceist an tseala trialaigh a thuarann gach rud

Ag deireadh seala trialaigh, cuir ceist amháin: "Cad a d'athrófá faoi sheirbhís anocht?" Na hiarrthóirí nach bhfaca faic, ní raibh siad ag faire. Na hiarrthóirí a cháineann an fhoireann, tá siad ag insint duit conas a labhróidh siad faoi chomhghleacaithe. Ainmníonn na cinn le coinneáil rud beag fíor — solas an phas, bealach síúil bhord 12 — agus fiafraíonn siad cén fáth a ndéantar mar sin é. Fiosracht móide stuaim, sin an phróifíl iomlán.

NÍOS DOIMHNE

Tá ganntanas foirne i mbialanna ar cheann de na dúshláin is mó atá ag úinéirí bialainne inniu.

Tá foireann mhaith a aimsiú agus a choinneáil ríthábhachtach d'éirí le do ghnó — níos tábhachtaí fiú ná cáilíocht do bhia nó do shuíomh. Sa treoir chuimsitheach seo, roinneann muid straitéisí cruthaithe a oibríonn sa mhargadh saothair atá ann faoi láthair.

Is é an fírinne é nach bhfuil do **bhialann** ach chomh maith leis an bhfoireann a oibríonn ann. Is cuma cé chomh galánta is atá do taobh istigh, cé chomh nuálach is atá do bhiachlár — mura bhfuil an tseirbhís chairdiúil nó más ciotach atá an chistin, ní thiocfaidh aíonna ar ais. Mar sin, is í an infheistíocht is fearr is féidir leat a dhéanamh ná infheistíocht i do fhoireann.

An cás reatha i mbialanna

Tá margadh saothair na **mbialann** athraithe go bunúsach le roinnt blianta anuas. Seo na forbairtí is tábhachtaí:

- D'fhág go leor foireann taithíoch an earnáil go buan agus chuaigh siad go hearnálacha eile
- Roghnaíonn daoine óga earnálacha le huaireanta "gnátha" agus cothromaíocht níos fearr idir an obair agus an saol
- Tá ionchais na bhfostaithe níos airde ná riamh — ní hamháin post a theastaíonn uathu ach dearcadh freisin
- Tá iomaíocht do thallann dian — ní amháin laistigh de bhialanna, ach le miondíol, lóistíocht agus earnálacha eile a chuireann uaireanta solúbtha ar fáil
- Caitheann íomhá na hearnála — uaireanta fada, tuarastail ísle, ualach oibre ard — daoine féideartha fostaithe amach

Mar sin féin, tá bealaí ann chun do ghnó a dhéanamh tarraingteach do thallann. Tugann na bialanna a infheistíonn ina bhfoireann faoi deara go bhfuil níos lú trioblóid acu le ganntanas foirne. Níos mó ná sin: is féidir le fostóirí maithe fiú roghnú ó iarrthóirí sa mhargadh seo.

Costais iarbhír claochlaithe foirne

Sula bhféachaimid ar réitigh, tá sé tábhachtach a thuiscint cad a chosnaíonn claochlú ort:

- **Earcaíocht:** Folúntais a fhoilsiú, iarratais a phróiseáil, agallamh a dhéanamh
- **Oiliúint:** Costann seachtainí táirgiúlachta ar fhoirne nua a chur ar an eolas
- **Earráidí:** Déanann foireann gan taithí níos mó botún a chosnaíonn aíonna agus ioncam
- **Morál na foirne:** Cuireann foireann a bhíonn ag athrú go síoraí díspreagadh ar lucht fanachta
- **Cailteanas aíonna:** Cailleann aíonna rialta a ghnáthéadanna aitheanta

Meastar go gcosnaíonn ionadú ball foirne amháin 50-200% dá thuarastal bliantúil. Baineann infheistíocht sa choinneáil, mar sin, ciall mhaith léi.

8 straitéis d'earcaíocht agus coinneáil

1. Cuir luach saothair iomaíoch ar fáil

Cloistear é seo go minic, ach is é an bonn é. Tá na laethanta inar leor pá íosta caite.

Cad a oibríonn:

- Íoc 10-15% os cionn meánmhargaidh
- Bí trédhearcach faoi roinnt barraíochta

- Cuir breiseanna ar fáil: béilí, liúntas iompair, lascaíní
- Smaoinigh ar roinnt brabúis nó bónais le linn tréimhsí gnóthacha

Ríomh cad a chosnaíonn ionadú ort — gheobhaidh tú amach go mbíonn tuarastail níos airde níos saoire ná claochlú go minic.

CEISTEANNA COITIANTA

Cá bhfaighim foireann mhaith bialainne i margadh saothair cúng?

Comhcheangail cainéil iolracha: suíomhanna post óstáin, meáin shóisialta, comhpháirtíocht le scoileanna óstáin agus cur chuige atreoraithe ina dtugtar luach saothair do bhaill foirne atá ann cheana a mholann duine éigin.

Conas a laghdaím claochlú foirne i mo bhialann?

Is iad na trí phríomhfhachtóir ná sceidil chóra thrédhealracha, cóireáil mhúinte agus deiseanna fáis. Tugann agallamh imeachta ag gach imeacht léargas ar fhadhbanna struchtúracha.

Conas a bhainim úsáid as foireann pháirtaimseartha mar úinéir bialainne in Éirinn?

Ligeann obair pháirtaimseartha agus foireann bhreise do dhaoine a bhfuil post eile mar phríomhphost acu obair leat le linn uaireanta buaice. Tá sé oiriúnach d'uaireanta seachtaine nó tréimhsí gnóthacha. Cláraigh do chuid fostaithe leis na Coimisinéirí Ioncaim faoin gcóras PAYE agus íoc ÁSPC (PRSI) de réir mar is cuí.

2

IONDUCHTÚ

Fág go socraíonn an chéad 30 lá na trí bliana seo chugainn

— LÉARGAS TÁBHACHTACH

Dúblaíonn ionduchtú struchtúrtha — plean scríofa don chéad seachtain, compánach ainmnithe amháin, seiceáil amach cúig nóiméad gach lá agus seicliosta scileanna 30 lá — an seans, a bheag nó a mhór, go dtagann fostaí nua slán tríd an gcéad bhliain. Is annamh a éiríonn daoine as obair chrua; éiríonn siad as a bheith fágtha inti leo féin.

IONDUCHTÚ

FIG. 02

Coinníonn bordáil struchtúrtha daoine



≈2x

déanann fíor-phlean na chéad mhí an oiread agus is féidir a bheith ann maidir le fruiú nua sa chéad bhliain

Socraítear formhór éirí as san fháilteachas i seachtain a haon agus fógraítear iad i mí a trí. An commis nua a chaitheann lá a haon ag tóraíocht lipéad nár mhínigh aon duine, ag ithe béile na foirne ina aonar — foghlaimíonn sé an t-aon cheacht a mhúin an teach: tá tú leat féin. Is san ionduchtú a chosctar imrothlú — ar an deichiú cuid de phraghas an athsholáthair.

Scafall na 30 lá

IONDUCHTÚ A CHOINNÍONN DAOINE

Céim	Cad a tharlaíonn	An pointe
Lá 1	Turas, compánach ceaptha, an stáisiún siúlta tríd, béile na foirne i lár an bhoird	Muintearas roimh fheidhmíocht
Seachtain 1	Stáisiún amháin, go hiomlán — agus an fáth taobh thiar de gach caighdeán	Buann doimhneacht ar chlúdach
Seachtainí 2-3	Rothlú ar stáisiúin tadhlacha; seiceáil amach 5 nóim gach lá: "cad a chuir mearbhall ort inniu?"	Tagann ceisteanna chun solais fad atá siad saor
Lá 30	Athbhreithniú ar an seicliosta scileanna + an comhrá: "cá bhfuil fonn fáis ort anseo?"	Conair, tarraingthe go feiceálach

Ansín ná stop ag oiliúint choíche

Tar éis an ionductaithe, aistríonn an t-inneall go sileadh: buann deich nóiméad dhírthe sa chruinniú réamhsheirbhíse — mias amháin costáilte, fíon amháin blaiste, cás seirbhíse amháin cleachta — ar lá oiliúna na bliana trí athdhéanamh lom. Tá an ailtireacht iomlán, conairí fáis a choinníonn daoine uailmhianacha gan teidil bhréige a chumadh san áireamh, in **oilíúint & forbairt foirne**; tarraingíonn curaclam thaobh na seirbhíse ar **chaighdeán seirbhíse an fháilteachais**.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Scríobh do Lá 1 ar leathanach amháin: cé a chuireann fáilte roimh an bhfostaí nua, cé an compánach, cén stáisiún, cá suíonn sé ag béile na foirne.

Leathanach amháin, priontáilte, in úsáid go deo — éirí as amháin sa bhliain an dífríocht idir é a bheith agat agus gan a bheith.

NÍOS DOIMHNE

Braitheann cáilíocht do sheirbhíse ar cháilíocht do fhoirne, agus tógar cáilíocht na foirne trí oilíúint.

In earnáil le claochlú cáiliúil ard, ní hé an só ach an riachtanas é infheistíocht in **foireann**. Tugann baill foirne atá oilte go maith seirbhís níos fearr, déanann siad níos lú botún, tá siad níos rannpháirtí, agus fanann siad níos faide. An toradh: aíonna sásta, costais earcaíochta níos ísle, agus cultúr gnó níos láidre. Sa mhír chuimsitheach seo gheobhaidh tú amach conas clár oiliúna éifeachtach a bhunú a chabhraíonn le baill foirne nua agus atá ann cheana a fhás.

Cén fáth a bhfuil oiliúint riachtanach

Tá buntáistí oiliúna córasaí nithiúil agus inchomhairsithe:

- **Cáilíocht chobhsaí:** Faigheann gach aoi an caighdeán ard céanna, is cuma cé atá ag obair
- **Níos lú botún:** Déanann baill foirne oilte níos lú botún costasach i n-orduithe, ailléirgíní agus íocaíochtaí
- **Táirgiúlacht níos airde:** Ciallaíonn obair níos éifeachtaí níos mó aíonna a fhreastal leis an líon foirne céanna
- **Uasdíol níos fearr:** Is féidir le baill foirne a bhfuil an biachlár ar eolas acu comhairle níos fearr a thabhairt agus níos mó a dhíol
- **Claochlú níos ísle:** Fanann baill foirne a fhorbraíonn leo féin níos faide toisc go mbraitheann siad go bhfuil luach leo
- **Cultúr níos láidre:** Is nóiméad é oiliúint chun luachanna agus caighdeáin a chur ar aghaidh

An t-ionduchtú: na chéad 30 lá

Cinneann na chéad seachtainí an n-imeoidh ball nua foirne go rathúil nó an bhfágfaidh sé go tapa. Tá ionduchtú struchtúrtha ríthábhachtach.

Seachtain 1: Treoshuíomh agus bunús

Bíonn an chéad seachtain faoin treoshuíomh agus leagan síos bhunúsanna:

- **Lá 1:** Fáilte, turas, intreoir d'fhoireann, riarachán (conradh, rialacha tí, éide)
- **Lá 2-3:** Aithne a chur ar an mbiachlár, comhábhair, ailléirgíní, modhanna ullmhúcháin
- **Lá 4-5:** Córais a fhoghlaim: córas áirithinte, cláirseach, próiseas ordaithe
- **Deireadh sheachtain 1:** Comhrá measúnachta céad — cad é mar atá cúrsaí, cá bhfuil ceisteanna?

Seachtain 2-3: Taithí phraiticiúil faoi threoir

Tar éis an teoiric, tagann an cleachtas, i gcónaí le comhghleacaí taithíoch:

- Obair le linn sealaí ciúine ar dtús, ansin sealaí níos gnóthacha
- Níos mó freagrachta de réir a chéile: ó bhoird a leanacht go rannán féin
- Aiseolas gearr laethúil: cad a d'éirigh go maith, cad is féidir a fheabhsú?
- Fanann an comhghleacaí ar fáil le haghaidh ceisteanna agus tacaíochta

Seachtain 4: Obair neamhspleách agus measúnú

Sa cheathrú seachtain, oibríonn an ball nua foirne níos neamhspleáiche:

- Rannán nó tascanna féin gan maoirseacht dhíreach
- Comhrá measúnachta foirmiúil ag deireadh na míosa
- Pléití láidreachtaí agus réimsí feabhsúcháin
- Spriocanna a shocrú don tréimhse atá le teacht

Oiliúint leanúnach: ní bhíonn deireadh leis an bhfoghlaim

Ní ach tús é ionductú. Coinníonn oiliúint leanúnach do fhoireann géar agus spreagtha.

CEISTEANNA COITIANTA

Conas a chuirim clár oiliúna le chéile d'fhoireann nua bialainne?

Déan an t-ionductú a struchtúrú i 3 chéim: treoshuíomh (lá 1–3), eolas ar tháirgí (lá 4–10) agus cleachtas seirbhíse le hoiliúint scátha (lá 11–30). Doiciméadaigh é seo i dtreoir ionductaithe.

Conas a choinnigh mé mo fhoireann spreagtha agus rannpháirteach i mbialanna?

Aithnigh éachtaí go rialta agus go sonrach, cuir deiseanna fáis ar fáil, glac páirt na foirne i gcinntí biachláir agus cinnigh timpeallacht oibre le meas. Tugann foireann a bhraitheann go bhfuil luach leo seirbhís níos fearr agus fanann siad níos faide.

Conas a phleanálaim seisiúin oiliúna gan an gnáthfheidhmiú a chur isteach?

Pleanáil briofálacha gearr (10–15 nóim) roimh gach seirbhís le haghaidh microoiliúna laethúla. Ainmnigh lá amháin in aghaidh an mhí mar lá oiliúna le linn tréimhse ciúine.

3

SCEIDEALÚ

Tóg rótaí ar réamhaisnéisí agus ar chothroime, ní ar bhuille faoi thuairim oíche Dhomhnaigh

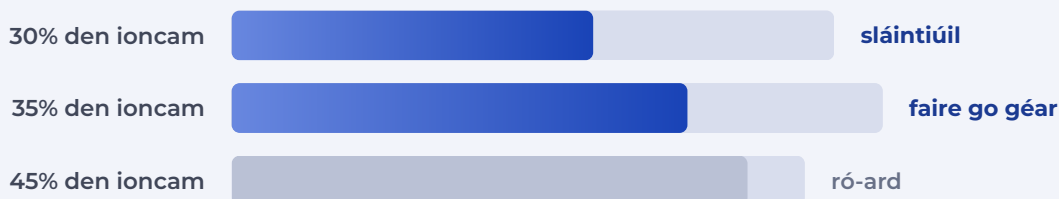
LÉARGAS TÁBHACHTACH

Meaitseálann dea-sceidealú an fhoireann le haíonna réamhaisnéise in aghaidh gach seirbhíse agus foilsíonn sé dhá sheachtain ar a laghad roimh ré, le rialacha trédhearcacha do dheirí seachtaine agus do mhalartuithe. Cosnaíonn sé an corrlach (costas saothair 30–35% den ioncam) agus na daoine araon — tá rótaí dothuartha ar na trí phríomhchúis a n-éiríonn foireann fáilteachais as.

SCEIDEALÚ

FIG. 03

Coinnigh costas saothair ina bhanda sláintiúil



30–35% tá sé mar aidhm aige costas saothair a choinneáil idir 30% agus 35% den ioncam

Is é an róta an áit a mbuaileann do chuntas brabúis & cailteanais agus do dhaoine le chéile — agus an áit a ngortaítear an dá cheann ag buille faoi thuairim. Cuir an iomarca foirne ar Mháirt chiúin agus galaíonn corrlach daichead aoi ina uaireanta díomhaoine; cuir easpa foirne ar Shatharn lán agus dónn tú an fhoireann a chaith tú caibidlí a haon is a dó á tógáil. Is é an leigheas na sonraí céanna a ritheann do chuid **áirithintí**: réamhaisnéis foirne nach n-osclaíonn aon duine iad na háirithintí atá le teacht.

Rótaí réamhaisnéis-ar-dtús

- **Foireann de réir aionna, ní de réir laethanta.** Ní leibhéal foirne é "Dé Sathairn"; is ea "86 aoi in áirithe, dhá bhord mhóra, aimsir léibhinn". Tuarann cuair áiritintí 80% dá dteastaíonn uait seachtain roimh ré.
- **Bíodh a fhios agat costas d'uaire.** Saothar iomlán ÷ aionna in aghaidh na seirbhíse, sin costas saothair in aghaidh an aoi — rianaigh gach seachtain é in aice le do chostas bia; le chéile is iad an **príomhchostas** iad, an uimhir a shocraíonn brabúsacht.
- **Sealanna scoilte, go hionraic:** mura féidir le bearna an tráthnóna a bheith úsáideach nó suaimhneach, ní seal é, is gabháil ghiall é. Tá na tithe is fusa a earcaíonn tar éis an seal scoilte a mharú go ciúin.

Gné sceidealaithe í an chothroime

Foilsigh coicís roimh ré, rothlaigh na sealanna is measa go feiceálach, scríobh síos rialacha na malartuithe, agus cosain dhá lá saor as a chéile. Is fiú níos mó an intuarthacht ná euro sa bhreis san uair — tógann daoine saol timpeall ar rótaí, agus aisíoctar rótaí a thugann ómós dó sin le dílseacht. Tá an modh iomlán, urlár dlíthiúil na dtréimhsí scíthe san áireamh, in **pleanáil & sceidealú foirne**.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Cuir aionna áiritithe Aoine seo chugainn in aice le huaireanta róta Aoine seo chugainn. Ríomh costas saothair in aghaidh an aoi don tseirbhís sin amháin. Mura bhfaca tú an uimhir sin riamh roimhe, tá tú díreach tar éis bualadh leis an dara costas inrialaithe is mó agat.

NÍOS DOIMHNE

Is é sceidealú éifeachtach foirne an difríocht idir bialann bhrabúsach agus gnólacht atá ag streachailt le corrlaigh.

Ciallaíonn an iomarca foirne ar an rosta costais pá neamhriachtanach. Ciallaíonn an iomarca beag foireann atá faoi ualach trom, amanna feithimh níos faide agus aionna míshásta. Sa treoir chuimsitheach seo, foghlaimeoidh tú conas an cothromaíocht fhoirfe a aimsiú idir costais foirne agus cáilíocht seirbhíse. Clúdaíonn muid réamhaisnéis, teicníochtaí rostála, uathobriú agus leideanna praiticiúla is féidir leat a chur i bhfeidhm láithreach i do bhialann.

Cén fáth a bhfuil sceidealú foirne chomh tábhachtach

Is gnách go gcomhdhéanann costais foirne 25–35% de láimhdeachas iomlán bialainne. Le pleanáil neamhéifeachtach, is féidir leis seo ardú go 40% nó níos mó, rud a chuireann brú

díreach ar do chorrach brabúis. Bíonn tionchar ag rostáil mhaith smaointe ar ghnéithe iolracha de d'oibriú gnó:

- **Airgeadais:** Cosnaíonn gach uair oibre neamhriachtanach airgead. Ar mheánráta uairiúil €14–16, carnann sé go tapa.
- **Cáilíocht seirbhíse:** Eascraíonn follánchumhdach amanna feithimh fada, earráidí agus aíonna míshásta nach dtiocfaidh ar ais.
- **Moráil foirne:** Má bhíonn róobair leanúnach nó rostáil dhoiléir, eascraíonn as sin asláithreacht agus iompú foirne.
- **Taithí aíonna:** Cinntíonn an líonadh ceart aird, luas agus atmaisféar taitneamhach.

Cailleann bialann le 50 couverts a bhfuil cúig uair sa tseachtain ró-sceidealaithe go meánach €4,000–5,000 in aghaidh na bliana ar chostais pá neamhriachtanach. Cuir leis sin costais indíreacha follánchumhdaigh (ioncam cailte, **léirmheasanna** drochaide) agus bíonn sé soiléir go bhfuil pleanáil ríthábhachtach.

Na bunúsacha: réamhaisnéis bunaithe ar shonraí

Tosaíonn sceidealú maith foirne le réamhaisnéis: tuar a dhéanamh ar cé mhéad aíonna is féidir leat a bheith ag súil leo. Gan sonraí, bíonn tú ag déanamh buille faoi thuairim. Le sonraí, déanann tú cinntí bunaithe ar fhianaise.

Cé na sonraí a theastaíonn uait?

Bailigh ar a laghad an fhaisnéis seo a leanas:

- **Líonadh stairiúil:** Cé mhéad aoí in aghaidh an lae, in aghaidh na tréimhse, in aghaidh na seachtaine? Tá na sonraí seo i do **chóras áirithinte**.
- **Áirithintí:** Cé mhéad áirithint atá ann cheana féin don tréimhse atá le teacht? Tugann sé seo tuar iontaofa.
- **Patrúin séasúracha:** Cathain a bhíonn sé níos gnóthaí nó níos ciúine go struchtúrach? Smaoinigh ar laethanta saoire, laethanta saoire scoile, clós samhraidh.
- **Tosca seachtracha:** Aimsir (clós), imeachtaí áitiúla (ceolchoirm, peil), oibreacha bóthair.
- **Cóimheas siúlóirí isteach:** Cén céatadán de d'aíonna a thagann gan áirithint?

Le **anailísíocht bialainne** is féidir leat na sonraí seo a anailísiú agus patrúin a aithint nach bhfuil le feiceáil go díreach. B'fhéidir go bhfuil tráthnóna Dé Céadaoin níos gnóthaí go struchtúrach ná mar a shíl tú, nó gur ciúine é an chéad seachtain den mhí i gcónaí.

Ó sonraí go pleanáil

Nuair a bhíonn na sonraí agat, lean na céimeanna seo:

1. **Patrún bunúsach a chinneadh:** Sainaithin do phatrún seachtainiúil caighdeánach. Cé na laethanta atá gnóthach, cé na cinn atá ciúin?
2. **Athruithe a chur leis:** Coigeartaigh do shéasúir, laethanta saoire agus cúinsí speisialta.
3. **Áirithintí a phróiseáil:** Féach ar na háirithintí don tseachtain amach romhat agus coigeartaigh do phleanáil.

4. **Maolán a thógáil isteach:** Cuimhnigh ar ghnóthachas gan choinne. Is ciallmhar maolán beag de 10–15%.

CEISTEANNA COITIANTA

Conas is féidir liom rosta foirne optamach a phleanáil do mo bhialann?

Tosaigh le do réamhaisnéis líonta bunaithe ar áirithintí agus sonraí stairiúla. Pleanáil foireann bhuan ar dtús agus líon isteach le cúnamhóirí solúbtha. Foilsigh an rosta ar a laghad seachtain roimh ré.

Conas is féidir liom costais pá a laghdú gan cáilíocht seirbhíse a ghearradh?

Ailínigh rostáil níos cruinne le réamhaisnéis líonta, bain úsáid as obair mhac léinn agus foireann pháirtaimseartha le haghaidh uaireanta buaice agus anailísigh do líonadh foirne in aghaidh gach seirbhíse chun follánchumhdach a aithint.

Conas a dhéanaim déileáil le breoiteacht agus neamhláithreacht foirne i mo bhialann?

Tóg linn solúbtha d'oibrithe ar ghlaoch (mic léinn, páirtaimsirí) atá ar fáil go tapa. Úsáid grúpa aipe le haghaidh cumarsáide tapa agus pleanáil maolán amháin i gcónaí in aghaidh gach seirbhíse má tá scála leordhóthanach agat.

4

CÓRAIS

Rith an tseirbhís ar mise en place, ní ar laochas

— LÉARGAS TÁBHACHTACH

Innealtóirítear seirbhís chiúin sula n-osclaítear na doirse: seicliostaí mise en place ar leibhéal an stáisiúin, cruinniú réamhsheirbhíse le huimhreacha agus VIPanna na hoíche, úinéireacht shoiléir ar rannóga, agus gnáthaimh HACCP a ritheann ar uathphíolóta. Súnn córais an brú ionas gur féidir le daoine fáilteachas a sholáthar.

CÓRAIS

FIG. 04

Foireann don chuar seirbhíse fíor



19:30 tóg an t-uainchlár thart ar an gcuar teachta fíor, ní líon comhréidh

Féach ar shárchistin ag 19:30 ar leabhar lán: tá sí ciúin. Ní toisc gur sárdhaoine iad na daoine, ach toisc go ndearnadh roimh ré gach cinneadh ab fhéidir a dhéanamh roimh ré. Is é an laochas a bhíonn fágtha nuair a bhíonn córais in easnamh — agus dónn laochas daoine amach faoi Nollaig.

Uair an chloig na réamhsheirbhíse

- **Mise en place mar chonradh:** tá liosta par scríofa ag gach stáisiún — cainníochtaí tiomáinte ag aíonna áiritithe na hoíche anocht, ní ag nós an lae inné. Déanann **bainistíocht mise en place** córagrafaíocht den chior thuathail.

- **Cruinniú a 15:00:** aíonna agus luas na hoíche anocht, na boird mhóra, ailléirgí a luadh ag am na háirithinte, mias amháin agus fíon amháin cleachta. Cúig nóiméad, an t-urlár iomlán agus an pas le chéile — sin an t-árachas seirbhíse is saoire dá bhfuil ann.
- **Úinéireacht rannóige:** tá úinéir amháin go díreach ag gach bord in aghaidh gach cúrsa; teip córais faoi éadaí teipe daoine é "shíl mé go raibh sé agatsa".

Comhlíonadh a ritheann é féin

Teipeann gnáthaimh sábháilteachta bia nuair a chónaíonn siad i gcuimhne duine éigin. Baineann **HACCP** le ráillí: logaí teochta ag amanna seasta, sceidil ghlantacháin le hainmneacha agus sínithe, lipéadú a thagann slán as an Satharn is anordúla. Is fothoradh í cigireacht rite ón FSAI (Údarás Sábháilteachta Bia na hÉireann) de chistin nach n-oibríonn ach ar an mbealach seo i gcónaí — agus braitheann an bhriogáid an difríocht idir teach atá eagraithe agus teach atá ádhúil.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Iarr liosta par an lae amárach ar gach stáisiún. An té a fhreagraíonn "i mo cheann atá sé", tá do phointe teipe aonair díreach taispeánta aige duit — scríobhaigí liosta an stáisiúin sin le chéile, anocht, ar chárta amháin.

RÚN AN CHÓCAIRE

Cén fáth a gcuireann na cistineacha is fearr an niteoir gréithe ar an eolas freisin

Socraíonn an poll níocháin luas tí lán: gan phannaí glana, gan lasadh; gan ghloiní, gan seirbhís fíona. Tuairiscíonn cistineacha a chuireann an niteoir gréithe sa chruinniú — aíonna na hoíche anocht, cathain a thiteann tonnta an bhiachláir bhlaiste — seirbhísí atá níos réidhe go hintomhaiste, mar go bhfaigheann an t-aon stáisiún a mbraitheann gach duine air an tonn a fheiceáil ag teacht faoi dheireadh. Cuireann sé in iúl freisin an rud a choinníonn daoine níos fearr ná airgead: sa teach seo, is cuid den bhriogáid gach ról.

NÍOS DOIMHNE

Tá dhá chineál seirbhíse sa tionscal óstáin: seirbhísí ina n-imoibríonn tú ar a tharlaíonn, agus seirbhísí inar bhí tú réidh sula bhféadfadh aon rud dul amú.

Ní san ádh, ná i bhfoireann thalentúil, ná i dtráthnóna ciúin atá an difríocht. Tá sé san ullmhúchán. Agus tá ainm ag an ullmhúchán sin i gcistin ghairmiúil le céadta bliain: mise en place.

Maíonn an t-aistriúchán litriúil "gach rud ina áit féin". Sa chistin, tagraíonn sé don phróiseas ina ngearrann, ina bportaíonn, ina gcuireann agus ina leagann cócaire gach comhábhar ina áit roimh an tseirbhís, agus ina gcuireann sé gach uirlis ar an gclár ceart. Ach i mbialanna is fearr a rialaítear ar domhan, níl mise en place mar théarma cistine le fada. Is fealsúnacht iomlán oibre í — bealach smaointeoireachta ar féidir leis gach cuid den bhialann a athrú.

Sa mhír seo, déanaimid iniúchadh ar conas is féidir mise en place a chur i bhfeidhm ar gach sraith de d'oibríochtaí: ón seirbhís agus an bheár go háirithintí, seicliosta agus bainistíocht foirne.

Níos mó ná cistin: mise en place mar fhealsúnacht do do bhialann iomlán

Tagann an téarma mise en place ó thraidisiún clasaiceach na cistine Francaí agus múintear é i scoileanna cócaireachta ar fud an domhain mar an chéad cheacht — ní teicníc cócaireachta, ach smacht ullmhúcháin. Do mhic léinn a ghabhann isteach i gcistin ghairmiúil den chéad uair, ní rogha í mise en place: is í an t-aon bhealach oibre í.

Ach cén fáth a gcríochnaíonn an fhealsúnacht sin ag doirse na cistine?

Ina leabhar tionchair *Work Clean* (2016), leanann an t-iriseoir Meiriceánach Dan Charnas prionsabail mise en place isteach i saol na bainistíochta agus na fiontraíochta. A phríomhléargas: is díreach an meon a úsáideann cócaire chun an chistin a eagrú an meon céanna a theastaíonn ó gach eagraíocht chun feidhmíocht ardleibhéil a bhaint amach.

"Is bealach maireachtála é mise en place, ní hamháin bealach cócaireachta," a scríobhann Charnas. Ní laghdaíonn an cócaire a ullmhaíonn a stáisiún an anord trí obair níos crua — ach trí ullmhúchán níos cliste. Agus tá an méid sin chomh bailí do bhainisteoir bialainne a bhíonn ag pleanáil tráthnóna gnóthach Dé hAoine agus atá do chócaire a ullmhaíonn dinnéar céad custaiméara.

I dtraidisiún na cistine gairmiúla, tá an smacht seo fréamhaithe go domhain. Is oiliúint mise en place atá sa bhonn den oiliúint theicniúil dhian a shainmharcaíonn dea-chócairí — agus a thugann cáil cruinnis agus cáilíochta do bhialanna in Éirinn.

Bunús agus croí an smaoinemh mise en place

Chun mise en place a thuiscint mar fhealsúnacht, caithfimid filleadh ar a bhunús sa chistin.

Don chócaire, ní thosaíonn gach seirbhís nuair a thagann an chéad aoi isteach — ach uaireanta roimhe sin, le linn mise en place. Ullmhaítear gach comhábhar go dtí an pointe inar féidir é a úsáid láithreach le linn seirbhíse. Laghdaítear anlanna, gearrtar agus blansfaítear glasraí, portáiltear próitéiní, cuirtear garnishes i láthair. Faigheann gach rud a áit sheasta ar an stáisiún.

Tá an cuspóir simplí ach domhain: nuair a thosaíonn an tseirbhís agus a thagann na horduithe isteach, ní mór don chócaire a bheith in ann díriú go hiomlán ar chócaireacht — ní ag cuardach, ní ag eagrú, ní ag improvise le comhábhair in easnamh. Tá an spás cognaíoch agus fisiceach saortha ag an ullmhúchán.

CEISTEANNA COITIANTA

Conas a ríomhaim an méid ceart mise-en-place in aghaidh gach seirbhíse?

Bunaigh ar líon na n-áirithintí móide maolán 10–15% do shiúlóirí isteach. Déan anailís ar na sonraí díola stairiúla in aghaidh gach mías. Tugann sé seo bonn cruinn duit a íoslaghdaíonn cur amú agus ganntanais.

Conas a fheabhsaím an chumarsáid le linn mise-en-place idir an chistin agus an halla?

Coinnigh briofáil ghearr laethúil (10–15 nóiméad) roimh gach seirbhís: cé na míasa atá ar fáil, cad atá díolta amach, cé na speisialtachtaí atá ann? Cabhraíonn clár laethúil soiléir san halla freisin.

Conas a laghdaíonn gnásanna mise-en-place maithe strus le linn seirbhíse?

Cuireann mise-en-place maith deireadh leis an mbrú cinnteoireachta le linn seirbhíse: tá comhábhair gach míasa réidh, tá gach stáisiún oibre eagraithe. Laghdaíonn sé seo earráidí, luathaíonn sé am ullmhúcháin agus tugann sé muinín don fhoireann.

5

COINNEÁIL

Déan rogha loighciúil den fhanacht

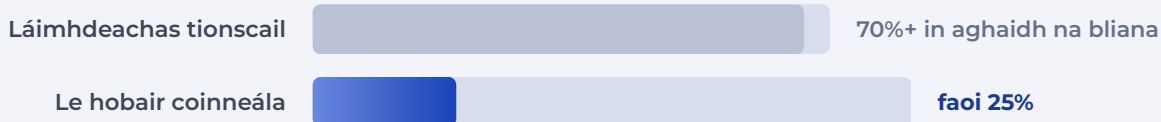
— LÉARGAS TÁBHACHTACH

Tógtar coinneáil san fháilteachas as cúig ábhar: pá cothrom déanta trédhearcach, sceidil ar féidir saol a thógáil orthu, conairí fáis infheicthe, deasghnátha measa laethúla, agus comhráite fanachta a reáchtáiltear roimh an éirí as, ní ina dhiaidh. Cosnaíonn athsholáthar fostaí oilte timpeall dhá oiread a thuarastail mhíosúil — is é a choinneáil an corrlach.

COINNEÁIL

FIG. 05

Tá láimhdeachas costasach - íocann an coinneáil



2x
pay

d'fhéadfadh costas suas le dhá oiread a thuarastail a bheith ag duine éigin a athchur - tá sé níos saoire iad a choinneáil

Ritheann meán-imrothlú an fháilteachais os cionn 70% sa bhliain; ritheann na tithe neamhspleácha is fearr faoi 25%. Is annamh gurb é euro tuarastail amháin an difríocht — faigheann agallaimh imeachta ar fud na hearnála na trí chúis chéanna arís is arís eile a n-imíonn daoine: sceidil dothuartha, gan todhchaí infheicthe, agus mothú mar throsacán. Tá na trí cinn inleigheasta gan líne bhuiséid.

Cúig ábhar an fhanachta

- **Pá trédhearcach:** maraíonn greille fhoilsithe — ról, taithí, pá — béaloideas creimneach cé a thuilleann cad é, agus déanann sí treochlár de "conas a thuillim níos mó?" in áit idirbheartaíochta.
- **Róta inmharthana** (rinne caibidil 3 é seo).

- **Fás atá fíor:** rothlú stáisiún, teastas fíona íoctha as, an sous ag rith phas na Máirte ina aonar. Tá sonraí an fine dining in [imrothlú foirne sa fine dining](#).
- **Deasghnátha measa:** béile na foirne ite le chéile, buanna ainmnithe sa chruinniú, an chef ag gabháil buíochais leis an bpoll níocháin ar a bhealach amach. Níl sa chultúr ach iompar athdhéanta.
- **Comhráite fanachta:** dhá uair sa bhliain, cúig nóiméad déag, ceist amháin — "cad a chuirfeadh trí bliana eile fanachta ort?" Curtha roimh éirí as, is straitéis í; ina dhiaidh, is moladh marbh í.

Comhair cad a chosnaíonn imeacht

Earcaíocht, ionduchtú, na míonna de tháirgiúlacht laghdaithe, na haíonna rialta a thugann faoi deara gur imigh an chef de rang ab ansa leo — cosnaíonn athsholáthar timpeall dhá oiread tuarastail mhíosúil go hiontaofa, agus níos mó go minic ag stáisiúin shinsearacha. Cuir an uimhir sin in aice leis an mbuiséad oiliúna ar leasc leat faoi, agus réitíonn an leisce í féin.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Liostaigh do thriúr is luachmhaire. Do gach duine acu, scríobh cad a thairgfeá go héadóchasach an lá a n-éiríonn siad as. Anois tairg leagan de an mhí seo ina ionad — níl sa choinneáil ach comhrá an éirí as, déanta go luath, le roghanna níos fearr.

NÍOS DOIMHNE

Tá paradacs ag fine dining nach dtuigeann mórán úinéirí bialainne go hiomlán: tá meánráta iompaithe foirne níos ísle aige ná biachlocha tapa nó dining neamhfhoirmiúil — agus fós, is mó an damáiste a ghineann gach imeacht i mbialann ghastranamaíoch ná in aon mhír eile.

I mbialann neamhfhoirmiúil, bíonn freastalaí nua oibríochtúil laistigh de thrí lá. I do bhialann fine dining, le do bhiachlar ilchúrsa, péirí fíona saincheaptha, deasghnátha ag an mbord agus comhaid aíonna pearsantaithe, tógann sé trí go sé mhí sula mbíonn duine ag feidhmiú go hiomlán neamhspleách. Agus sa tréimhse sin — gach lá a bhíonn aghaidh nua ag freastal ar d'aíonna — cailtear rud éigin nach féidir airgead a cheannach: leanúnachas na muiníne.

Ní treoir ghinearálta AD í an t-alt seo. Baineann sé go sonrath le cad a oibríonn — agus nach n-oibríonn — i gcomhthéacs fine dining. Le léargas ó bhialanna Michelin, sonraí ó Ollscoil Cornell agus ceachtanna a d'fhoghlaim an earnáil óna móimint is pianmhaire le blianta fada: cás Noma 2026.

An fíorkhost iompaithe foirne

Déanann an chuid is mó d'úinéirí bialainne meastachán mór faoin tionchar airgeadais a bhíonn ag iompú foirne. Ríomhann siad na costais earcaíochta — fógra anseo, agallamh roghnúcháin ansin — ach cailleann siad an chuid is mó den bhille.

Ríomh Ollscoil Cornell, an institiúid taighde is mó cáil ar domhan do sheirbhísí óstánaíochta, **costas meán athsholáthair de €5,400 in aghaidh an fhostaithe** (lena n-áirítear earcaíocht, riarachán, oiliúint agus caillteanas táirgiúlachta sa tréimhse intéirnéachta). Ach is é sin an meán thar na hearnálacha seirbhísí óstánaíochta go léir. Do sous-chef speisialaithe, sommelier taithíoch nó maître d'hôtel críonna i fine dining, tá na costais sin i bhfad níos airde ó thaobh struchtúir.

Tá na costais fholaithe níos feallta fós:

- **Caillteanas ioncaim:** Gineann fostaith nua 15–25% níos lú ioncaim ná lucht taithíochta le linn a gcéad bhliana. Díolann siad níos lú fíona, caileann siad deiseanna arddíola agus cuireann siad isteach ar rithim an halla.
- **Cur amú bia:** Méadaíonn earráidí cistine le linn tréimhsí ardaíompaithe. Is féidir leis an éifeacht carnach ardú go 5–10% den ioncam iomlán i gcur amú agus costais dheisiúcháin.
- **Dochar cáile:** Nuair a fhillteann aíonna ar "a" bhfreastalaí nó "a" bhfoireann agus a fhaigheann siad aghaidh nua go hiomlán, aistríonn siad an mhothúchán sin uaireanta go dtí léirmheasanna diúltacha.
- **Laghdú táirgiúlachta roimh an imeacht:** Léiríonn taighde go mbíonn fostoí níos lú táirgiúil seachtainí roimh a n-éirí as — agus bíonn sé sin feicthe sula bhfaigheann an bainistíocht é.
- **Caillteanas eolais:** Is é Bord 7 an bord is fearr le Máiréad de Búrca i gcónaí. Ní ólann Seán Ó Briain Burgundy dearg tar éis 2012 mar gheall ar eispéireas droch. An bhean a ghlacann an biachlar blastochain le péireáil fíona i gcónaí, ach a fhágann leath gloine gan ól go rúnda — tá a fhios ag do shommelier sin. Ní bheidh a fhios ag do fhostoí nua é.

Cailleann bialann le 15 fostoí agus ráta iompaithe 40% 6 dhuine gach bliain. Ag costais dhíreacha agus indíreacha, is féidir leis sin €50,000–80,000 in aghaidh na bliana a chur san áireamh go tapa — airgead a imíonn ó do mhargadh brabúis, do-fheicthe agus do-thomhaiste.

6

CEANNAIREACTH

Treoraigh an bhriogáid le huimhreacha ar an mballa agus cúram sa seomra

LÉARGAS TÁBHACHTACH

Fanann an fhoireann sláintiúil nuair a rianaíonn an cheannaireacht ceithre uimhir gach mí — céatadán an chostais saothair, imrothlú, aíonna in aghaidh uair saothair, agus comhlánú an ionductaithe — agus nuair a chuireann sí cúram infheicthe leo. Cabhraíonn foirne a fheiceann na huimhreacha lena gceartú; imíonn foirne nach mbraitheann ach brú.

CEANNAIREACTH

FIG. 06

Ceithre uimhir le cur ar an mballa



4 costas saothair %, láimhdeachas, clúdaigh in aghaidh na huair saothair agus críochnú bordála - gach mí

Meathann gach córas sa treoir seo gan úinéir. Is tusa an t-úinéir — agus is gníomh dúbailte é jab na ceannaireachta: uimhreacha a dhéanann fadhbanna infheicthe go luath, agus cúram a chuireann fonn ar dhaoine iad a réiteach in éineacht leat.

Deais mhíosúil na foirne

CEITHRE UIMHIR, CÚIG NÓIMÉAD DÉAG SA MHÍ

Uimhir	Sláintiúil	Má shleamhnaíonn sé
Costas saothair % den ioncam	30–35% lánseirbhís	Caibidil 3: athdhéan réamhaisnéis an róta in aghaidh na n-aíonna
Imrothlú bliantúlaithe	Faoi 35%, ag titim	Caibidil 5: comhráite fanachta, cothroime sceidil
Aíonna in aghaidh uair saothair	Seasmhach nó ag ardú	Caibidil 4: córais, ní óráidí
Comhlánú seicliosta ionduchtaithe	100% d'fhostuithe nua	Caibidil 2: tá an scafall á scipeáil

Roinn iad seo leis an bhfoireann — anaithnidithe nuair is gá — sa chruinniú míosúil. Briogáid a bhfuil costas saothair na Máirte in aghaidh an aoí ar eolas aici, tosaíonn sí ag póilíniú uaireanta díomhaoine í féin; earcaíonn trédhearcacht daichead réiteoir fadhanna.

Oibríochtúil atá an cúram, ní bog

Cuairt laethúil an cheannaire — beannú do gach stáisiún faoina ainm, blaiseadh den rud a bhfuil an commis bródúil as, fiafraí den reathaí conas a chuaigh an scrúdú — cosnaíonn sí deich nóiméad agus buann sí ar gach clár rannpháirtíochta dár díoladh riamh. Soláthraíonn daoine **taithí aíonna** go díreach chomh croíúil is a chaitear leo féin; síos an cnoc a shníonn fáilteachas. Insíonn na huimhreacha duit cá sceitheann an córas; insíonn an chuairt duit cén fáth.

● DÉAN É SEO ANOCHT

Ríomh aíonna na míosa seo caite in aghaidh uair saothair (aíonna iomlána ÷ uaireanta róta iomlána). Scríobh ar bhalla na hoifige é agus cuir dáta leis. Cosúil le gach uimhir sa treoir seo: an treocht a thosaíonn tú á rianú anocht, sin í an ceann a fheabhsaíonn.

R-LEABHAR

Cé chomh láidir is atá do chóras foirne?

- Earcaímid go leanúnach, ní hamháin nuair a éiríonn duine as

- Déanann gach iarrthóir seal trialach íoctha roimh fhostú

- Faigheann fostaithe nua plean ionductaithe scríofa 30 lá agus compánach

- Foilsítear rótaí 2+ sheachtain roimh ré, tógtha ar réamhaisnéisí áirithintí

- Rianaítear costas saothair in aghaidh an aoí gach seachtain

- Ritheann gach stáisiún ar liostaí par mise en place scríofa

RÉIDH LE TOSÚ

Tabhair oíche níos ciúine do do bhriogáid

Tógann HappyChef áirithintí, deimhnithe agus nótaí aíonna de phláta do fhoirne — ionas go dtéann a gcuid fuinnimh chuig aíonna, ní chuig riarachán.

[Cuir taispeántas in áirithe](#)

Saor in aisce, 30 nóiméad, gan cheangal

