



## Országos Tisztifőorvosi Hivatal

ikt. szám:

### **A RENDSZERES ÉTKEZÉST BIZTOSÍTÓ, SZERVEZETT ÉLELMEZÉSI ELLÁTÁSRA VONATKOZÓ TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI AJÁNLÁS KÖZÉTKEZTETŐK SZÁMÁRA**

„Az egészségügyről” szóló 1997. évi CLIV. törvény 50. §-ának (3) bekezdése előírja, hogy „**A közétkeztetésben – különös tekintettel az egészségügyi, szociális és gyermekintézményekben nyújtott közétkeztetésre – az élettani szükségletnek megfelelő minőségű és tápértékű étkezést kell biztosítani.**”

Az élettani szükségletnek megfelelő étrend biztosításához a táplálkozás-egészségügyi előírások kidolgozása – törvényi előírás és a kormány kijelölése alapján - az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet (OÉTI) feladata.

*(1991. évi XI. törvény az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről, 4. § (5) bek. bc), db) pontok és 323/2010. (XII. 27.) Korm. rendelet az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálatról, a népegészségügyi szakigazgatási feladatok ellátásáról, valamint a gyógyszerészeti államigazgatási szerv kijelöléséről, 15. § (3) bek.)*

Az OÉTI a jogszabályi felhatalmazásnak eleget téve saját vizsgálati eredményeire építve és a legújabb szakirodalmi adatokat figyelembe véve elkészítette a táplálkozástudomány mai állásának megfelelő, **a rendszeres étkezést biztosító, szervezett élelmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás-t.**

Dr. Paller Judit  
mb. országos tisztifőorvos

**Budapest, 2011. augusztus 01.**

# A RENDSZERES ÉTKEZÉST BIZTOSÍTÓ, SZERVEZETT ÉLELMEZÉSI ELLÁTÁSRA VONATKOZÓ TÁPLÁLKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI AJÁNLÁS

## 1. Általános rendelkezések

(1) Ezen ajánlás hatálya kiterjed valamennyi közétkeztetési szolgáltatást nyújtó szervezetre, gazdasági társaságra, természetes személyre (továbbiakban közétkeztető), figyelemmel a (2) bekezdésben foglaltakra is.

(2) Ezen ajánlás előírásait a betegélelmezésben nyújtott közétkeztetési szolgáltatás esetén az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló külön jogszabályban foglalt előírások sérelme nélkül kell alkalmazni.

(3) A közétkeztető feladata ezen ajánlás szerint az élettani energia- és tápanyagigénynek megfelelő összetételű és jellegű táplálék biztosítása.

## 2. Fogalom-meghatározások

Ezen ajánlás alkalmazásában:

**1. Adag:** az *1. melléklet* szerinti nyersanyag-kiszabati útmutatóban megadott élelmiszer-nyersanyag mennyiség, mely meghatározza, hogy a közétkeztetésben szolgáltatott ételhez, italhoz felhasznált tisztított nyersanyagból az adott korcsoportban milyen mennyiséget kell adni.

**2. Diétás élelmiszer:** a különleges táplálkozási célú élelmiszerekről szóló 36/2004. (IV. 26.) ESzCsM rendelet 1. § (2) bekezdés *a)* pontja szerinti élelmiszer.

**3. Diétás étrend:** olyan ételekből összeállított étrend, amely különleges összetételére vagy az előállítása során alkalmazott egyedi eljárásra tekintettel olyan fogyasztók speciális táplálkozási igényeit elégíti ki, akik számára sajátos egészségi állapotuk bizonyos anyagok ellenőrzött mértékben történő fogyasztását teszi indokolttá.

**4. Élelmiszer:** az élelmiszerjog általános elveiről és követelményeiről, az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság létrehozásáról és az élelmiszerbiztonságra vonatkozó eljárások megállapításáról szóló, az Európai Parlament és a Tanács 2002. január 28-i 178/2002/EK rendeletének 2. cikke szerinti fogalom.

**5. Étél, ételkészítés:** a vendéglátó-ipari termékek előállításának és forgalomba hozatalának élelmiszerbiztonsági feltételeiről szóló 62/2011. (VI. 30.) VM rendelet 2§. 8-9. pontja.

**6. Ételsor:** egy étkezésen belül, különböző élelmiszer-nyersanyagokból előállított, közvetlen fogyasztásra alkalmas ételek kombinációja.

**7. Étrend:** korcsoportonkénti élettani szükségletnek megfelelő energiatartalmú, összetételű és jellegű ételekből, italokból összeállított ételsor.

**8. Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés:** az egészségügyi szolgáltatások nyújtásához szükséges szakmai minimumfeltételekről szóló 60/2003. (X. 20.) ESzCsM rendelet (a továbbiakban: R.) 4. § (3) bekezdés *a)-b)* pontja szerinti étkeztetés.

**9. Ital:** a közétkeztetés keretében biztosított, konyhatechnológiai műveletekkel vagy azok nélkül közvetlen fogyasztásra alkalmassá tett folyékony élelmiszer, ide nem értve a leveseket, mártásokat, szószokat.

**10. Közétkeztetési szolgáltatás:** közoktatási intézményekben, egészségügyi intézményekben, szociális ellátás, gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatás keretében nyújtott, rendszeres étkezést biztosító szervezett közösségi étellemezési ellátás, amelyet a közoktatási intézményen belül az óvodai nevelésben és iskolai, kollégiumi nevelésben és oktatásban részesített, az egészségügyi intézményekben és a gyermekjóléti és gyermekvédelmi szolgáltatás által ellátott, valamint a szociális ellátást igénybe vevő személyek, ezen felül az ilyen intézményekben foglalkoztatottak részére kell biztosítani.

**11. Receptúra:** egy adott étel vagy ital elkészítéséhez szükséges technológiai leírás, a meghatározott adagszámban felhasznált, tisztított nyersanyagok tételes mennyiségi felsorolásával.

**12. Tisztított nyersanyag:** olyan élelmiszer, amelynek az emberi fogyasztásra nem alkalmas vagy az étel jellegéhez nem illő részeit konyhatechnológiai előkészítő műveletek alkalmazásával eltávolították.

**13. Tíz étellemezési nap:** tíz egymást követő, étkezést biztosító nap.

(2) E ajánlás alkalmazásában

- a)* főétkezésnek minősül a reggeli, ebéd és a vacsora;
- b)* kísétkezésnek minősül a tízórai és az uzsonna.

### 3. Nyersanyag-kiszabati ív

A közétkeztetőnek nyersanyag-kiszabati ívet kell vezetnie, amelyen egy napra vonatkozóan az étkezést igénybe vevők életkora és száma alapján meghatározott adagszámban elkészítendő ételek és italok előállításához szükséges tisztított nyersanyagok tételes, mennyiségi felsorolását kell feltüntetni.

### 4. Az étrendtervezés szabályai

(1) Az étrend összeállításánál ügyelni kell arra, hogy a tervezett ételek jellege az étkeztetett korcsoportoknak megfelelő legyen.

(2) Csípős, erősen fűszeres, vagy a nyálkahártyát irritáló étel a 14 év alatti korcsoport részére nem adható.

(3) Az étrend összeállításánál biztosítani kell, hogy a *2. melléklet*ben foglalt változatossági mutató az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap vonatkozásában ne legyen kisebb 60-nál, és az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap vonatkozásában egy ételsor csak egy alkalommal forduljon elő.

(4) Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, bölcsődei étkeztetés esetén az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell.

(5) A receptúrák kidolgozását és az étrend összeállítását, az ételek elkészítését a nyersanyag-kiszabati útmutatóban foglaltak szerint kell végezni.

(6) Az étlapon és a nyersanyag-kiszabati íven az ételekhez felhasznált, a tisztított nyersanyag alapjául szolgáló élelmiszereket a pontos tápanyagszámítás elvégezhetősége érdekében a csomagolásukon, a címkén vagy a terméket kísérő dokumentumon megadott jelölési adatok szerinti megnevezésükkel kell feltüntetni.

## **5. Az ellátás során biztosítandó étkezések száma**

(1) A közétkeztető által nyújtott étkezések korcsoportonkénti energiatartalmát a 3. mellékletben feltüntetett energiaszükségleti értékek figyelembe vételével a (2)-(3) bekezdésben foglaltak szerint naponta biztosítani kell.

(2) A közétkeztetőnek az alábbi módon kell biztosítani a napi étkezések számát:

- a) egész napos ellátás esetén a korcsoportonkénti előírt energiaszükséglet 100 %-át napi 3 fő- és 2 kísétkezéssel,
- b) bölcsődei étkeztetés esetén az előírt napi energiaszükséglet 75 %-át napi 2 fő- és 2 kísétkezéssel,
- c) napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén az előírt napi energiaszükséglet 65 %-át 1 fő- és 2 kísétkezéssel
- d) napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén az előírt napi energiaszükséglet 35 %-át egy ebéd főétkezéssel.

(3) Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén a korcsoportonkénti előírt napi energiaszükséglet 100 %-át kell fedezni az R. 4. § (1) bekezdés *f*) pontjában foglaltak alkalmazásával.

(4) Az 3. mellékletben előírt energiaszükségleti értékek betartása érdekében a közétkeztetőnek

- a) az általa nyújtott közétkeztetési szolgáltatást igénybe vevő valamennyi korcsoportra vonatkozóan rendelkeznie kell 10 vagy 100 személyes receptúrával és korcsoportonkénti bontásban külön nyersanyag-kiszabati ívet kell készítenie feltüntetve az étkezők korcsoportját és létszámát;
- b) az ételek korcsoportok szerinti adagolását a *4. melléklet*ben foglalt adagolási útmutató alapján, megfelelő méretű adagoló eszközökkel kell végezni.

## 6. Tájékoztatás

- (1) A közétkeztetőnek minden, általa biztosított étkezéshez étlapot kell készítenie és azt az étkezők – bölcsődében, valamint közoktatási intézményekben a szülők - által is jól látható helyen ki kell függeszteni.
- (2) Az étlapon fel kell tüntetni minden étkezés számított energia-, fehérje, zsír-, szénhidrát-, cukor- és sótartalmát egy adagra vonatkoztatva, és az élelmiszerek jelöléséről szóló 19/2004. (II.26.) FVM-ESzCsM-GKM rendeletben meghatározott allergén összetevőket. Amennyiben az étlapban változás következik be, a közétkeztetőnek gondoskodnia kell arról, hogy a módosított étlap (1) bekezdés szerinti kifüggesztése a módosítás napján megtörténjen.
- (3) A közétkeztetőnek fel kell tüntetnie az étlapon, hogy a 16. szerinti
  - a) diétás étkeztetést biztosítja, vagy
  - b) diétás étkeztetést nem biztosítja.
- (4) Az étlapon a diétás étrendet a nem diétás étrendtől elkülönítetten kell feltüntetni.
- (5) A [4. melléklet](#) szerinti adagolási útmutatót mind az ételkészítés helyén, mind a tálalókonyhán jól látható helyen ki kell függeszteni.

## 7. Naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszercsoportok

- (1) A közétkeztető az általa ellátott valamennyi korcsoport számára naponta köteles biztosítani a (2)-(6) bekezdésben foglalt élelmiszereket az ott meghatározottak szerint.
- (2) Egész napos étkeztetés esetén biztosítani kell legalább
  - a) 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
  - b) 4 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában,
  - c) 3 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből legalább 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.
- (3) Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén biztosítani kell legalább
  - a) 0,5 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
  - b) 4 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában,
  - c) 3 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből legalább 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.
- (4) Bölcsődei étkeztetés esetén biztosítani kell legalább
  - a) 0,4 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
  - b) 3 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában,
  - c) 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből kétnaponta 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.
- (5) Napi háromszori étkezés szolgáltatása esetén biztosítani kell legalább
  - a) 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,

- b) 2 adag gyümölcsöt, zöldséget – ide nem értve a burgonyát –, ezekből legalább 1 adagot nyers formában,
- c) 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.

(6) Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén biztosítani kell legalább 1 adag nyers zöldséget – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcsöt.

## **8. Tejtermékekre vonatkozó ajánlás**

- (1) A 7. (2)-(5) bekezdés tekintetében 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú, a 3 év feletti korcsoport részére 1,5% vagy 2,8% zsírtartalmú tejet kell biztosítani.
- (2) Az italként kínált tej cukrozása nem megengedett.
- (3) Tejföl kizárólag ételkészítéshez használható fel.
- (4) Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén ízesített tejkészítmény nem adható.
- (5) Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett.

## **9. Sűrítésre és zsiradék felhasználásra vonatkozó ajánlás**

- (1) A 7. (2)-(5) bekezdések c) pontjai tekintetében a sűrítéshez felhasznált liszt vagy keményítő, valamint a levesbetét nem számít egy adagnak.
- (2) Olaj legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.
- (3) Bölcsődei étkeztetés esetén bő olajban sült étel nem adható.

## **10. Folyadékpótlásra vonatkozó ajánlás**

- (1) Folyadékpótlásra az ivóvízen kívül kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutató szerint megengedett mértékben ízesített tea, víz vagy ásványvíz adható.
- (2) Az (1) bekezdés alkalmazásában akkor minősül a tea világosra főzöttnek, ha másfél liter vízhez egy teafilter vagy 2 gramm mennyiségű teafű kerül felhasználásra.

## **11. Tíz ételmezési napra vonatkozó ajánlások**

- (1) Tíz ételmezési nap átlagában a napi összes energia mennyiség legfeljebb 30 %-a, bölsődei étkeztetés esetén 35 %-a származhat zsírból.
- (2) Tíz ételmezési nap átlagában a hozzáadott cukortartalom a napi összes energiamennyiség legfeljebb 8%-át teheti ki.

## **12. Magas zsírtartalmú nyersanyagokra vonatkozó ajánlások**

- (1) A (2)-(4) bekezdésben foglalt élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírásokat tíz ételmezési napra számítva kell betartani.
- (2) Vaj legfeljebb 3 alkalommal használható fel, a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.
- (3) Bő olajban sült étel 1 alkalommal szerepelhet az étrendben.
- (4) Tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, 1 alkalommal.

## **13. A közétkeztetésben biztosított étkezések sótartalmára vonatkozó ajánlás**

A közétkeztetésben biztosított étkezések sótartalma nem haladhatja meg az [5. melléklet](#) szerinti, korcsoportonként megengedett sómennyiséget.

## **14. A felhasznált élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának gyakoriságára vonatkozó ajánlás**

Az egész napos étkeztetés, a bölsődei étkeztetés, fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés, a napi háromszori és a napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén a felhasznált élelmiszereket, élelmiszercsoportokat a [6. melléklet](#)ben foglalt táblázat szerinti gyakorisággal, tíz ételmezési napra számítva kell biztosítani.

## **15. Kerülendő élelmiszerek és élelmiszercsoportok**

- (1) Közétkeztetésben az alábbi élelmiszereket nem javasolt felhasználni:
  - a) ételpor, leveskocka, só tartalmazó ételízésítő,
  - b) 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús,
  - c) 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény,
  - d) koffeintartalmú- vagy energiatartalmú a 10 (1) bekezdése szerinti tea, illetve a kakaó kivételével,
  - e) alkoholt tartalmazó ételiszter,
  - f) szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp,
  - g) hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcsstartalmú gyümölcslevek,

- h) sertés, baromfi zsír,
- i) 12 %-nál magasabb zsírtartalmú tejföl.

(2) Édesség – a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve – önálló fő- vagy kísétkézként nem adható.

(3) 6 éves kor alatti gyermekek az élelmiszer-adalékanyagokról szóló 1333/2008/EK európai parlamenti és tanácsi, valamint az annak módosításra kiadott 238/2010/EU bizottsági rendelet szerinti édesítőszeret tartalmazó élelmiszert ne kapjanak. Édesítőszeret a csecsemők és kisgyermekek számára készült élelmiszerek az élelmiszerekben használható édesítőszerrekről szóló Magyar Élelmiszerkönyv 1-2-94/35 számú előírása módosítására kiadott 152/2009. (XI. 12.) FVM rendeletben foglaltak alapján nem tartalmazhatnak.

## 16. Diétás étkeztetés

(1) Fekvőbeteg-gyógyintézetben és egész napos ellátást nyújtó bentlakásos intézményben a közétkeztetőnek minden, orvos által igazolt diétás étkezést igénylő személy számára az állapotának megfelelő, diétás étrendet kell biztosítani a (3)-(6) bekezdésben foglaltak betartásával.

(2) Amennyiben az (1) bekezdésbe nem tartozó étkeztetést végző közétkeztető diétás étkezést kíván nyújtani - amely javasolt minden, orvos által igazoltan diétára szoruló 18 év alatti személy és középiskolai tanulmányait nappali tagozaton folytató fiatal felnőtt számára - a diétás étrendet a 16.3-16.6 pontokban foglaltak betartásával kell biztosítani.

(3) Az (1)-(2) bekezdés szerinti diétás étrend összeállítása során csak olyan élelmiszer használható fel, amely az adott diétás célra alkalmas.

(4) A diétás étrendet alkotó ételeket a megadott diétára való alkalmasságát befolyásoló élelmi anyag kizárásával kell készíteni, tárolni, szállítani, a végső fogyasztónak átadni, kizárva bármely keresztzennyeződés lehetőségét.

(5) Agluténérzékenyek részére szánt diétás ételek készítéséhez glutént tartalmazó gabonafélék vagy ezekből származó készítmények – beleértve a keményítőt és az élelmi rostokat is – nem használhatók fel, és biztosítani kell, hogy a glutént tartalmazó gabonafélékből származó anyagok nem kerülnek az ételbe, kivéve a megjelölése szerint gluténérzékenyeknek szánt élelmiszereket.

(6) A diétás étrend összeállítása során ezen ajánlás előírásait a 16. és a 17. (4) bekezdésében foglaltak sérelme nélkül kell alkalmazni.

## 17. Személyi feltételek

(1) Az ételek előállításának folyamatát, az étlap és a nyersanyag-kiszabati ív elkészítését, folyamatos vezetését az ételmezésvezetőnek kell felügyelnie.

(2) Az étrend összeállítását és a 19. (1) bekezdése szerinti önellenőrzést az ételmezésvezető végzze.



(3) A fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés kivételével az ételmezésvezetőnek szakirányú, ételmezésvezető vagy dietetikus szakképesítéssel kell rendelkeznie. A fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés esetén az ételmezésvezetőnek dietetikus végzettséggel kell rendelkeznie.

(4) Diétás étrendet kizárólag dietetikus végzettségű szakember tervezhet.

(5) A közétkeztető köteles gondoskodni arról, hogy a diétás étel készítését

- a) diétás szakács szakmai képesítéssel rendelkező személy végezze, vagy
- b) dietetikus felügyelje.

## **18. Hatósági ellenőrzés**

(1) Ezen ajánlás előírásainak érvényesülését a közétkeztetési szolgáltatás nyújtásának helye szerint illetékes Megyei Kormányhivatalok Népegészségügyi Szakigazgatási Szervei (a továbbiakban: ellenőrző hatóság) évente legalább egyszer ellenőrzi.

(2) A hatósági ellenőrzést az ételmezési ellátással közvetlenül kapcsolatos nyersanyag-felhasználási, tervezési, kivételezési, ételkészítési, adagolási-tálalási dokumentáció, különösen az ételkészítéshez felhasznált élelmiszerek összetételi és táplálkozás-egészségügyi megítéléséhez szükséges adataira vonatkozó dokumentumok és a diétás étel készítéséhez felhasznált élelmiszerek diétás alkalmasságát igazoló gyártói tanúsítvány alapján végzi az ellenőrző hatóság.

(3) Az ellenőrző hatóság részére az egészségügyi hatósági és igazgatási tevékenységről szóló 1991. évi XI. törvényben előírt biokémiai elemzés céljára az ellenőrzött ételsorból 1 adag minta biztosítása szükséges.

## **19. Önellenőrzés**

(1)

A közétkeztető részére önellenőrzés keretében étkeztetési tevékenységének felülvizsgálata javasolt annak megállapítására, hogy ezen ajánlásban foglaltaknak megfelel-e. Az önellenőrzés félévenkénti gyakoriságú legyen és a vizsgálat a 17.1 és a 19.2-19.4 pontokban foglalt területeken és meghatározottak szerint történjen.

(2) A diétás étkeztetés önellenőrzését csak dietetikus képesítésű szakember végezheti.

(3) Az önellenőrzésének magában kell foglalnia egy tetszőlegesen kiválasztott egymást követő kétszer tíz ételmezési napra vonatkozó étlap értékelését és a hozzá tartozó nyersanyag-kiszabati ív alapján végzett tápanyagszámítást, valamint a nyersanyag-kiszabati ívek nyersanyag-kiszabati útmutatóban foglaltakkal való összevetését.

(4) Az önellenőrzést az országos tisztifőorvos 1/2011. sz. Normatív Utasításában szereplő „A közétkeztetésben alkalmazandó táplálkozás-egészségügyi ellenőrzési szempontokról” című dokumentáció kitöltésével kell végezni.

(5) Az önellenőrzés dokumentációját – az ellenőrzés alapját képező dokumentumokkal együtt – 2 évig meg kell őrizni.

## Nyersanyag-kiszabati útmutató

Korcsoportok	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
<b>Hús</b>	színhús: 60-80g	színhús: 70-90g	színhús: 80-100g	színhús: 90-100g	színhús: 100 -120g
	csontos szárnyas hús*: 70-100g	csontos szárnyas hús*: 80-120g	csontos szárnyas hús*: 100-140g	csontos szárnyas hús*: 100-140g	csontos szárnyas hús*: 120-160g
	darált hús: 30-40g	darált hús: 40-50g	darált hús: 50-60g	darált hús: 50-60g	darált hús: 60-80g
	levesekhez: 30-50g	levesekhez: 40-60g	levesekhez: 50-70g	levesekhez: 50-70g	levesekhez: 60-80g
	raguhoz hús: 45-65g	raguhoz hús: 50-70g	raguhoz hús: 60-80g	raguhoz hús: 70-90g	raguhoz hús: 80-100g
<b>Húskészítmények</b>	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 15-25g	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 20-30g	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 25-35g	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 35-45g	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 40-50g
	levesekhez: 20-30g	levesekhez: 30-40g	levesekhez: 50-55g	levesekhez: 50-55g	levesekhez: 50-60g
	feltétként: 30-40g	feltétként: 40-60g	feltétként: 50-80g	feltétként: 60-80g	feltétként: 90-120g
	tésztákhoz: 30-40g	tésztákhoz: 40-60g	tésztákhoz: 65-75g	tésztákhoz: 70-80g	tésztákhoz: 70-80g
<b>Belsőség, belsőség készítmények közül kizárólag máj adható</b>	feltétként: 60-80g**	feltétként: 70-90g	feltétként: 80-100g	feltétként: 80-100g	feltétként: 80-110g
	felfújtban: 25-30g**	felfújtban: 30-35g	felfújtban: 35-40g	felfújtban: 35-40g	felfújtban: 40-50g
	szendvicsekhez: 15- 25g**	szendvicsekhez: 20- 30g	szendvicsekhez: 25- 35g	szendvicsekhez: 35- 45g	szendvicsekhez: 40- 65g
	levesbetétként: 10- 15g**	levesbetétként: 20-25g	levesbetétként: 25-30g	levesbetétként: 25-30g	levesbetétként: 30-35g
<b>Hal, halkonzerv</b>	feltétként: 70-80g	feltétként: 80-90g	feltétként: 90-110g	feltétként: 90-110g	feltétként: 100-120g
	levesben nem adható	levesben: 80-90g	levesben: 90-110g	levesben: 90-110g	levesben: 100-120g
	szendvicsekhez: 10- 20g	szendvicsekhez: 20- 25g	szendvicsekhez: 25- 30g	szendvicsekhez: 25- 30g	szendvicsekhez: 30- 35g
<b>Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)</b>	tej: 2dl	tej: 2dl	tej: 2-2,5dl	tej: 2-2,5dl	tej: 2-3dl
	kefir, joghurt: 1-1,5dl	kefir, joghurt: 1,5-2dl	kefir, joghurt: 1,5-2dl	kefir, joghurt: 1,5-2dl	kefir, joghurt: 1,5-2dl
	gyümölcsjoghurt: 1- 1,5dl	gyümölcsjoghurt: 1,25-2dl	gyümölcsjoghurt: 1,25-2dl	gyümölcsjoghurt: 1,25-2dl	gyümölcsjoghurt: 1,5- 2dl
<b>Tejtermékek (sovány sajt,</b>	sajt szendvicsekhez: 25-30g	sajt szendvicsekhez: 30-35g	sajt szendvicsekhez: 35-40g	sajt szendvicsekhez: 40-45g	sajt szendvicsekhez: 45-50g

Korcsoportok	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
<b>félzsíros tehéntúró)</b>	túró kisétkezéshez: 15-25g	túró kisétkezéshez: 20-30g	túró kisétkezéshez: 25-35g	túró kisétkezéshez: 30-40g	túró kisétkezéshez: 50-60g
	túró főételhez: 50-60g	túró főételhez: 60-70g	túró főételhez: 70-100g	túró főételhez: 80-110g	túró főételhez: 90-120g
<b>Tejföl</b>	tejföl: 10-20g	tejföl: 20-30g	tejföl: 25-30g	tejföl: 25-30g	tejföl: 30-40g
<b>Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)</b>	szendvicshez, süteményhez: 0-10g	szendvicshez, süteményhez 0-10g	szendvicshez, süteményhez : 0-15g	szendvicshez, süteményhez : 0-15g	szendvicshez, süteményhez : 0-20g
<b>Olaj</b>	főételhez, süteményhez: 0-5g	főételhez, süteményhez: 0-6g	főételhez, süteményhez: 0-8g	főételhez, süteményhez: 0-8g	főételhez, süteményhez: 0-10g
	salátákhoz: 0-2g	salátákhoz: 0-2g	salátákhoz: 0-3g	salátákhoz: 0-3g	salátákhoz: 0-4g
<b>Szalonna</b>	ételkészítéshez: 2-4g	ételkészítéshez: 2-5g	ételkészítéshez: 3-6g	ételkészítéshez: 3-6g	ételkészítéshez: 3-10g
<b>Cukor, méz</b>	méz: 10-20g	méz: 10-20g	méz: 10-20g	méz: 10-20g	méz: 20-30g
	cukor, teában: 0-5g	cukor, teában: 0-7g	cukor, teában: 0-9g	cukor, teában: 0-10g	cukor, teában: 0-10g
<b>Gabonaalapú élelmiszer</b>	gabonapehely kisétkezéshez: 15-20g, kivéve müzli keverékek	gabonapehely, kisétkezéshez: 25-35g	gabonapehely, kisétkezéshez: 35-45g	gabonapehely, kisétkezéshez: 40-55g	gabonapehely, kisétkezéshez: 40-60g
	cereália köretként: 50-60g	cereália köretként: 60-70g	cereália köretként: 70-80g	cereália köretként: 70-80g	cereália köretként: 80-90g
	cereália zöldséggel együtt: 30-40g	cereália zöldséggel együtt: 40-60g	cereália zöldséggel együtt: 50-60g	cereália zöldséggel együtt: 60-70g	cereália zöldséggel együtt: 60-70g
	teljes őrlésű kenyérfélék: 30-40g	teljes őrlésű kenyérfélék: 40-55g	teljes őrlésű kenyérfélék: 50-65g	teljes őrlésű kenyérfélék: 55-75g	teljes őrlésű kenyérfélék: 60-95g
	kenyérfélék, kalács: 40-45g	kenyérfélék, kalács: 50-60g	kenyérfélék, kalács: 60-70g	kenyérfélék, kalács: 70-80g	kenyérfélék, kalács: 80-100g
	péksütemény: 1db	péksütemény: 1db	péksütemény: 1-2db	péksütemény: 1-2db	péksütemény: 1-2db
	egyéb gabonakészítmények, keksz kisétkezéshez: 15-25g	gabonakészítmények, keksz kisétkezéshez: 20-30g	gabonakészítmények, keksz, kisétkezéshez: 25-40g	gabonakészítmények, keksz, kisétkezéshez: 40-50g	gabonakészítmények, keksz, kisétkezéshez: 40-55g
	gabonaszélet nem adható	gabonaszélet 1db	gabonaszélet 1-2db	gabonaszélet 1-2db	gabonaszélet 1-2db
	szárzészta levesbetétként: 6-8g	szárzészta levesbetétként: 8-10g	szárzészta levesbetétként: 10-12g	szárzészta levesbetétként: 10-12g	szárzészta levesbetétként: 10-12g
	szárzészta köretként: 50-60g	szárzészta köretként: 60-70g	szárzészta köretként: 70-80g	szárzészta köretként: 70-80g	szárzészta köretként: 80-90g
<b>Burgonya</b>	főzeléknek: 130-160g	főzeléknek: 170-200g	főzeléknek: 190-240g	főzeléknek: 200-250g	főzeléknek: 200-250g

Korcsoportok	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
	rakott ételnek, köretnek: 130-160g	rakott ételnek, köretnek: 170-200g	rakott ételnek, köretnek: 190-240g	rakott ételnek, köretnek: 200-250g	rakott ételnek, köretnek: 250-280g
<b>Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv, szárított)</b>	nyersen: 50-80g	nyersen: 70-90g	nyersen: 80-100g	nyersen: 100-150g	nyersen: 100-150g
	levesben: 50-70g	levesben: 60-80g	levesben: 70-90g	levesben: 80-100g	levesben: 80-100g
	főételként: 130-160g	főételként: 170-200g	főételként: 200-220g	főételként: 200-250g	főételként: 200-250g
<b>Gyümölcsök (frissen, nyersen, fagyasztott, befőtt, kompót, aszalt)</b>	60-70g	70-80g	80-100g	100-150g	100-150g
	nem adható	aszaltból: 40-50g	aszaltból: 50-60g	aszaltból: 50-60g	aszaltból: 60-70g
<b>Szárzshüvelyesek</b>	nem adható	köret, főzelék: 60-70g	köret, főzelék: 70-80g	köret, főzelék: 70-80g	köret, főzelék: 80-90g
	nem adható	leves, saláta: 25-30g	leves, saláta: 30-35g	leves, saláta: 35-40g	leves, saláta: 40-50g
<b>Olajos magvak</b>	nem adható	10-15g	15-25g	15-25g	25-35g
<b>Gyümölcslé, zöldséglé (hozzáadott cukrot nem tartalmazó, min. 50%-os)</b>	1-1,25dl	1-1,5dl	1,5-2dl	2-2,5dl	2-3dl

\*Csirkehúsoknál 30-45%-os csontozási veszteséggel kell számolni.

\*\* Kizárólag csirkemáj adható.

### Változatossági mutató

$$V = \frac{\text{levesf} + \text{húsf} + \text{főzelékf} + \text{köretf}}{\text{levese} + \text{húse} + \text{főzeléke} + \text{körete}} \times 100,$$

ahol V= változatossági mutató, f= féleségek száma, e= előfordulások száma

**Korcsoportonkénti napi energiaszükséglet  
(kcal/nap)**

	<b>Korcsoportok</b>						
	<b>1-3 év</b>	<b>4-6 év</b>	<b>7-10 év</b>	<b>11-14 év</b>	<b>15-18 év</b>	<b>19-69 év</b>	<b>70. évtől</b>
<b>Egész napos étkeztetés</b>	1100- 1300	1350- 1650	1700- 2050	2000- 2400	2000- 2600	2000- 2500	2000- 2400
<b>Fekvőbeteg- gyógyintézeti étkeztetés</b>	1000- 1200	1200- 1500	1550- 1850	1800- 2200	1800- 2200	1800- 2200	1800- 2200
<b>Bölcsődei étkeztetés</b>	800- 950						
<b>Napi háromszori étkezés szolgáltatása</b>		900- 1100	1100- 1320	1300- 1550	1300- 1700	1300- 1650	1300- 1550
<b>Napi egyszeri étkezés szolgáltatása</b>		450- 600	600-750	700- 850	700-900	700-900	700- 850

**Adagolási útmutató  
(1 adag elkészített ételre)**

	<b>1-3 év</b>	<b>4-6 év</b>	<b>7-10 év</b>	<b>11-14 év</b>	<b>15. évtől</b>
<b>Tej/ízesített tejkészítmény /tea (dl)</b>	2	2	2 - 2,5	2 - 2,5	2 - 3
<b>Gyümölcslé/Zöldséglé (dl)</b>	1 - 1,25	1-1,5	1,5 - 2	2 - 2,5	2 - 3
<b>Levesek (dl)</b>	1,5 - 2	2 - 2,5	2,5 - 3	2,5 - 3,5	2,5 - 4
<b>Főzelékek (dl)</b>	1,5 - 2	2 - 2,5	2 - 2,5	2,5 - 3	3 - 4
<b>Mártás (dl)</b>	1,5 - 2	2 - 2,5	2 - 2,5	2 - 2,5	2,5 - 3
<b>Tészta, rizs, gabona alapú köretek (dkg)</b>	13 - 18	16 - 21	19 - 24	19 - 24	22 - 27
<b>Burgonya (dkg)</b>	13 - 16	17 - 20	19 - 24	20 - 25	20 - 25
<b>Zöldség köretek (dkg)</b>	13 - 16	17 - 20	20 - 22	20 - 25	20 - 25
<b>Saláta (dkg)</b>	5 - 8	7 - 9	8 - 10	10 - 15	10 - 15
<b>Szelet hús nyersen (g)</b>	60 - 80	70 - 90	80 - 100	90 - 100	100 - 120
<b>Hal nyersen (g)</b>	70 - 80	80 - 90	90 - 110	90 - 110	100 - 120
<b>Ragu, tokány, pörkölt (dl)</b>	0,8 - 1,5	1 - 2	1 - 2	1,5- 2,5	1,5- 2,5

**Korcsopontonként ajánlott sómennyiség  
(g/nap)**

	<b>Korcsoportok</b>						
	<b>1-3 év</b>	<b>4-6 év</b>	<b>7-10 év</b>	<b>11-14 év</b>	<b>15-18 év</b>	<b>19-69 év</b>	<b>70. évtől</b>
<b>Egész napos étkeztetés és fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés</b>	2	3 (legfeljebb: 4,5)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)
<b>Bölcsődei étkeztetés</b>	1,5	--	--	--	--	--	--
<b>Napi háromszori étkezés szolgáltatása</b>	--	2 (legfeljebb: 3)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)
<b>Napi egyszeri étkezés szolgáltatása</b>	--	1 (legfeljebb: 1,5)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)



## Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások tíz élelmezési napra számítva

	<b>Egész napos étkeztetés és fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés</b>	<b>Bölcsődei étkeztetés</b>	<b>Napi háromszori étkezés szolgáltatása</b>	<b>Napi egyszeri étkezés szolgáltatása</b>
<b>Hús</b>	legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal	legalább 6, legfeljebb 8 alkalommal	legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal	legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal
<b>Húskészítmény</b>	legfeljebb 6 alkalommal, ebből egyszer ebéd főítkezés részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	legfeljebb 4 alkalommal, ebből egyszer ebéd főítkezés részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	legfeljebb 6 alkalommal, ebből egyszer ebéd főítkezés részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben	legalább 1 alkalommal
<b>Hal</b>	legalább 1 alkalommal	legalább 1 alkalommal	legalább 1 alkalommal	legalább 1 alkalommal
<b>Máj, májkészítmény</b>	legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkezés részeként	Csirkemáját legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkezés részeként	legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkezés részeként	legfeljebb 2 alkalommal
<b>Tojás</b>	legalább 3, legfeljebb 8 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva	legalább 2, legfeljebb 4 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva
<b>Rizs</b>	legfeljebb 3 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal	legfeljebb 3 alkalommal	legfeljebb 3 alkalommal
<b>Szárzészta</b>	köretként legfeljebb 2 alkalommal	köretként legfeljebb 1 alkalommal	köretként legfeljebb 2 alkalommal	köretként legfeljebb 2 alkalommal
<b>Burgonya</b>	legfeljebb 5 alkalommal	legfeljebb 3 alkalommal	legfeljebb 5 alkalommal	legfeljebb 5 alkalommal
<b>Szárzshüvelyesek</b>				
<b>egész évben</b>	legfeljebb 3 alkalommal*	nem adható	legfeljebb 3 alkalommal	legfeljebb 3 alkalommal
<b>októbertől áprilisig</b>	legalább 1 alkalommal*		legalább 1 alkalommal	legalább 1 alkalommal
<b>Gyümölcs-vagy zöldséglé</b>	legfeljebb 3 alkalommal	legfeljebb 2 alkalommal	legfeljebb 2 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal
<b>Édesség, cukrászati sütemény, finom pékáru a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve</b>	legfeljebb 4 alkalommal	legfeljebb 4 alkalommal	legfeljebb 4 alkalommal	legfeljebb 2 alkalommal
<b>Ízesített tejkészítmény</b>	legfeljebb 2 alkalommal	legfeljebb 2 alkalommal	legfeljebb 2 alkalommal	nem adható
<b>Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém</b>	legfeljebb 1 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal	legfeljebb 1 alkalommal
<b>Olajos magvak</b>	legalább 2 alkalommal*	nem adható	legalább 1 alkalommal	
<b>Teljes őrlésű gabona</b>				Legalább 3 alkalommal

\* kivéve egésznapos bölcsődei étkeztetés biztosítása esetén, ahol nem adható