

Jelen anyag az OÉTI munkatársai által készített „A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátás keretében szolgáltatott élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról” rendelettervezet része.

### **Az ellátás során biztosítandó étkezések energiatartalma és száma**

- (1) Óvodai korcsoport napi energiaszükséglete 1350-1650 Kcal/nap.
- (2) A közétkeztető köteles az óvodai étkeztetés keretében, az előírt napi energiaszükséglet 65 %-át (1000-1200 Kcal/nap) napi 1 fő- és 2 kisétkezéssel biztosítani.
- (4) Az 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, amin köteles feltüntetni az étkezők korcsoportját és létszámát;
  - b) az ételek adagolását a korcsoportok szerinti adagolási útmutató alapján, megfelelő méretű adagolóeszközökkel kell végeznie.

### **Egyes élelmiszerek, élelmiszercsoportok felhasználásának követelményei**

Óvodai étkeztetés esetén **naponta** biztosítani kell legalább

- a) 0,3 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
- b) 2 adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – és gyümölcsöt, ebből legalább 1 adagot nyers formában,
- c) 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.

További szempontok:

- (1) A 1-3 éves korcsoport kivételével, a többi korcsoport részére 1,5% zsírtartalmú tejet kell biztosítani.
- (2) A tej cukrozása nem megengedett.
- (3) Tejföl kizárólag ételkészítéshez használható fel.
- (5) Az ízesített tejkészítmények további cukrozása nem megengedett.
- (6) A sűrítéshez felhasznált liszt vagy keményítő, valamint a levesbetét nem számít egy adag ételnek.
- (7) Olaj legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.

(8) Szalonna csak ételkészítéshez használható.

(9) Folyadékpótlásra, az ivóvízen kívül, kizárólag világosra főzött és legfeljebb a nyersanyag-kiszabati útmutató szerint megengedett mértékben édesített tea vagy szénsavmentes ásványvíz adható. Akkor minősül a tea világosra főzöttnek, ha másfél liter vízhez egy teafilter vagy 2 gramm mennyiségű teafű kerül felhasználásra.

(10) A közétkeztetésben, óvodások számára biztosított étkezések sótartalma ne haladja meg a 2 g/nap mennyiséget.

### **10 ételmezési napra vonatkozó előírások**

(1) Tíz ételmezési nap átlagában, a napi összes energiamennyiség legfeljebb 30 %-a származhat zsírból.

(2) Tíz ételmezési nap átlagában, a hozzáadott cukor tartalma a napi összes energiamennyiség legfeljebb 8 %-át teheti ki.

(3) Vaj legfeljebb 3 alkalommal használható fel, a nyersanyag-kiszabati útmutatóban feltüntetett mennyiségben, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.

(4) Olajban sült étel 1 alkalommal szerepelhet az étrendben.

(5) Tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, 1 alkalommal.

### **Napi 3-szori étkeztetés szolgáltatása esetén az egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások, tíz ételmezési napra számítva**

A óvodai étkeztetés szolgáltatása esetén, a felhasznált élelmiszereket, élelmiszercsoportokat az alábbi táblázat szerinti gyakorisággal, tíz ételmezési napra számítva kell biztosítani.

	<b>4-6 év</b>
<b>Hús</b>	legalább 6, legfeljebb 10 alkalommal
<b>Húskészítmény</b>	legfeljebb 6 alkalommal, ebből egyszer ebéd részeként levesben, feltétnek vagy tésztás ételben
<b>Hal</b>	legalább 1 alkalommal
<b>Máj, májkészítmény</b>	Csirkemájat legfeljebb 3 alkalommal, ebből 2 alkalommal ételkészítéshez és 1 alkalommal kísétkészítés részeként
<b>Tojás</b>	legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva
<b>Rizs</b>	legfeljebb 3 alkalommal
<b>Szárzatszta</b>	köretként legfeljebb 2 alkalommal
<b>Burgonya</b>	legfeljebb 5 alkalommal
<b>Szárzshüvelyek</b>	egész évben: legfeljebb 3 alkalommal októbertől ápriliséig: legalább 1 alkalommal
<b>Gyümölcs-vagy zöldséglé</b>	legfeljebb 2 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
<b>Ízesített tejkészítmény</b>	legfeljebb 2 alkalommal
<b>Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém</b>	legfeljebb 1 alkalommal
<b>Olajos magvak</b>	Legalább 1 alkalommal

### Nyersanyag-kiszabati útmutató, 1 főre

Korcsoportok	4-6 év
<b>Hús</b>	színhús: 70-90g
	csontos szárnyas hús*:80-120g
	darált hús: 40-50g
	levesekhez: 40-60g
	raguhoz hús: 50-70g
<b>Húskészítmények</b>	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 20-30g
	levesekhez: 30-40g
	feltétként: 40-60g
	tésztákhoz: 40-60g
<b>Belsősgként csak máj, belsősgkészítmények közül kizárólag máj alapú adható</b>	feltétként: 70-90g
	felfűjtban: 30-35g
	szendvicsekhez: 20-30g
	levesbetétként: 20-25g
<b>Hal, halkonzerv</b>	feltétként: 80-90g
	levesben: 80-90g
	szendvicsekhez: 20-25g
<b>Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)</b>	tej: 2dl
	kefir, joghurt: 1,5-2dl
	gyümölcsjoghurt: 1,25-2dl
<b>Tejtermékek (sovány sajt, félzsíros tehéntúró)</b>	sajt, szendvicsekhez: 30-35g
	túró, kisétkezéshez: 20-30g
	túró, főételhez: 60-70g

<b>Korcsoportok</b>	<b>4-6 év</b>
<b>Tejföl</b>	tejföl: 20-30g
<b>Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)</b>	szendvicshez, süteményhez:0-10g
<b>Olaj</b>	főételhez, süteményhez: 0-6g
	salátákhoz: 0-2g
<b>Szalonna</b>	ételkészítéshez: 2-5g
	Önálló étkezés részeként nem adható.
<b>Cukor, méz</b>	méz: 10-20g
	cukor, teában: 0-7g
<b>Gabonaalapú élelmiszer</b>	gabonapehely, kisétkészítéshez: 25-35g
	cereália, köretként: 60-70g
	cereália, zöldséggel együtt: 40-60g
	teljes őrlésű kenyérfélék:40-55g
	kenyérfélék, kalács: 50-60g
	péksütemény: 1db
	egyéb gabonakészítmények, keksz, kisétkészítéshez: 20-30g
	gabonaszemet 1db
	szárzészta, levesbetétként: 8-10g
	szárzészta, köretként:60-70g
<b>Burgonya</b>	főzeléknek: 170-200g
	rakott ételnek, köretnek: 170-200g
<b>Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv, szárított)</b>	nyersen: 70-90g
	levesben: 60-80g
	főételként: 170-200g

<b>Korcsoportok</b>	<b>4-6 év</b>
<b>Gyümölcsök (friss, nyers, fagyasztott, befőtt, kompót, aszalt)</b>	70-80g
	aszaltból: 40-50g
<b>Szárzhüvelyesek</b>	köret, főzelék: 60-70g
	leves, saláta: 25-30g
<b>Olajos magvak</b>	10-15g
<b>Gyümölcslé, zöldséglé (hozzáadott cukrot nem tartalmazó, min. 50%-os)</b>	1-1,5dl

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

**Közétkeztetésben az alábbi élelmiszereket nem lehet felhasználni:**

- a) ételpor, leveskocka, sót tartalmazó ételízesítő,
- b) 30%-nál magasabb zsírtartalmú hús,
- c) 20% feletti zsírtartalmú húskészítmény,
- d) koffeintartalmú ital vagy energiatital, a 9. § (1) bekezdése szerinti tea, illetve a kakaó kivételével,
- e) alkoholt tartalmazó élelmiszer,
- f) szénsavas vagy cukrozott üdítő, szörp,
- g) hozzáadott cukrot tartalmazó vagy 50% alatti gyümölcstartalmú gyümölcslevek,
- h) tepertő, tepertőkrém,
- i) zsír,
- j) 12 %-nál magasabb zsírtartalmú tejföl,
- k) mesterséges édesítőszer a 6 év alatti korcsoportnak nem adható.

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