

## **Bölcsődés korcsoport közétkeztetése**

Jelen anyag az OÉTI munkatársai által készített „A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátás keretében szolgáltatott élelmiszerekre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról” rendelettervezet része, ezúton is köszönjük, hogy az Intézet ezt rendelkezésünkre bocsájtotta.

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

- (1) Bölcsődei korcsoport napi energiaszükséglete 1100-1300 Kcal/nap.
- (2) A közétkeztető köteles a bölcsődei étkeztetés esetén az előírt napi energiaszükséglet 75 %-át (800-950/Kcal/nap) napi 2 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 adagoló eszközökkel kell végezni.

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

Bölcsődei étkeztetés esetén **naponta** biztosítani kell legalább

- a) 0,4 liter tejet vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú tejterméket,
- b) 3 adag zöldséget – ide nem értve a burgonyát – és gyümölcsöt, ebből legalább 1 adagot nyers formában,
- c) 2 adag gabonaalapú élelmiszert, amelyből kétnaponta 1 adagnak teljes őrlésűnek kell lennie.

További szempontok:

- (1) Az 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% 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) Bölcsődei étkeztetés esetén olajban sült étel nem adható.
- (9) Szalonna csak ételkészítéshez használható.
- (10) 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.
- (11) A közétkeztetésben, bölcsődések számára biztosított étkezések sótartalma ne haladja meg a 0,8g/nap mennyiséget.

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

- (1) Tíz ételmezési nap átlagában a napi összes energiamennyiség legfeljebb 35 %-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) Tejszín kizárólag ételkészítéshez használható fel, 1 alkalommal.

### **Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások, tíz ételmezési napra számítva**

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

	<b>Bölcsődei étkeztetés</b>
<b>Hús</b>	legalább 6, legfeljebb 8 alkalommal
<b>Húskészítmény</b>	legfeljebb 4 alkalommal, ebből egyszer ebéd főétkezés 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 alkalommal kísétkelés részeként
<b>Tojás</b>	legalább 3, legfeljebb 5 darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségét és az élelmiszerek tojástartalmát is beleszámolva
<b>Rizs</b>	legfeljebb 1 alkalommal
<b>Szárastészta</b>	köretként legfeljebb 1 alkalommal
<b>Burgonya</b>	legfeljebb 3 alkalommal
<b>Szárashüvelyesek</b>	nem adható
<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,ogyorókrém, csokoládékrém</b>	legfeljebb 1 alkalommal
<b>Olajos magvak</b>	nem adható

### Nyersanyag- kiszabati útmutató 1 főre

Korcsoportok	1-3 év
<b>Hús</b>	színhús: 60-80g
	csontos szárnyas hús*: 70-100g
	darált hús: 30-40g
	levesekhez: 30-50g
	raguhoz hús: 45-65g
<b>Húskészítmények</b>	kisétkezéshez, szendvicsekhez, hidegétkezésekhez, rakott, töltött ételekhez: 15-25g
	levesekhez: 20-30g
	feltétként: 30-40g
	tésztákhoz: 30-40g
<b>Máj és májkészítmény</b>	feltétként: 60-80g**
	felfűjtban: 25-30g**
	szendvicsekhez: 15-25g**
	levesbetétként: 10-15g**
<b>Hal, halkonzerv</b>	feltétként: 80-90g
	levesben nem adható
	szendvicsekhez: 10-20g
<b>Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)</b>	tej: 2dl
	kefir, joghurt: 1-1,5dl
	gyümölcsjoghurt: 1-1,5dl
<b>Tejtermékek (sovány sajt, félzsíros tehéntúró)</b>	sajt szendvicsekhez: 25-30g
	túró kisétkezéshez: 15-25g
	túró főételhez: 50-60g

<b>Korcsoportok</b>	<b>1-3 év</b>
<b>Tejföl</b>	tejföl: 10-20g
<b>Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)</b>	szendvicshez, süteményhez: 0-10g
<b>Olaj</b>	főételhez, süteményhez: 0-5g
	salátákhoz: 0-2g
<b>Szalonna</b>	Csak ételkészítéshez: 2-4g
<b>Cukor, méz</b>	méz: 10-20g
	cukor, teában: 0-5g
<b>Gabonaalapú élelmiszer</b>	gabonapehely kísétkezéshez: 15-20g, kivéve müzli keverékek
	cereália köretként: 50-60g
	cereália zöldséggel együtt: 30-40g
	teljes őrlésű kenyérfélék: 30-40g
	kenyérfélék, kalács: 40-45g
	péksütemény: 1db
	egyéb gabonakészítmények, keksz kísétkezéshez: 15-25g
	gabonaszelet nem adható
	szárzészta levesbetétként: 6-8g
	szárzészta köretként: 50-60g
<b>Burgonya</b>	főzeléknek: 130-160g
	rakott ételnek, köretnek: 130-160g
<b>Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv, szárított)</b>	nyersen: 50-80g
	levesben: 50-70g
	főételként: 130-160g

Korcsoportok	1-3 év
Gyümölcsök (frissen, nyersen, fagyasztott, befőtt, kompót, aszalt)	60-70g
	aszalt: nem adható
Szárazhüvelyesek	nem adható
Olajos magvak	nem adható
Gyümölcslé, zöldséglé (hozzáadott cukrot nem tartalmazó, min. 50%-os)	1-1,25dl

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

\*\* Kizárólag csirkemáj adható.

### **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 energiaital 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 gyümölcsstartalmú 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 kísétkezésként nem adható.