

Nyersanyag-kiszabati előírás egy adagra/fő

	A	B	C	D	E	F
1.	Nyersanyag	Korcsoportok				
2.		1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15. évtől
3.	Hús	hidegétkezéshez: 15–25 g	hidegétkezéshez: 20–30 g	hidegétkezéshez: 30–40 g	hidegétkezéshez: 40–50 g	hidegétkezéshez: 40–60 g
4.		színhús: 40–60 g	színhús: 60–80 g	színhús: 80–100 g	színhús: 90–110 g	színhús: 100–120 g
5.		darált hús: 30–40 g	darált hús: 40–50 g	darált hús: 50–60 g	darált hús: 60–70 g	darált hús: 60–80 g
6.		levesekhez: 20–40 g	levesekhez: 30–50 g	levesekhez: 40–60 g	levesekhez: 50–70 g	levesekhez: 60–80 g
7.		raguhoz: 30–50 g	raguhoz: 40–60 g	raguhoz: 60–80 g	raguhoz: 70–90 g	raguhoz: 80–100 g
8.	Húskészítmények	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál magasabb zsírtartalmú termékek: 0–25 g
9.		hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 15–25 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 20–30 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 30–40 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 40–50 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 40–60 g
10.		levesekhez: 20–30 g	levesekhez: 30–40 g	levesekhez: 40–60 g	levesekhez: 50–60 g	levesekhez: 50–60 g
11.		feltétként: 25–40 g	feltétként: 40–60 g	feltétként: 50–80 g	feltétként: 60–90 g	feltétként: 90–120 g
12.		tésztákhoz: 25–40 g	tésztákhoz: 40–60 g	tésztákhoz: 60–80 g	tésztákhoz: 70–90 g	tésztákhoz: 80–100 g
13.	Máj, zúza, szív és májkészítmények	feltétként: 40–60 g ¹	feltétként: 60–80 g	feltétként: 80–100 g	feltétként: 90–110 g	feltétként: 100–120 g
14.		felfújthoz: 20–30 g ¹	felfújthoz: 30–40 g	felfújthoz: 40–50 g	felfújthoz: 40–60 g	felfújthoz: 50–60 g
15.		szendvicshez: 15–25 g ¹	szendvicshez: 20–30 g	szendvicshez: 30–40 g	szendvicshez: 40–50 g	szendvicshez: 40–60 g
16.		levesekhez: 20–40 g ¹	levesekhez: 30–50 g	levesekhez: 40–60 g	levesekhez: 50–70 g	levesekhez: 60–80 g
17.	Hal, halkonzerv	feltétként: 40–60 g	feltétként: 60–80 g	feltétként: 80–100 g	feltétként: 90–110 g	feltétként: 100–120 g
18.		levesekhez nem adható	levesekhez: 30–50 g	levesekhez: 40–60 g	levesekhez: 60–80 g	levesekhez: 80–100 g
19.		szendvicshez: 15–25 g	szendvicshez: 20–30 g	szendvicshez: 30–40 g	szendvicshez: 40–50 g	szendvicshez: 40–60 g
20.	Tej, savanyított tejtermékek (kefir, joghurt)	tej: 1–2 dl	tej: 1–2 dl	tej: 2–2,5 dl	tej: 2–2,5 dl	tej: 2–3 dl
21.		kefir, joghurt: 1–1,5 dl	kefir, joghurt: 1–2 dl	kefir, joghurt: 1–2 dl	kefir, joghurt: 1–2 dl	kefir, joghurt: 1–2 dl
22.		gyümölcsjoghurt: 1–1,5 dl	gyümölcsjoghurt: 1–2 dl	gyümölcsjoghurt: 1–2 dl	gyümölcsjoghurt: 1–2 dl	gyümölcsjoghurt: 1–2 dl

	A	B	C	D	E	F
23.	Tejtermékek (sajt, tehéntúró)	sajt szendvicshez: 20–30 g	sajt szendvicshez: 30–40 g	sajt szendvicshez: 30–50 g	sajt szendvicshez: 40–60 g	sajt szendvicshez: 40–70 g
24.		túró hidegétkezéshez: 15–25 g	túró hidegétkezéshez: 20–30 g	túró hidegétkezéshez: 30–40 g	túró hidegétkezéshez: 40–50 g	túró hidegétkezéshez: 40–60 g
25.		túró ételkészítéshez: 30–50 g	túró ételkészítéshez: 50–70 g	túró ételkészítéshez: 70–100 g	túró ételkészítéshez: 80–110 g	túró ételkészítéshez: 100–150 g
26.	Tejföl	10–20 g	20–30 g	30–40 g	30–50 g	30–60 g
27.	Kenőzsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)	szendvicshez: 0–10 g	szendvicshez: 0–10 g	szendvicshez: 0–20 g	szendvicshez: 0–20 g	szendvicshez: 0–20 g
28.	Zsiradék	Ételkészítéshez ² : 0–5 g	Ételkészítéshez ² : 0–8 g	Ételkészítéshez ² : 0–10 g	Ételkészítéshez ² : 0–10 g	Ételkészítéshez ² : 0–15 g
29.		salátákhoz: 0–2 g	salátákhoz: 0–2 g	salátákhoz: 0–3 g	salátákhoz: 0–3 g	salátákhoz: 0–4 g
30.	Szalonna	ételkészítéshez: 2–4 g	ételkészítéshez: 2–5 g	ételkészítéshez: 3–6 g	ételkészítéshez: 3–6 g	ételkészítéshez: 3–10 g
31.		hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez: 30–80 g
32.	Cukor, méz	méz: 5–10 g	méz: 5–20 g	méz: 5–20 g	méz: 10–20 g	méz: 20–30 g
33.		cukor teában: 0–5 g	cukor teában: 0–7 g	cukor teában: 0–9 g	cukor teában: 0–10 g	cukor teában: 0–10 g
34.		gabonapehely hidegétkezéshez: 10–20 g ³	gabonapehely, hidegétkezéshez: 20–40 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 30–50 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 40–60 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 40–80 g
35.		körethez: 30–50 g	körethez: 40–60 g	körethez: 50–70 g	körethez: 60–80 g	körethez: 80–100 g
36.		körethez zöldséggel együtt: 20–30 g	körethez zöldséggel együtt: 20–40 g	körethez zöldséggel együtt: 30–50 g	körethez zöldséggel együtt: 40–60 g	körethez zöldséggel együtt: 50–70 g
37.		teljes kiőrlésű kenyérfélék: 20–40 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 30–50 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 40–60 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 50–70 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 60–100 g
38.		kenyérfélék, kalács: 30–40 g	kenyérfélék, kalács: 40–50 g	kenyérfélék, kalács: 50–60 g	kenyérfélék, kalács: 60–70 g	kenyérfélék, kalács: 70–100 g
39.		péksütemény: ½–1 db	péksütemény: ½–1 db	péksütemény: 1–2 db	péksütemény: 1–2 db	péksütemény: 1–3 db
40.		egyéb gabonakészítmények ⁴ hidegétkezéshez: 10–20 g	egyéb gabonakészítmények ⁴ hidegétkezéshez: 10–30 g	egyéb gabonakészítmények ⁴ hidegétkezéshez: 20–40 g	egyéb gabonakészítmények ⁴ hidegétkezéshez: 30–50 g	egyéb gabonakészítmények ⁴ hidegétkezéshez: 40–60 g
41.		gabonaszelet nem adható	gabonaszelet 1 db	gabonaszelet 1–2 db	gabonaszelet 1–2 db	gabonaszelet 1–2 db

	A	B	C	D	E	F
42.	Burgonya	főzelékhez: 100–150 g	főzelékhez: 130–180 g	főzelékhez: 150–200 g	főzelékhez: 180–230 g	főzelékhez: 200–250 g
43.		rakott ételhez, körethez: 100–150 g	rakott ételhez, körethez: 150–200 g	rakott ételhez, körethez: 180–230 g	rakott ételhez, körethez: 200–250 g	rakott ételhez, körethez: 250–300 g
44.	Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv)	nyersen salátákhoz: 40–80 g	nyersen salátákhoz: 60–90 g	nyersen salátákhoz: 70–100 g	nyersen salátákhoz: 80–110 g	nyersen salátákhoz: 100–150 g
45.		nyersen hidegétkezéshez: 20–50 g	nyersen hidegétkezéshez: 30–70 g	nyersen hidegétkezéshez: 40–80 g	nyersen hidegétkezéshez: 50–90 g	nyersen hidegétkezéshez: 60–100 g
46.		levesekhez: 30–60 g	levesekhez: 50–80 g	levesekhez: 60–90 g	levesekhez: 70–100 g	levesekhez: 80–120 g
47.		főzelékhez, körethez: 80–150 g	főzelékhez, körethez: 130–180 g	főzelékhez, körethez: 150–200 g	főzelékhez, körethez: 180–230 g	főzelékhez, körethez: 200–250 g
48.	Gyümölcsök (friss, fagyasztott, befőtt, kompót)	40–90 g	60–110 g	70–120 g	70–150 g	80–150 g
49.	Szárazhüvelyesek	nem adható	főzelékhez, körethez: 40–60 g	főzelékhez, körethez: 50–70 g	főzelékhez, körethez: 60–80 g	főzelékhez, körethez: 70–90 g
50.			levesekhez, salátákhoz: 20–30 g	levesekhez, salátákhoz: 20–40 g	levesekhez, salátákhoz: 30–40 g	levesekhez, salátákhoz: 40–50 g
51.			hidegétkezéshez: 10–20 g	hidegétkezéshez: 10–30 g	hidegétkezéshez: 10–30 g	hidegétkezéshez: 20–40 g
52.	Olajos magvak	10–20 g ⁵	10–20 g	20–30 g	20–30 g	30–40 g
53.	Gyümölcs alapú italok és zöldséglé	1–2 dl	1–2 dl	1–2 dl	1–2 dl	2–3 dl

¹ Kizárólag csirkemáj, zúza, szív adható.

² Bő zsiradékban sült ételek esetén a tápanyagtartalomba a sütéshez használt zsírmennyiség legfeljebb 30%-a számítandó.

³ Kivéve müzli keverékek.

⁴ Keksz, extrudált kenyér, puffasztott gabonaszelet, kölesgolyó stb.

⁵ Kizárólag darált formában.

2. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

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: nyersanyag és ételkészítési technológiák kombinációját tekintve, e = előfordulások száma.

3. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

**Korcsopontonkénti napi energiaszükséglet
(kcal/nap/fő)**

	A	B	C	D	E	F	G	H
1.	Étkeztetés típusa	Korcsoportok						
2.		1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15–18 év	19–69 év	70. évtől
3.	Egész napos étkeztetés	1100–1300	1350–1650	1700–2050	2000–2400	2000–2600	2000–2500	2000–2400
4.	Fekvőbeteg-gyógyintézeti étkeztetés	1000–1200	1200–1500	1550–1850	1800–2200	1800–2200	1800–2200	1800–2200
5.	Bölcsődei étkeztetés	800–950						
6.	Napi háromszori étkezés szolgáltatása		900–1100	1100–1320	1300–1550	1300–1700	1300–1650	1300–1550
7.	Napi egyszeri étkezés szolgáltatása		450–600	600–750	700–850	700–900	700–900	700–850

4. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

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

	A	B	C	D	E	F
1.	Ételsorelem	Korcsoportok				
2.		1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15. évtől
3.	Friss zöldség (dkg)	2–5	3–7	4–8	5–9	6–10
4.	Friss gyümölcs (dkg)	4–9	6–11	7–12	7–15	8–15
5.	Gyümölcslé/ zöldséglé (dl)	1–2	1–2	1–2	1–2	2–3
6.	Saláta (dkg)	4–8	6–9	7–10	8–11	10–15
7.	Savanyúság (dkg)	3–7	5–8	6–9	7–10	8–13

8.	Zöldség köretek (dkg)	8–15	13–18	15–20	18–23	20–25
9.	Főzelékek (dl)	1,5–2	2–2,5	2–2,5	2,5–3	3–4
10.	Hal (g)	30–45	40–55	55–70	65–80	70–85
11.	Szelet hús (g)	30–45	40–55	55–70	65–80	70–85
12.	Ragu, tokány, pörkölt hús (g)	20–35	30–45	40–55	50–65	56–70
13.	Levesek (dl)	1,5–2	2–2,5	2,5–3	2,5–3,5	2,5–4
14.	Burgonya (dkg)	10–15	15–20	18–23	20–25	25–30
15.	Tészta, rizs, gabona alapú köretek (dkg)	7–15	10–20	10–20	15–25	25–30
16.	Mártás (dl)	1–1,5	1,5–2	1,5–2	2–2,5	2–2,5
17.	Tej/ízesített tejkészítmény /tea (dl)	1–2	1–2	2–2,5	2–2,5	2–3

5. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

Az étkeztetés típusától függően a korcsoportonként megengedett napi sóbevitel* (g/fő)

	A	B	C	D	E	F	G	H
1.	Ékeztetés típusa	Korcsoportok						
2.		1–3 év	4–6 év	7–10 év	11–14 év	15–18 év	19–69 év	70. évtől
3.	Egész napos étkeztetés	2	3	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 10)	5 (legfeljebb: 12)	5 (legfeljebb: 12)
4.	Bölcsődei étkeztetés	1,5	–	–	–	–	–	–
5.	Napi háromszori étkezés szolgáltatása	–	2	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 6,6)	3,5 (legfeljebb: 7,9)	3,5 (legfeljebb: 7,9)
6.	Napi egyszeri étkezés szolgáltatása	–	1	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 3,6)	2 (legfeljebb: 4,3)	2 (legfeljebb: 4,3)

* Beleértve az alapanyagok sótartalmát is, nem csak az ételkészítés során felhasznált sómennyiséget.

6. melléklet a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

Egyes élelmiszerekre, élelmiszercsoportokra vonatkozó előírások tíz ételmezési napra, egy főre számítva*

	A	B	C	D	E
1.	Élelmiszer, élelmiszercsoport	Étkeztetés típusa			
2.		Egész napos étkeztetés	Bölcsődei étkeztetés	Napi háromszori étkezés szolgáltatása	Napi egyszeri étkezés szolgáltatása
3.	Hús	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal	legalább hat, legfeljebb nyolc alkalommal	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal	legalább hat, legfeljebb tíz alkalommal
4.	Húskészítmény	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23%-nál alacsonyabb zsírtartalmú húskészítmény legfeljebb öt alkalommal, 23%-nál magasabb zsírtartalmú termék legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb két alkalommal
5.	Hal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal	legalább egy alkalommal
6.	Máj, zúza, szív és májkészítmény ¹	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kisétkelés részeként	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kisétkelés részeként	legfeljebb három alkalommal, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kisétkelés részeként	legfeljebb két alkalommal
7.	Tojás	legalább három, legfeljebb nyolc darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább három, legfeljebb öt darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább három, legfeljebb öt darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva	legalább kettő, legfeljebb négy darab, az ételkészítéshez felhasznált tojások mennyiségével számolva
8.	Rizs	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal
9.	Száraztészta	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb két alkalommal
10.	Burgonya	legfeljebb öt alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb öt alkalommal	legfeljebb öt alkalommal
11.	Szárazhüvelyesek a január 1-jétől április 30-ig és az október 1-jétől december 31-ig tartó időszakban	legalább egy, legfeljebb három alkalommal	nem adható	legalább egy, legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal
12.	Szárazhüvelyesek a május 1-jétől szeptember 30-ig tartó időszakban	egy alkalommal		egy alkalommal	egy alkalommal

13.	Gyümölcs alapú italok és zöldséglé	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb egy alkalommal
14.	Édesség, finom pékáru a legalább 1/3 rész gyümölcsöt vagy 1/3 rész tejet vagy tejterméket tartalmazókat kivéve	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb négy alkalommal	legfeljebb két alkalommal
15.	Ízesített tejkészítmény	legfeljebb két alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb két alkalommal	nem adható
16.	Lekvár, mogyorókrém, csokoládékrém	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal
17.	Olajos magvak	legalább két alkalommal	legalább egy alkalommal csak darált formában	legalább egy alkalommal	
18.	Teljes kiőrlésű gabona alapú élelmiszer	legalább tíz alkalommal	öt alkalommal	legalább tíz alkalommal	legalább három alkalommal
19.	Sertés, baromfi zsír	legfeljebb három alkalommal ²	nem adható	legfeljebb két alkalommal ³	legfeljebb egy alkalommal
20.	Margarin kenőzsiradékként	legfeljebb huszonöt alkalommal	legfeljebb tíz alkalommal	legfeljebb tíz alkalommal	nem adható
21.	Vaj kenőzsiradékként	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	legfeljebb három alkalommal	nem adható
22.	Bő zsiradékban sült étel	legfeljebb egy alkalommal	nem adható	legfeljebb egy alkalommal	legfeljebb egy alkalommal
23.	Tejszín	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez	legfeljebb egy alkalommal, ételkészítéshez

* A naponta biztosítandó élelmiszerekről, élelmiszercsoportokról (tej és tejtermékek, zöldség, gyümölcs, gabona alapú élelmiszer) a 7. § rendelkezik.

¹ A bölcsődés korosztályban kizárólag csirkemáj és zúza adható.

² Bölcsődei és óvodás korosztályban nem adható.

³ Óvodás korosztályban nem adható.