



# HÍRLEVÉL

Közétkeztetők, Élelmezésvezetők Országos Szövetsége

2026. ÁPRILIS

X. évfolyam 5. szám



## A TARTALOMBÓL

<a href="#">KÖZSZÖV hírek</a>	2
<a href="#">Közgyűlés 2026</a>	2
<a href="#">KRÉTA</a>	3
<a href="#">GHP munkacsoport hírei</a>	3
<a href="#">Havi élelmiszerbiztonsági tipp</a>	3
<a href="#">Fenntarthatósági rovatunk</a>	4
<a href="#">A fenntartható táplálkozás 3 alappillére</a>	4
<a href="#">A Nébih széleskörű szemléletformáló programmal kapcsolódik az idei Fenntarthatósági Témahéthez</a>	5
<a href="#">Mi lesz a jövő tányérján? – a Plan'EAT záróeseménye</a>	5
<a href="#">Szakmai hírek</a>	6
<a href="#">Másfél éven belül minden iskolában szabadszedést vezetnek be a menzákon Szegeden</a>	6
<a href="#">Van olyan menü, ami miatt vissza lehet iratkozni a menzára</a>	6
<a href="#">Növényi fehérjeforrások</a>	7
<a href="#">A KRÉTA ÜGY</a>	8

## BEKÖSZÖNTŐ

**Kedves KÖZSZÖV Tagok, Kollégák, Barátaink!**

**Kedves Olvasók!**

A 2026-os évre készülve a KÖZSZÖV életében ismét mozgalmas, feladatokban gazdag időszak előtt állunk. Már javában dolgozunk a 2026. évi közgyűlés előkészítésén, miközben számos szakmai program, rendezvény és együttműködés szervezése is folyamatban van. **Célunk változatlan:** minél több értéket, használható tudást és valódi szakmai támogatást nyújtani tagjainknak a mindennapi munkájukhoz.

Jól látjuk, hogy a közétkeztetés szereplői egyre összetettebb kihívásokkal szembesülnek. Éppen ezért különösen fontosnak tartjuk, hogy a KÖZSZÖV ne csupán érdekképviseleti fórum legyen, hanem aktív, megtartó szakmai közösség is, amely tájékoztat, összeköt, segít és irányt mutat. Az előttünk álló időszakban is azon dolgozunk, hogy tagjaink naprakész információkhoz, szakmai kapaszkodókhoz és gyakorlati támogatáshoz jussanak.

Hiszünk abban, hogy a közös gondolkodás, a szakmai párbeszéd és az egymásra figyelés adja szervezetünk egyik legnagyobb erejét. Ezért igyekszünk úgy alakítani programjainkat és kezdeményezéseinket, hogy azok minél jobban reagáljanak a tagság valós igényeire, és valódi segítséget nyújtsanak a mindennapokban.

Köszönjük megtisztelő bizalmukat, együttműködésüket és aktív jelenlétüket. Bízunk benne, hogy az idei évben is sok hasznos szakmai tartalommal, találkozási lehetőséggel és támogatással tudjuk segíteni közös munkánkat.

Eredményes időszakot kívánunk minden kedves tagunknak!

*KÖZSZÖV szerkesztőség*

## KÖZSZÖV HÍREK

### KÖZGYŰLÉS 2026

Az Alapszabály 4.1.pontjára hivatkozással az Elnökség rendelkezése alapján a KÖZSZÖV elnöke 2025. évi munkájáról és gazdálkodásáról szóló **Egyesületi Közgyűlés** 2026.05.22. 14.30 órára hívta össze, a 1095 Budapest, Soroksári út 98. Bakony tárgyalóba.

Meghívójában egyúttal meghatározta **külön meghívó megküldése nélkül**, a határozatképtelenség miatt **megismételt közgyűlés időpontját, amely 2026. 05.26. 14. 30 óra**, változatlan helyszínnel.

A meghívót és mellékletét a tagság kézhez kapta.

## KRÉTA

Tagsági jelzések alapján a KÖZSZÖV elnöke 2026.04.21-én levélben kereste meg Dr. Szabó Balázs vezérigazgatót, a KRÉTA rendszert üzemeltető Educational Development Informatikai Zrt-től és tájékoztatást kért a KRÉTA étkeztetési modul bevezetésének jogalapjáról. [Dr. Szabó Balázs vezérigazgató részére küldött levél itt olvasható. \(klick\)](#)

2026.04.27-én válasz érkezett a KRÉTA Ügyfélszolgálatától, melyet szintén fenti linken olvashatnak.

## GHP MUNKACSOPORT HÍREI

Amint arról korábban már beszámoltunk, kezdeményezésünkre **megkezdődött** a hazai Vendéglátás és Étkeztetés Jó Higiéniai Útmutató a **GHP aktualizálása**. A KÖZSZÖV koordinálásával felálló munkacsoport célja, hogy a 2018-as kiadást az időközben megváltozott jogkörnyezethez, legmodernebb technológiákhoz, változásokhoz és a gyakorlathoz igazítsa. A 2026. január 30-án megalakult munkacsoport ereje a két kiadást is megért útmutató mögött meghúzódó széles körű szakmai összefogásban rejlik. A munkacsoportban részt vesz a Nébih, az Agrárminisztérium, az NNGYK, NKFH, valamint a szektor meghatározó szakmai szervezetei, mint az MNGSZ, MVI, VIMOSZ, MDOSZ, OKSZ, PGA, SVÉT ÉHT, Magyar Bocuse d'Or Akadémia, a Vendéglátó Szakmai Oktatók Országos Szövetsége, Maradék Nélkül Alapítvány. A munkacsoport tagok a saját csatornáikon gyűjtik össze a szakma javaslatait. A hatékony munka érdekében itt is felhívjuk a tagság figyelmét arra, hogy jelezzék észrevételeiket és javaslataikat. A cél, hogy a gyakorlati tapasztalatok, a napi szintű kihívások és a technológiai innovációk és az időközben megváltozott jogszabályok beépüljenek az új útmutatóba.

[A jelenleg hatályos, 2018-as útmutató itt érhető el: \(klick\).](#)

A munkacsoport a KÖZSZÖV elnöke és a KÖZSZÖV által delegált munkacsoport titkár koordinációjával ez ideig már két online ülést tartott 03.19-én és 04.30-án.

Az első alkalommal a feladatok felosztása zajlott. Az érdemi munka április 19-én kezdődött meg, GHP 4. fejezetének felülvizsgálatával. A Nébih munkatársai által előkészített szöveget a munkacsoport megvitatta, és a következő ülésen, május 28-án folytatja.

## HAVI ÉLELMISZERBIZTONSÁGI TIPP

### GHP 6.8.2. Étél lehűtése, hűtve tárolása

Későbbi fogyasztásra vagy felhasználásra szánt, hőkezelt ételek vagy ételösszetevők hűtését a főzést-sütést követő 30 percen belül el kell kezdeni, és további 90 percen belül +10 °C alá kell hűteni. Nagyobb mennyiségű ételt a gyorsabb lehűlés érdekében kisebb adagokra kell osztani. A lehűtésnél el kell kerülni az étel utószennyeződését. A lehető legkisebb mértékűre kell csökkenteni a +63°C alatti, még le nem hűtött ételek mozgatását, keverését, áttöltését. Ezeket a műveleteket célszerű forró állapotban elvégezni. Hűtés közben az ételek keveréséhez, átrakásához is tiszta edényeket, eszközöket kell használni. Az ételt hűtve tárolni csak csomagolt vagy lefedett állapotban, 0 és + 5 °C közötti hőmérsékleten szabad. A csomagolás és fedés alól kivételt képeznek a cukrásztermékek, amikor egy hűtőberendezésen belül csak cukrászati félkész és késztermék kerül elhelyezésre. Az ételek fogyasztási idejének meghatározása a vállalkozó felelőssége és feladata, melyet az anyaghányad-nyilvántartásban dokumentálnia kell.

Közétkeztetésben csak az étkezés napján készített ételek adhatók ki, kivéve a későbbi felhasználásra speciális technológiával előállított ételeket (például „cook chill” technológiával, a főzést követő gyorshűtéssel). Készételeket 0 és +5 °C-on hűtve tárolni – kivéve a gyorshűtéssel vagy gyorsfagyasztással készített ételeket maximum 48 óráig szabad. Az ételek készítéséhez használt, helyben hőkezelt összetevők (például húslé, halászléalap, besamelmártás stb.) felhasználhatósági ideje szintén 48 óra. Ettől eltérő időtartam tárolási kéréslet alapján határozható meg, az anyaghányad-nyilvántartásban feltüntetve. A tárolásra szánt ételek elkészítési idejét a csomagoláson, tárolóedényen fel kell tüntetni.

## FENNTARTHATÓSÁGI ROVATUNK

### A FENNTARTHATÓ TÁPLÁLKOZÁS 3 ALAPPILLÉRE

Amikor fenntartható táplálkozásról beszélünk sokaknak csak a környezetvédelem jut az eszébe, de kevesen tudják, hogy ami a környezet számára előnyös és fenntartható, az a szervezetünk számára egészséges táplálkozással is tökéletesen összhangban van.

#### 1. Több növényi alapú élelmiszer fogyasztása

A növényi alapú élelmiszerek – zöldségek, gyümölcsök, teljes értékű gabonák, hüvelyesek, olajos magvak és diófélék – előállítása, szállítása nagyságrendekkel kisebb környezeti terheléssel jár, mint az állati eredetű termékeké. Az erdőirtás, föld-, és vízhasználat napjaink jelentős problémái, melyre az étrendünk kiemelt befolyással van.



2019-ben az EAT-Lancet Commission átfogó ajánlást fogalmazott meg a fenntartható és egészséges étrendre. Létrehoztak egy – az Okos tányérhoz hasonló – táplálkozási modellt, úgynevezett „planetary health diet” modellt, mely tartalmában is hordoz hasonlóságokat a már fent említett magyar ajánlással. Lényege, hogy a tányérunk fele zöldségekből és gyümölcsökből tevődjön össze, egynegyede teljes értékű gabonákból, magas keményítő tartalmú zöldségekből, egynegyede pedig hüvelyesekből, telítetlen zsírsavakban gazdag diófélékből és magvakból álljon. Állati fehérjeforrások fogyasztása esetén előnyben részesíti a helyi baromfi, hal és tojásfogyasztást, míg jelentősen limitálja a hozzáadott cukor, vöröshúsok és tejtermékek fogyasztását.

#### 2. Helyi és szezonális termékek előnyben részesítése

A helyben termesztett, szezonális élelmiszerek választása csökkenti a szállításból adódó környezeti terhelést. Emellett ezek az élelmiszerek gyakran frissebbek, ízletesebbek, kevesebb tartósítási eljáráson esnek át és tápanyagdúsabbak is.



Egy hazai nyári paradicsom mellett, hogy finomabb, kevesebb erőforrást is igényel, mint egy télen, üvegházban termesztett vagy külföldi országokból érkező import paradicsom. Ha van alkalmunk rá természetünk otthon – akár az erkélyen – zöldségeket, fűszernövényeket, bogyós gyümölcsöket.

#### 3. Élelmiszer-pazarlás csökkentése



A kidobott élelmiszer nemcsak pénzkidobást jelent, hanem eltékozolt erőforrásokat és környezeti problémákat is. A tudatos tervezés – bevásárlólista készítése, maradékok felhasználása, megfelelő tárolás – segíthet abban, hogy kevesebb étel végezze a szemétkben. Vásároljunk csak annyit, amennyire szükségünk van. Ha mégis úgy látjuk, hogy egy zöldség vagy gyümölcs már nem bírja sokáig tartóssítuk befőzéssel, fagyasz- tással, fermentálással vagy szárítással.

## +1. Újrahasznosítás

Az élelmiszer-csomagolások – például papír, üveg vagy bizonyos műanyagok – szelektív gyűjtésével csökkent- hető a hulladék mennyisége és az erőforrás-felhaszná- lás. A komposztálás pedig lehetővé teszi, hogy a kony- hai hulladék (például zöldség vagy gyümölcshéjak) ne a szemétkben végezze, hanem tápanyagban gazdag ta- lajgá alakuljon. Ezzel nemcsak a hulladék mennyisége csökken, hanem a talaj minősége is javul, ami hosszú- távon a fenntartható élelmiszertermelést is támo- gatja.



Összegezve a fenntartható táplálkozás nemcsak a kör- nyezetvédelemről szól, hanem az egészségünkről, a gazdasági egyensúlyról és a jövő generációk életminő- ségéről is.

**Forrás:** Nestlé

## A NÉBIH SZÉLESKÖRŰ SZEMLÉLETFORMÁLÓ PROGRAMMAL KAPCSOLÓDIK AZ IDEI FENNTARTHATÓSÁGI TÉMAHÉTHEZ

Minden év áprilisában, a Föld napjának hetén rendezik meg a Fenntarthatósági Témahetet a témakör komp- lex bemutatása érdekében. A Nemzeti Élelmiszerlánc- biztonsági Hivatal (Nébih) idén már tizedik alkalommal csatlakozik a kezdeményezéshez.



A hivatal szakemberei a hét során mintegy 1100 diák- hoz viszik el az élelmiszerpazarlás megelőzésének praktikáit, valamint ingyenesen elérhető, kulcsrakész oktatási anyagokkal és iskola program-ötlettel segí- tik a pedagógusokat. Az interaktív tanórák mellett a hi- vatal közösségi média felületein is kiemelt szerepet kap a fenntarthatóság témája a következő napokban.

**Olvass tovább:** [trademagazin.hu](http://trademagazin.hu)

## MI LESZ A JÖVŐ TÁNYÉRJÁN? – A PLAN'EAT ZÁRÓESEMÉNYE



2026. március 27–28-án tartottuk meg a PLAN'EAT projekt hazai záróeseményét Budapesten. A kétnapos rendezvény – „A Jövő Tányérja – PLAN'EAT Fesztivál” – összehozta az élelmiszerrendszer számos szereplő- jét: kutatókat, termelőket, közétkeztetési és

szakpolitikai szakértőket, civil szervezeteket és a szélesebb szakmai közönséget és lakosságot.

A két nap két egymást kiegészítő logika mentén szerveződött: az első nap a szakmai párbeszédet, a módszertani tanulságokat és a rendszerszintű összefüggéseket állította középpontba, a második nap a közösségi találkozásnak, a fogyasztói nézőpontnak és az élményalapú ismeretterjesztésnek adott teret.



A PLAN'EAT az Európai Bizottság Horizont Európa keretprogramja által finanszírozott kutatási projekt, amelynek célja az ételmisszerrendszerek és az ételmisszer-környezet átalakítása az egészségesebb és fenntarthatóbb táplálkozási szokások irányába. A projekt kilenc helyi szinten tevékenykedő Living Lab (LL) és egy szakpolitikai laboratórium együttműködésére épít. Az ESSRG a magyarországi Living Lab koordinátora. Célcsoportunkat a gyermekeiket egyedül nevelő szülők alkotják, akikkel az Egyszülős Központtal szoros együttműködésben dolgoztunk. Beavatkozásaink három fő táplálkozási irányra (High Impact Behaviour – HIB) fókuszáltak: a zöldség- és gyümölcsfogyasztás növelésére, a hüvelyesek fogyasztásának ösztönzésére és a húsfogyasztás csökkentésére.

Olvass tovább: [essrg.hu](http://essrg.hu)

## SZAKMAI HÍREK

### MÁSFÉL ÉVEN BELÜL MINDEN ISKOLÁBAN SZABADSZEDÉST VEZETNEK BE A MENZÁKON SZEGEDEN

Másfél éven belül minden iskolában szabadszedést vezetnek be a menzákon Szegeden.

Az önkormányzat már kidolgozta az új menzarend feltételeit, a közétkeztető cégek már járják az intézményeket, hogy ajánlataikat a közbeszerzési kiíráshoz tudják szabni. Május végéig eldőlhet, melyik cég vállalja az újfajta közétkeztetés lebonyolítását,

szeptembertől pedig már ötfajta menüből választhatnak a gyerekek.



Néhány kisebb településen már kipróbálták, hogyan működtethető egy szabadszedésű menza, ezt a skandináv modellt akarja az önkormányzat a 10-11 ezer gyermek étkeztetésénél is bevezetni. Június 30-án jár le az eddig a közétkeztetést végző cég szerződése, ezért is írtak ki új közbeszerzést, és ez adott arra is alkalmat, hogy a feltételeken is változtasson Szeged.

Olvass tovább: [szeged.hu](http://szeged.hu)

### VAN OLYAN MENÜ, AMI MIATT VISSZA LEHET IRATKOZNI A MENZÁRA

A Német Szövetségi Környezetvédelmi Alapítvány támogatásával és a KÖZSZÖV-vel közösen megvalósuló projektünk versenyének nyertes osztálya a X. Közétkeztetési Szakácsversenyen zsűrizhetett.



A beszámolóikból az derült ki, hogy igen, létezik olyan menzai fogás, ami miatt még azok is megfontolnák a visszairatkozást, akik korábban elhagyták a közétkeztetést.

A részletes élménybeszámolókat elérhetők az Alapítvány Facebook-oldalán, és érdemes követni LinkedInen is.

**Facebook:** <https://www.facebook.com/pro-file.php?id=61560662260524>

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/company/waste-less-foundation-marad-k-n-lk-l-alap-tv-ny/?viewAsMember=true>

## NÖVÉNYI FEHÉRJEFORRÁSOK

A fehérjebevitel mennyiségének és minőségének kérdése az elmúlt években globálisan óriási figyelmet kapott – nemcsak a vegetáriánus és vegán étrendet követők körében, hanem a vegyes táplálkozást folytató sportolók, szakértők, de még a civilek körében is.

### De mit is érdemes tudni róluk szakmai szempontból?

A fehérjék esszenciális tápanyagok: szerepet játszanak az izomépítésben, az enzimek és hormonok működésében, az immunrendszer támogatásában, valamint a sejtek regenerációjában. A szervezet 20 aminosavból építi fej a fehérjéket, melyek közül 9 esszenciális, vagyis a szervezetünk nem képes önállóan előállítani, feltétlenül táplálékkal kell elfogyasztanunk.

### Mi a különbség az állati és a növényi fehérjék között?

Az állati fehérjék teljes értékűek, ami azt jelenti, hogy megfelelő arányban tartalmazzák az összes esszenciális aminosavat. A növényi fehérjék ezzel szemben limitáló aminosavval rendelkeznek, mely azt jelenti, hogy egyes fehérjeforrásokban egyes aminosavak alacsonyabb arányban lehetnek jelen. A gabonákban ilyen például a lizin, hüvelyesekben pedig a metionin. Tudatos kombinálással, a nap folyamán vegyesen fogyasztva növényi fehérjeforrásokat az aminosavprofil kiegészíti egymást és nem alakul ki hiány. Ha minden nap fogyasztunk teljes értékű gabonát, hüvelyeset és diófélét/olajos magvat, úgy biztosíthatjuk a megfelelő összetételű és arányú aminosav bevitelt. Érdekes, hogy a szója alapú fehérjeforrások állnak a legközelebb az állati fehérjék aminosavprofiljához, így érdemes növényi alapú étrendben gyakran fogyasztani őket.

Főbb növényi források a hüvelyesek például csicseriborsó, lencse, babfélék és a szójabab alapú termékek, mint a tofu vagy a tempeh. Gabonafélékből a zab,

quinoa és barnarizs, de a teljes kiőrlésű búzalisztból készült pékáruk, tészták is jó fehérjeforrások. Olajos magvak és diófélék is biztosítanak fehérjéket, kimagaslóan a tökmag, mandula, földimogyoró és kendermag. Egyes kényelmi termékek is jó fehérjeforrások lehetnek bizonyos élethelyzetekben (pl. intenzív sport, megnövekedett energiaigény), mint a növényi fehérjeporok, tejhelyettesítő italok, joghurt helyettesítésére szolgáló fermentált készítmények. A növényi fehérjeforrások nagy többségükben kiváló rostforrások is, ami kedvezően hat a bélműködésre és a vércukorszint szabályozására.

### Emészthetőség és biológiai érték

A növényi fehérjék emészthetősége valamivel alacsonyabb az állati fehérjéknél a már fent említett rosttartalom és bizonyos antinutritív anyagok, mint a fitátok miatt. Ugyanakkor áztatással, csíráztatással, fermentálással javítható a hasznosulás. A táplálkozástudományban kétféle mutatóval mérik a fehérjék hasznosulásának mértékét, ezáltal a minőségét, ilyen a PDCAAS, és a DIAAS, amelyek alapján a szója és a borsófehérje kifejezetten jó értékelést kap.

A növényi fehérjékben gazdag étrend összefüggésbe hozható alacsonyabb kardiovaszkuláris megbetegedések kockázatával, kedvezőbb testsúlyszabályozással, jobb vérzsír-és vércukorértékkel. Ennek oka részben az, hogy a növényi fehérjék számottevően alacsonyabb a telített zsírt és több rostot, illetve antioxidánsokat tartalmaznak. Fontos, hogy a növényi fehérjeforrások nem tartalmaznak elegendő B12-, és D-vitamint, így érdemes ezekkel dúsított élelmiszereket és étrendkiegészítőket is beiktatni egy növényi alapú ételmi anyagokban domináns étrendbe.

Összességében a növényi fehérjék egy megfelelően összeállított étrendben teljes mértékben fedezhetik a szervezet fehérjeszükségletét. Nemcsak fenntarthatóbb választást jelentenek, hanem számos egészségügyi előnnyel is járhatnak. A kulcs a tudatosság, a változatosság és az egyéni szükségletek figyelembevétele.

**Forrás: Nestlé**

## A KRÉTA ÜGY

**Nincs rá se jogalap, se minisztériumi engedély, a Kréta üzemeltetője mégis a rendszerükön keresztül szedné be az ebédpénzt**

A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény módosítása alapján 2026. július 1-től a KRÉTA Tanulmányi Rendszer Étkeztetési Moduljának országos használata válik kötelezővé az étkeztetési feladatok adminisztrációjához”, írta egy április 20-i üzenetben a Krétát üzemeltető cég, az Educational Development Informatikai Zrt. (EduDev Zrt.) a Krétán keresztül az iskoláknak. Arra kérte őket, hogy a közétkeztetési feladatok adminisztrációjának előkészítéseként töltsék fel a közétkeztetési cég adatait a rendszerbe. Azt írták, az adminisztráció „egyaránt magában foglalja a nyilatkozatok és kedvezmények kezelését, a megrendelést, fizetést, lemondást és nyilvántartást, amihez bevezetésre kerül a KRÉTA Országos Közétkeztetési Projekt (KRÉTA OKP).”

Csak hogy a törvénymódosítás, amire az EduDev Zrt. hivatkozik, nem rendelkezik arról, hogy az ebédbefizetéshez, az étkeztetés adminisztrációjához júliustól kötelező a Krétát használni. Ráadásul az előbbi, az adminisztráció előkészítésére utasító üzenetről nem szóltak sem az egyelőre még az oktatásért is felelős Belügyminisztériumnak, sem az önkormányzatoknak, amiknek egyébként törvényileg meghatározottan feladata a gyerekek étkeztetése.

**Olvass tovább:** [telex.hu](http://telex.hu)

## IMPRESSZUM

A KÖZSZÖV Hírlevél a Közétkeztetők és Élelmezésvezetők Országos Szövetségének tagjai számára készült elektronikus szakmai tájékoztató.

Szerkeszti a KÖZSZÖV elnöksége nevében Zoltai Anna, Páger Zsolt és Sóti Lilla.

A következő lapszámra vonatkozó javaslat esetén keressenek bennünket, igyekszünk továbbra is az információk hiteles forrását megtalálni és szakmai támogatást adni.

KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMEZÉSVEZETŐK  
ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE  
elnök: Zoltai Anna

[zoltai.anna@kozszov.hu](mailto:zoltai.anna@kozszov.hu)

1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. em. 4.

Adószám: 18383001-1-42

Bankszámlaszám: OTP 11714006-20427201

[www.kozszov.hu](http://www.kozszov.hu)

[hirlevel.kozszov@gmail.com](mailto:hirlevel.kozszov@gmail.com)

Korábbi hírleveleink itt és weblapunkon megtekinthetők:

<https://issuu.com/kozszov>

## TÁMOGATÓINK

