



KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMÉZÉSVEZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ELNÖK  
1073 Budapest, Erzsébet körút 40-42. I. emelet 4.  
www.kozszov.hu • zoltai.anna@kozszov.hu • Tel: +36 30 499 1805

## Módosítási javaslat a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelethez

**A módosítási javaslat szakmai alapelve:** a rendelet alkalmazása során az alapanyagok megítélése ne kizárólag az alapanyag megnevezésén vagy eredetén alapuljon, hanem azon is, hogy az adott étkezésben milyen tápanyagellátási szerepet tölt be. Ez a dokumentum ezt nevezi tápanyagfunkciónak.

**Kiemelt szakmai szempont:** azonos étkezésen belül több, azonos tápanyagfunkciót betöltő alapanyag együttes alkalmazása esetén a teljes étkezés tápanyag-hozzájárulását is értékelni kellene. Ez különösen fontos a tejtermékek, szárazhüvelyesek és texturált növényi fehérjék esetében, mert ezek fehérjetartalma jelentősen eltérhet, miközben az ételben gyakran kombináltak jelennek meg.

**Szerkezeti megoldás:** az alábbi táblázat minden módosítási területnél elkülöníti a jelenlegi problémát, a javasolt módosítást, a tápanyag-alapú szakmai indokot és a gyakorlati/nyersanyag-kiszabati következményt.

### A tápanyagfunkció értelmezése

**A tápanyagfunkció egyszerűen megfogalmazva** azt jelenti, hogy az adott alapanyag milyen szakmai szerepet tölt be az étkezésben: elsősorban fehérjeforrásként, energiaforrásként, kalciumforrásként, zsírforrásként, rostforrásként vagy ezek kombinációjaként jelenik-e meg.

**A jelen javaslatban a tápanyagfunkció központi eleme a fehérjeellátottság.** Ennek oka, hogy a hatályos előírás és az értelmezési gyakorlat is főként azt vizsgálja, szerepel-e az étkezésben állati eredetű fehérjeforrás. Szakmailag azonban nem csak az a kérdés, hogy egyetlen alapanyag önmagában megfelel-e egy előírt mennyiségnek, hanem az is, hogy az étkezésben együtt szereplő, azonos funkciójú alapanyagok összességében biztosítják-e a kívánt fehérje-hozzájárulást.

**Ez különösen a tejtermékeknél fontos,** mert a joghurt, kefir, tej, ricotta, cottage cheese, skyr, sajt vagy sajtkrém nem azonos fehérjetartalmú alapanyagok. Egy joghurtalapú étel és egy ricottával, skyrrel vagy sajttal készített főétel tápanyag-hozzájárulása nem ítéhető meg pusztán azonos kategóriánév alapján.

**A tápanyag-alapú megközelítés nem azt jelenti,** hogy a rendeletet teljes körű tápanyagszámítási rendszerre kell alakítani. A javaslat célja inkább az, hogy a nyersanyag-kiszabati rendszer mellett legyen értelmezhető szakmai szabály arra az esetre, amikor több, azonos tápanyagfunkciójú alapanyag együtt adja ki a főétel fehérjeforrását.

**Gyakorlati példa:** spenótos-ricottás penne sajttal besütve esetén a ricotta és a sajt nem külön-külön, egymástól függetlenül értékelendő, hanem a főétel fehérjeellátottságához együttesen járul hozzá. Ugyanez a logika alkalmazható más, több fehérjeforrást tartalmazó húsmentes főételeknél is.

### Javasolt fogalom meghatározás a rendelet definíciói közé

A komplettálás fogalmát indokolt a rendelet fogalom meghatározásai között önállóan rögzíteni, mert a jelenlegi gyakorlatban nem egyértelmű, hogy egy húsmentes főétel mikor tekinthető szakmailag megfelelő fehérjeforrást tartalmazó étkezésnek.



KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMÉZÉSVEZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ELNÖK

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

www.kozszov.hu • zoltai.anna@kozszov.hu • Tel: +36 30 499 1805

**Javasolt definíció:** „Komplettálás: az étkezés vagy az ételmezési nap fehérjeellátottságának olyan tápanyag-alapú tervezési módja, amelyben az állati eredetű fehérjeforrás részleges vagy teljes kiváltása, illetve kiegészítése több, egymást tápanyagfunkciójuk szerint kiegészítő alapanyag együttes alkalmazásával történik. Komplettálás során az azonos étkezésben felhasznált fehérjeforrások együttes tápanyag-hozzájárulását is figyelembe kell venni.”

A definíció gyakorlati jelentősége, hogy az azonos étkezésen belül felhasznált, azonos tápanyagfunkciót betöltő alapanyagok - például ricotta és sajt, tej és sajtkrém, illetve gabona és hüvelyes - ne kizárólag külön-külön, hanem indokolt esetben együttes tápanyag-hozzájárulásuk alapján is értékelhetők legyenek.

## Rendeletmódosítási javaslatok oszlopos szerkezetben

Módosítási terület	Jelenlegi szabályozási / értelmezési probléma	Javasolt módosítás	Tápanyag-alapú szakmai indok	Gyakorlati alkalmazási példa / nyersanyag-kiszabati javaslat
<b>1. Komplettálás fogalmának rögzítése a rendelet definíciói között</b>	A komplettálás jelenleg elsősorban értelmezési gyakorlatként jelenik meg, ezért nem egyértelmű, hogy több, azonos tápanyagfunkciót betöltő alapanyag együttes alkalmazása mikor fogadható el fehérjeforrásként.	A szabályozás pontosítása szükséges annak érdekében, hogy az állati eredetű fehérjeforrás kötelező alkalmazása ne minden ebéd esetében legyen előírás, hanem 10 ételmezési nap átlagában legalább 8 ebéd esetében. A fennmaradó legfeljebb 2 ebéd esetében az állati eredetű fehérjeforrás elhagyható legyen, ha az étkezés fehérjeellátottsága megfelelően összeállított növényi eredetű fehérjeforrásokkal biztosított.	A fehérjeellátottság szakmai megítélése nem kizárólag az alapanyag állati vagy növényi eredete alapján indokolt. Táplálkozástani szempontból az étkezés fehérjemennyisége, fehérjeminősége, valamint az adott étkezésben szereplő fehérjeforrások egymást kiegészítő hatása is releváns. Megfelelően összeállított növényi fehérjeforrásokkal — különösen szárazhüvelyesek, gabonafélék, olajos magvak, illetve texturált növényi fehérje alkalmazásával — az állati eredetű fehérjeforrást nem tartalmazó ebéd is tervezhető szakmailag megalapozott módon.	Példa: spenótos-ricottás penne sajttal besütve; illetve gabonaalapú étel szárazhüvelyes vagy TVP kiegészítéssel. Ezekben az esetekben az egyes összetevők együttesen biztosíthatják a kívánt fehérjefunkciót.
<b>2. Állati eredetű fehérjeforrás előírása főétekekben</b>	A hatályos előírás minden főétkezéshez állati eredetű fehérjeforrást rendel, az 1-3 évesek esetében pedig egyik kisétkezéshez is. Ez merev eredetalapú szabályozást eredményez, és szűkíti a szakmailag megfelelő, növényi fehérjeforrásokat is tartalmazó ételpláncok lehetőségeit.	Állati eredetű fehérjeforrást 10 ételmezési nap átlagában legalább 8 nap esetén minden főétkezésnek tartalmaznia kell. A szabályozás így továbbra is biztosítja az állati eredetű fehérjeforrások rendszeres jelenlétét, de nem teszi minden egyes főétkezésben kötelezővé.	A fehérjeellátottság szakmai megítélése nem kizárólag az alapanyag állati vagy növényi eredetétől függ, hanem attól is, hogy az étrend az adott korcsoport számára megfelelő mennyiségű és minőségű fehérjét biztosít-e. A 10 napos átlagolás jobban illeszkedik a közétkeztetés menütervezési logikájához, és lehetőséget ad változatosabb fehérjeforrás-struktúrára.	A módosítás nem tiltja az állati eredetű fehérjeforrások napi alkalmazását, de lehetőséget ad például hüvelyes, gabona-hüvelyes kombinációt, illetve TVP-t tartalmazó főétekek beillesztésére. Bölcsődei étkeztetésben is nagyobb tervezési mozgásteret biztosíthat.
<b>3. Tej, tejtermékek és magasabb fehérjetartalmú tejtermékek állati eredetű fehérjeforrásként történő elfogadása</b>	A jelenlegi értelmezés nem kezeli kellő pontossággal, hogy főétkezésben mikor tekinthető állati eredetű fehérjeforrásnak a tej, joghurt, kefir, sajt, sajtkrém, ömlesztett sajt, krémsajt, cottage cheese, ricotta, skyr, További probléma, hogy ezek fehérjetartalma jelentősen eltérő, és gyakran több tejtermék együttesen szerepel egy ételben.	A tojás, hal és bőségek mellett állati eredetű fehérjeforrásnak minősüljön a sajt, sajtkrém, ömlesztett sajt, krémsajt, joghurt, kefir, cottage cheese, ricotta, skyr és tej is, amennyiben ezen alapanyagok mennyisége az 1. számú mellékletben szereplő, főétkezésre vonatkozó nyersanyag-kiszabati előírásnak megfelel. A tejtermék kategóriák zárójeles felsorolásába javasolt felvenni a cottage cheese, ricotta és skyr megnevezéseket is.	A szabályozásnak itt különösen indokolt tápanyag-alapú logikát követnie, mert a tejtermékek nem tekinthetők egymással automatikusan azonos fehérjeértékűnek. A cottage cheese, ricotta és skyr fehérjetartalma jellemzően érdemben magasabb lehet, mint például a joghurté. Ha egy ételben több ilyen alapanyag szerepel, szakmailag az együttes fehérje-hozzájárulás a releváns, nem kizárólag az, hogy egyetlen alapanyag önmagában eléri-e az adott nyersanyag-kiszabati mennyiséget.	Példa: spenótos-ricottás penne sajttal besütve. Ilyen esetben indokolt lenne a ricotta és a sajt együttes állati eredetű fehérje-hozzájárulásának figyelembevétele. A rendszer egyszerűségének megőrzése érdekében ugyanakkor célszerű lehet első lépésben külön főétkezési sort létrehozni: „Sajt ételkészítéshez”.



KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMÉZÉSVEZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ELNÖK

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

www.kozszov.hu • zoltai.anna@kozszov.hu • Tel: +36 30 499 1805

Módosítási terület	Jelenlegi szabályozási / értelmezési probléma	Javasolt módosítás	Tápanyag-alapú szakmai indok	Gyakorlati alkalmazási példa / nyersanyag-kiszabati javaslat
<b>4. Sajt ételkészítéshez, Sajt feltétként - új nyersanyag-kiszabati sor</b>	A jelenlegi nyersanyag-kiszabati rendszer a sajtot elsősorban szendvics/hidegétkezési helyzetekben szabályozza egyértelműen. Nem különül el kellően, amikor a sajt főítkezés részeként, ételkészítéshez, feltétként, szóratként vagy önálló sajtos ételként jelenik meg.	Új sor bevezetése javasolt: 1. „Sajt ételkészítéshez” például sajt szórát, lasagne sajttal, sajtmártás, sajtos zöldségragu esetére. 2. „Sajt feltétként” – rántott sajt, rántott sajtgolyó stb	A sajt főítkezési alkalmazása tápanyagfunkcióját tekintve eltérhet a szendvicsfeltétként való alkalmazástól. A külön sorok csökkentik az értelmezési bizonytalanságot, miközben a rendelet alapvetően nyersanyag-kiszabati logikáját sem bontja meg.	A külön sor különösen indokolt, ha a sajt főítkezésben feltétként vagy az étel meghatározó fehérje-hordozó összetevőjeként jelenik meg. A mennyiségi tartomány lehetővé teszi, hogy a technológiai szerephez igazodjon az adag: szóratként alacsonyabb, fő komponensként magasabb érték alkalmazható.
<b>5. Szárazhüvelyesek szabályozása ragukban, rakott és töltött ételekben, fasírtban/pogácsában</b>	A szárazhüvelyesek előfordulásának értelmezése nem minden ételtípusnál egyértelmű. A raguk, rakott és töltött ételek, valamint a fasírt/pogácsa jellegű készítmények esetében szükséges annak rögzítése, hogy ezek szárazhüvelyes előfordulásnak minősüljenek.	Plusz kategória kialakítása javasolt: „Szárazhüvelyes ragukhoz, rakott, töltött ételekhez, fasírt/pogácsa jellegű készítményekhez - szárazhüvelyes előfordulásnak minősül”.	A hüvelyesek tápanyagfunkciója nemcsak köretként vagy önálló főzelék-/levesalapként értelmezhető. Ragukban, rakott ételekben és fasírt/pogácsa jellegű készítményekben is érdemi fehérje-, rost-, ásványianyag- és komplex szénhidrát-hozzájárulást biztosítanak. A tápanyag-alapú megközelítés ezért az ételben betöltött funkciót veszi figyelembe, nem kizárólag a hagyományos ételkategóriát.	Példa: lencseragu tésztával, babos rakott zöldség, csicscriborsó-pogácsa, vöröslencse-fasírt. A kategória segíti, hogy ezek az ételek szakmailag és adminisztratíván is egyértelműen elszámolhatók legyenek szárazhüvelyes előfordulásuként.
<b>6. Texturált növényi fehérje (TVP) szabályozása</b>	-	Plusz kategória: „TVP ragukhoz, rakott, töltött ételekhez, fasírt/pogácsa jellegű készítményekhez - szárazhüvelyes előfordulásnak minősül”. Az 1-3 éves korosztály esetében is adható, áttörés nélkül, megfelelő technológiai előkészítés mellett.	A TVP fehérjekoncentrált növényi alapanyag, ezért tápanyagfunkciója eltér az általános gabona- vagy puffasztott/extrudált termékektől. A szabályozás célja nem az extrudált technológiával készült minden termék bevonása, hanem azoké a texturált növényi fehérjéké, amelyek fehérjeforrásként alkalmazhatók. Ez pontosabb és szakmailag védhetőbb kategóriát eredményez.	Példák: borsófehérje granulátum, húspótló texturátumok. Felhasználási módok: bolognai jellegű ragu, rakott ételek, töltött zöldségek, fasírt/pogácsa jellegű feltétek.

## Javasolt nyersanyag-kiszabati sorok összefoglalása

Az alábbi sorok a rendelet 1. számú mellékletének logikájához illeszkedő, munkaváltozatként kezelendő mennyiségi javaslatok. A cél a gyakorlati alkalmazhatóság és a tápanyagfunkció együttes érvényesítése.

Új / módosított sor	1-3 éves	4-6 éves	7-10 éves	11-14 éves	15 évtől	Megjegyzés
<b>Sajt ételkészítéshez</b>	15-30 g	20-50 g	25-60 g	25-60 g	30-70 g	Például: sajt szórát, lasagne sajttal, sajtmártás stb főítkezési alkalmazásra.
<b>Sajt feltétként</b>	40-60 g	60-80 g	80-100 g	90-110 g	100-120 g	Például: rántott sajt, rántott sajtgolyó stb
<b>Szárazhüvelyes ragukhoz, rakott, töltött ételekhez, fasírt/pogácsa jellegű készítményekhez</b>	10-20 g	20-30 g	20-40 g	30-40 g	40-50 g	Szárazhüvelyes előfordulásnak minősül.
<b>Texturált növényi fehérje (TVP) ragukhoz, rakott, töltött ételekhez, fasírt/pogácsa jellegű készítményekhez</b>	10-15 g	10-20 g	15-30 g	15-30 g	20-40 g	Szárazhüvelyes előfordulásnak minősül; például borsófehérje granulátum, húspótló texturátumok.



KÖZÉTKEZTETŐK, ÉLELMÉZÉSVEZETŐK ORSZÁGOS SZÖVETSÉGE ELNÖK

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

www.kozszov.hu • zoltai.anna@kozszov.hu • Tel: +36 30 499 1805

## Javasolt szövegezési hangsúly a tápanyag-alapú megközelítéshez

**Javasolt beemelhető szakmai mondat:** „Az étkezések és élelmiszercsoportok megítélése során az alapanyagok eredete és mennyisége mellett figyelembe kell venni az adott étkezésben betöltött tápanyagfunkciót is. A tápanyagfunkció azt jelenti, hogy az adott alapanyag az étkezésben milyen élettani és étrendtervezési szerepet tölt be: például fehérjeforrásként, energiaforrásként, kalciumforrásként, zsírforrásként vagy egyéb meghatározó tápanyag biztosítójaként járul hozzá az adott korcsoport szükségleteinek teljesítéséhez. Azonos étkezésen belül több, azonos tápanyagfunkciójú alapanyag alkalmazása esetén nem kizárólag az egyes alapanyagok önálló mennyiségét, hanem azok együttes tápanyag-hozzájárulását is indokolt értékelni. Ez különösen a fehérjeellátottság megítélésénél fontos, például tejtermékek, tojás, hal, belseg, illetve növényi fehérjeforrások együttes vagy egymást kiegészítő alkalmazása esetén.”

**Óvatossági megjegyzés:** A fenti megközelítés szakmailag indokolt, ugyanakkor a rendelet jelenlegi rendszere alapvetően nyersanyag-kiszabati, nem teljes körű tápanyagszámítási logikára épül. Ezért a javasolt módosításnál törekedni kell arra, hogy a tápanyag-alapú szemlélet erősödjön, de a gyakorlati alkalmazás ne váljon aránytalanul bonyolulttá.

Zoltai Anna

elnök

megbízásából

Dávid-Dobos Zsófia

táplálkozás-egészségügyért

és dietetikáért felelős alelnök

Budapest, 2026. június 12.