



Bölcsődei ételmezés

Bölcsődéi ételmezésünk napi 4x étkeztetéssel /Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna/ biztosítja a 6 hónap -3 éves korosztályú bölcsődések a napi energiaszükséglet 75%-át. Célunk a gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges Energia-, Vitamin- és Ásványianyag szükséglet fedezése, valamint az új nyersanyagok, ételek fokozatos bevezetése, elfogadtatása.

Ennek szabályozásáról a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról gondoskodik.

A rendelet előírásait betartva állítjuk össze

étlapunkat, és biztosítjuk a gyermekek egészséges fejlődéséhez szükséges energia és tápanyagtartalmat.



Tej, tejtermékek

Szabályozás

- ❖ Az 1-3 éves korcsoport részére 2,8% vagy 3,6% zsírtartalmú **tej** használható fel.
- ❖ Italként kínált tej hozzáadott **cukrot nem** tartalmazhat!
- ❖ A fogyasztásra kész élelmiszerként beszerzett **ízesített tejkészítményhez** cukor nem adható.
- ❖ Tíz ételmezési nap alatt összesen bölcsődei étkeztetés esetén **egy főre 4 liter tej** vagy ennek megfelelő mennyiségű kalciumtartalmú /4 l tej= 4800 mg Ca/ tejterméket kell biztosítanunk.
- ❖ **Tejföl és tejszín** kizárólag ételkészítéshez használható fel! Tejfölből **12%-os** zsírtartalmú termék választandó. Tejszín 10 ételmezési napban 1x használható.





Tej, tejtermékek

Megvalósítás

Bölcsődénk gyermekei részére minden reggelire, valamint hetente legalább egy alkalommal uzsonnához 1 főre 2 dl mennyiségű 2,8%-os tehéntejet biztosítunk.

Ízesített tejkészítmény 10 ételmezési napban legfeljebb 4 alkalommal adható. Ennek megfelelően

- 10 naponta 2x készítünk reggelire hozzáadott cukrot tartalmazó kakaót, pudingos tejet, tejeskávét, vagy vaníliás tejet, valamint
- 10 naponta 1-2 alkalommal uzsonnára házilag készített hozzáadott cukrot nem tartalmazó friss vagy mirelit gyümölccsel ízesített natúr joghurtot vagy fogyasztásra kész élelmiszerként beszerzett ízesített tejkészítményként gyümölcsjoghurtot

A megfelelő kalcium tartalom biztosítása érdekében emellett hetente több alkalommal szerepel többféle fajtájú /pl. *Mozzarella, Eidami, Trappista*/ sajtszelet, sajtkrém /pl. *Sajtmester, Hajdú, Medve*/, valamint különböző ízesítésű /pl. *kapros, snidlinges, feketeeretkes, céklás*/ házi túrókrém az étlapon.



Zöldségek, gyümölcsök

Szabályozás

- ❖ Bölcsődei étkeztetés esetén biztosítandó legalább három adag zöldség- ide nem értve a burgonyát- vagy gyümölcs, ezekből legalább egy adag nyers formában.
- ❖ Burgonya 10 ételmezési napban legfeljebb 3 alkalommal adható.
- ❖ Szárazhüvelyes az 1-3 éves korosztályban nem adható.





Zöldségek, gyümölcsök

Megvalósítás

A megfelelő zöldségbevitel eléréséhez jellemzően főzelékféléket, csőben sült ételeket készítünk főételként tálalva, valamint minden nap nyers formában kínálunk zöldséget a reggeli és az uzsonna keretében.

A gyümölcsbevitel fedezéséhez az ebédhez minden nap biztosítunk idényjellegű nyers gyümölcsöt, valamint hetente több alkalommal szerepel gyümölcs a tízórai részeként.



Gabonatermékek

Szabályozás

- ❖ Bölcsődei étkeztetésben naponta 2 adag gabona alapú élelmiszer biztosítandó, melyből legalább kétnaponta egy adagnak teljes kiőrlésűnek kell lennie.
- ❖ Szárzástészta 10 ételmezési napban 1 alkalommal adható.
- ❖ Rizs 10 ételmezési napban 1 alkalommal adható.
- ❖ Édesség, finom pékáru 10 ételmezési napban legfeljebb 4 alkalommal adható.





Gabonatermékek

Megvalósítás

A megfelelő szénhidrátbevitel eléréséhez különböző zsemle, kifli és kenyérféléket ismertetünk meg a gyerekekkel. Beszállítónk kiváló minőségű, alacsony Na tartalmú pékáruval járul hozzá az ételmezéshez. Teljes kiőrlésű kenyeret, vagy baguettet 10 ételmezési napban a rendeletnek megfelelően 5 alkalommal biztosítunk.

A péksüteményeket /pl. kakaós csiga, csokoládés zabkeksz, különféle pogácsa, túrós batyu/, valamint a süteményeket /pl. almás kevert sütemény, barackos túrós pite, boci szelet/ helyben készítik el szakácsaink.

A változatos ételkészítés megvalósításához rizs helyett alternatív gabonaféléket is felhasználunk /pl. kusz kusz, köles, bulgur/.



Húsok, húskészítmények

Szabályozás

- ❖ Állati eredetű fehérjeforrást minden főétkezésnek, valamint az egyik kísétkezésnek is tartalmaznia kell.
- ❖ 10 ételmezési napban húskészítmény legfeljebb 4 alkalommal adható.
- ❖ 23%-nál magasabb zsírtartalmú húskészítmény nem adható.
- ❖ 10 ételmezési napban húst legalább 6, de legfeljebb 8 alkalommal kell biztosítani.
- ❖ Máj, zúza, szív és májkészítmény 10 ételmezési napban legfeljebb három alkalommal adható, ebből két alkalommal ételkészítéshez és egy alkalommal kísétkezés részeként.





Húsok, húskészítmények



Megvalósítás

Minden héten változatos formában /pl. színhús, ragu, darált hús/ ismertetjük meg a gyermekeket a különböző húsfajtákkal. Használunk csirkemell filét, pulykamell filét, sertéskaraj filét, sertéscombot, valamint alkalmanként nyúlcomb filét, és borjúkoronát.

Húskészítmények közül kizárólag magas /70-80%/ hústartalmú, jó minőségű /Kométa, Sága, Kedvenc ízek, Pick/ termékeket használunk.

Ételkészítéshez csirkemájat használunk fel, melyet főétkezőként /pl. csirkemáj puffancs, csirkemáj rizottó/ vagy kísétkezés részeként házi májkrémként kínálunk.

Halak

Szabályozás

- ❖ Hal bölcsődei étkeztetésben 10 ételmezési napban legalább 1 alkalommal felhasználandó.





Halak

Megvalósítás

Különböző halfajtákat /pl. tőkehal, tonhal, szardínia, lazac/ használunk fel az ételkészítés során. Főétkezés részeként /pl. halpogácsa, zöldséges rakott hal/, valamint kísétkezések alkalmával /pl. házi halpástétomok/ is biztosítunk halat a gyermekek részére.



Zsiradékok

Szabályozás

- ❖ **Zsiradék** legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírásban feltüntetett mennyiségben használható fel, kivéve a sütemények készítésénél történő felhasználást.
- ❖ Bölcsődei étkeztetés esetén **bő zsiradéokban** sült étel nem adható!
- ❖ Tíz ételmezési nap átlagában a napi összes energiamennyiség bölcsődei étkeztetés esetén **35%-a** származhat zsiradékból.
- ❖ Sertés, baromfi zsír nem adható.
- ❖ Margarin kenőzsiradékként 10 ételmezési napban legfeljebb 10 alkalommal adható.
- ❖ Vaj kenőzsiradékként 10 ételmezési napban legfeljebb három alkalommal adható.
- ❖ Olajos magvak darált formában 10 ételmezési napban legalább 1 alkalommal biztosítandók.





Zsiradékok



Megvalósítás

Ételkészítéshez vénusz napraforgóolajt, valamint extra szűz olívaolajt használunk fel. A hagyományosan bő zsiradékban sült ételeket /pl. vagdalt pogácsa, halpogácsa/ sütőpapíron sütve készítjük el.

Kenőzsiradékként és a kisétkezésekhez készített házi krémekhez /pl. húskrém, halkrém, csirkemájpestétom/ flóra vagy vénusz margarint használunk fel.

Teavajat és ízesített vajkészítményt /pl. magyaros, márványsajtos, zöldfűszeres, medvehagymás vajkrém/ 10 ételmezési napban a szabályozásnak megfelelően három alkalommal kínálunk.

Folyadékok

Szabályozás

- ❖ A szükséges folyadék biztosítására étkezések között ivóvíz, illetve ásványvíz adható.
- ❖ A tea legfeljebb a nyersanyag-kiszabati előírás szerint megengedett mértékben tartalmazhat hozzáadott cukrot!
- ❖ 10 ételmezési napban legfeljebb hat alkalommal adható zöldség- illetve gyümölcsle.





Folyadékok



Megvalósítás

Az étkezések mellé minden alkalommal kínálunk folyadékot. Koffeinmentes tea főből készült friss citrommal, alkalmanként gyömbérrel ízesített teát kínálunk. Téli időszakban hetente készítünk cukor helyett virágmézzel ízesített csipkebogyó, vagy hársfateát. Tízóráik alkalmával 100%-os gyümölcsleveket /pl. alma, narancs, multivitamin, ananász/ biztosítunk.

Ízesítés

Szabályozás

- ❖ Közétkeztetésben nem lehet felhasználni sótartalmú ételport, sótartalmú leveskockát, sótartalmú ételízesítő krémeket, pasztákat állományjavításon vagy ételízesítésen kívüli célra.
- ❖ A közétkeztetés keretében szolgáltatott ételek sótartalmára az 5. melléklet szerinti, korcsoportonként meghatározott értékeket kell alkalmazni.
/ Bölcsődei étkeztetés: 1,5-4g só/fő/nap/
- ❖ Kizárólag jódozott konyhasó használható.
- ❖ Édesítőszer a három év alatti korcsoportnak - a diétás étkezést igénylő szénhidrátanyagcsere-zavarban szenvedők kivételével - nem adható.





Ízesítés

Megvalósítás

Ételkészítésnél kizárólag jódozott sót használunk fel, amelynek mennyiségét minimálisra csökkentettük. A hiányzó sótartalmat friss és szárított zöldfűszerekkel pótoljuk /pl. oregano, bazsalikom, kapor, zsálya, rozmarin, petrezselyem, snidling/.



Készítette:

Osváth Andrea
Dietetikus/ Élelmezésvezető
pityangdiet@bolcsode-budaors.hu

Vitányi Kinga
Dietetikus/ Élelmezésvezető
szazzorszepdiet@bolcsode-budaors.hu