

### Nyersanyag-kiszabati előírás egy adagra/fő

A	B	C		D		E		F	
Nyersanyag	Korcsoportok								
	1-3 év	4-6 év		7-10 év		11-14 év		15. évtől	
Hús	hidegétkezéshez: 15-25 g	hidegétkezéshez: 20-30 g		hidegétkezéshez: 30-40 g		hidegétkezéshez: 40-50 g		hidegétkezéshez: 40-60 g	
	színhús: 40-60 g	színhús: 60-80 g		színhús: 80-100 g		színhús: 90-110 g		színhús: 100-120 g	
Hús	darált hús: 30-40 g	darált hús: 40-60 g		darált hús: 50-90 g		darált hús: 50-90 g		darált hús: 60-100 g	
	levesekhez: 20-40 g	levesekhez: 30-50 g		levesekhez: 40-60 g		levesekhez: 50-70 g		levesekhez: 60-80 g	
	raguhoz: 30-50 g	raguhoz: 40-60 g		raguhoz: 60-80 g		raguhoz: 70-90 g		raguhoz: 80-100 g	
Húskészítmények	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék nem adható	23% vagy annál kisebb zsírtartalmú termék	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék	23% vagy annál kisebb zsírtartalmú termék	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék	23% vagy annál kisebb zsírtartalmú termék	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék	23% vagy annál kisebb zsírtartalmú termék	23%-nál magasabb zsírtartalmú termék
Húskészítmények	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 15-25 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 20-30 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 0-15 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 30-40 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 0-25 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 30-50 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 0-25 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 40-60 g	hidegétkezéshez, rakott, töltött ételekhez: 0-25 g
	levesekhez: 20-30 g	levesekhez: 30-40 g	levesekhez: 0-20 g	levesekhez: 40-60 g	levesekhez: 0-30 g	levesekhez: 50-60 g	levesekhez: 0-30 g	levesekhez: 50-60 g	levesekhez: 0-30 g
	feltétként: 25-40 g	feltétként: 40-60 g	feltétként: 0-30 g	feltétként: 50-80 g	feltétként: 0-40 g	feltétként: 60-90 g	feltétként: 0-50 g	feltétként: 90-120 g	feltétként: 0-60 g
	tésztákhoz: 25-40 g	tésztákhoz: 40-60 g	tésztákhoz: 0-30 g	tésztákhoz: 60-80 g	tésztákhoz: 0-40 g	tésztákhoz: 70-90 g	tésztákhoz: 0-50 g	tésztákhoz: 80-100 g	tésztákhoz: 0-50 g
Máj, zúza, szív és májkészítmények	feltétként: 40-60 g *	feltétként: 60-80 g		feltétként: 80-100 g		feltétként: 90-110 g		feltétként: 100-120 g	
	felfűjthoz: 20-30 g *	felfűjthoz: 30-40 g		felfűjthoz: 40-50 g		felfűjthoz: 40-60 g		felfűjthoz: 50-60 g	
Máj, zúza, szív és májkészítmények	Szendvicshez: 15-25 g1	szendvicshez: 20-30 g		szendvicshez: 30-40 g		szendvicshez: 30-50 g		szendvicshez: 40-60 g	
	levesekhez: 20-40 g *	levesekhez: 30-50 g		levesekhez: 40-60 g		levesekhez: 50-70 g		levesekhez: 60-80 g	
Hal, halkonzerv	feltétként: 40-60 g	feltétként: 60-80 g		feltétként: 80-100 g		feltétként: 90-110 g		feltétként: 100-120 g	
	levesekhez nem adható	levesekhez: 30-50 g		levesekhez: 40-60 g		levesekhez: 60-80 g		levesekhez: 80-100 g	
	szendvicshez: 15-25 g	szendvicshez: 20-30 g		szendvicshez: 30-40 g		szendvicshez: 40-50 g		szendvicshez: 40-60 g	
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	
	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	
	gyümölcsjoghurt: 1-1,5 dl	gyümölcsjoghurt: 1-2 dl		gyümölcsjoghurt: 1-2 dl		gyümölcsjoghurt: 1-2 dl		gyümölcsjoghurt: 1-2 dl	
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	
	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	
	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	
Tejföl	10-20 g	20-30 g		20-40 g		20-50 g		20-60 g	

Nyersanyag	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
Kenő Zsiradékok (vaj, vajkrém, margarin)	Szendvicshez: 0-10 g	szendvicshez: 0-15 g	szendvicshez: 0-20 g	szendvicshez: 0-20 g	szendvicshez: 0-20 g
Zsiradék	Ételkészítéshez * : 0-5 g	Ételkészítéshez * : 0-8 g	Ételkészítéshez * : 0-10 g	Ételkészítéshez * : 0-10 g	Ételkészítéshez * : 0-15 g
	salátákhoz: 0-2 g	salátákhoz: 0-2 g	salátákhoz: 0-3 g	salátákhoz: 0-3 g	salátákhoz: 0-4 g
Szalonna	ételkészítéshez: 2-4 g	ételkészítéshez: 2-5 g	ételkészítéshez: 3-6 g	ételkészítéshez: 3-6 g	ételkészítéshez: 3-10
	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez nem adható	hidegétkezéshez: 30-80 g
Cukor, méz	méz: 5-10 g	méz: 5-20 g	méz: 5-20 g	méz: 10-20 g	méz: 20-30 g
	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
Gabona alapú élelmiszer (száraz tészta is)	gabonapehely hidegétkezéshez: 10-20 g *	gabonapehely, hidegétkezéshez: 20-40 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 30-50 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 40-60 g	gabonapehely, hidegétkezéshez: 40-80 g
	körethez: 30-50 g	körethez: 40-60 g	körethez: 50-70 g	körethez: 60-80 g	körethez: 80-100 g
	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
Gabona alapú élelmiszer (száraz tészta is)	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 20-40 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 30-50 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 50-60 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 50-70 g	teljes kiőrlésű kenyérfélék: 60-100 g
	Kenyérfélék, kalács: 25-40 g	kenyérfélék, kalács: 30-50 g	kenyérfélék, kalács: 40-60 g	kenyérfélék, kalács: 50-70 g	kenyérfélék, kalács: 60-100 g
	péksütemény: 1/2-1 db	péksütemény: 1/2-1 db	péksütemény: 1-2 db	péksütemény: 1-2 db	péksütemény: 1-3 db
	egyéb gabonakészítmények * hidegétkezéshez: 10-20 g	egyéb gabonakészítmények * hidegétkezéshez: 10-30 g	egyéb gabonakészítmények * hidegétkezéshez: 20-40 g	egyéb gabonakészítmények * hidegétkezéshez: 30-50 g	egyéb gabonakészítmények hidegétkezéshez: 40-60 g
	gabonaszelet nem adható	gabonaszelet 1 db	gabonaszelet 1-2 db	gabonaszelet 1-2 db	gabonaszelet 1-2 db
Burgonya	Főzelékhez: 100-150 g	főzelékhez: 110-180 g	főzelékhez: 150-200 g	főzelékhez: 150-230 g	főzelékhez: 180-250 g
	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
Zöldségek (friss, fagyasztott, konzerv)	nyersen salátákhoz: 20-70 g	nyersen salátákhoz: 40-90 g	nyersen salátákhoz: 50-100 g	nyersen salátákhoz: 60-110 g	nyersen salátákhoz: 80-150 g
	nyersen hidegétkezéshez: 20-40 g	nyersen hidegétkezéshez: 20-50 g	nyersen hidegétkezéshez: 30-80 g	nyersen hidegétkezéshez: 30-90 g	nyersen hidegétkezéshez: 40-100 g
	Levesekhez: 30-60 g	levesekhez: 40-80 g	levesekhez: 50-90 g	levesekhez: 50-100 g	levesekhez: 70-120 g
	Főzelékhez, körethez: 60-150 g	főzelékhez, körethez: 110-180 g	főzelékhez, körethez: 130-200 g	főzelékhez, körethez: 130-230 g	főzelékhez, körethez: 160-250 g
Gyümölcsök (friss, fagyasztott, befőtt, kompót)	40-90 g	60-110 g	70-120 g	70-150 g	80-150 g

Nyersanyag	1-3 év	4-6 év	7-10 év	11-14 év	15. évtől
Szárashüvelyesek	nem adható	főzelékhez, körethez: 40-60 g	főzelékhez, körethez: 50-70 g	főzelékhez, körethez: 60-80 g	főzelékhez, körethez 70-90 g
		levesekhez, salátákhoz: 20-30 g	levesekhez, salátákhoz: 20-40 g	levesekhez, salátákhoz: 30-40 g	levesekhez, salátákho 40-50 g
		hidegétkezéshez: 10-20 g	hidegétkezéshez: 10-30 g	hidegétkezéshez: 10-30 g	hidegétkezéshez: 20-40 g
Olajos magvak	10-20 g *	10-20 g	20-30 g	20-30 g	30-40 g
Gyümölcslé és zöldséglé	1-2 dl	1-2 dl	1-2 dl	1-2 dl	2-3 dl

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