



OGYÉI

Országos Gyógyszerészeti és
Élelmezés-egészségügyi Intézet

Élelmezés- és Táplálkozástudományi Főigazgatóság

1097 Budapest, Albert Flórián út 3/A.

Levél cím: 1372 Postafiók 450.

Telefon: +36 1 886 9300 | Fax: +36 1 886 9460

E-mail: ogyei@ogyei.gov.hu

Web: www.ogyei.gov.hu

Segédlet az iskolabüfék árukínálatának kialakításához

Fontos nagy hangsúlyt fektetni a gyermekek egészséges táplálkozására, hiszen egy gondosan összeállított étrend hozzájárul a gyermekek megfelelő szellemi és fizikai fejlődéséhez, segít számos megbetegedés kockázatát csökkenteni. Ezen túlmenően a gyermekkorban kialakult táplálkozási szokások nagyban befolyásolják a felnőttkori táplálkozási szokásokat is.

A gyermekeket könnyű megtanítani az egészséges táplálkozásra, amelyben nagy szerepe lehet a család táplálkozási szokásainak. A gyermekkorban egészséges táplálkozás kialakításában a család mellett fontos szerepe van az iskolai közétkeztetésnek, valamint az iskolai büfék, és étel-, italautomaták kínálatának. Ha a gyermek az iskolai oktatás során elsajátítja az egészséges táplálkozás ismereteit, és azokat az ételeket találja az étteremben, illetve a büfében, amelyek rendszeres, mindennapi fogyasztására van szükség, akkor az iskola nemcsak oktat, hanem meg is teremti a gyermekek számára az egészséges táplálkozás lehetőségét.

Az iskolabüfék, és étel-, italautomaták kínálatának kialakításakor az árusítható termékekkel kapcsolatban a [nevelési-oktatási intézmények működéséről és a köznevelési intézmények névhasználatáról szóló 20/1012. \(VIII. 31.\) EMMI rendelet](#) 129.§ és 130.§-át figyelembe kell venni. Ennek megfelelően a nevelési-oktatási intézményben, valamint a nevelési-oktatási intézményen kívül a gyermekek, tanulók részére szervezett rendezvényeken a népegészségügyi termékadóról szóló [2011. évi CIII. törvény](#) hatálya alá tartozó termékek nem árusíthatók.

Az iskolabüfé működéséhez segítséget nyújt a NÉBIH Élelmiszer- és Takarmánybiztonsági Igazgatóság (ÉTBI), Vendéglátás és Étkeztetés Felügyeleti Osztály szerkesztésében elkészült [ÚTMUTATÓ A VENDEGLÁTÁS ÉS ÉTKEZTETÉS JÓ HIGIÉNIAI GYAKORLATÁHOZ](#) című kiadvány is.

A különböző termékek VTSZ besorolását illetően a Nemzeti Adó- és Vámhivatal, illetve a termék gyártója, vagy első magyarországi forgalmazója tud információt nyújtani.

Hazánkban is egyre inkább emelkedik azoknak a száma, akik valamely élelmiszer alkotóra érzékenyek, allergiások, (gluténérzékenyek, tejfehérje allergiások stb.). A nekik javasolható árukínálat biztosítása megkönnyíti a mindennapi életüket, hozzájárul a

gyermekek közösségbe való beilleszkedéséhez. Számukra különösen fontos, hogy egészségük megőrzése érdekében az élelmiszerekben található lehetséges allergén anyagokról egyértelmű tájékoztatást kapjanak. A nekik szánt élelmiszer kínálatot – a keresztszenyeződések elkerülése céljából – előre csomagolt formában, jól látható felirattal, jelöléssel ellátva, a többi élelmiszertől elkülönítve javasolt a büfében, élelmiszer automatában kínálni.

Az alábbi segédlet a táplálkozás-egészségügyi szempontok és a vonatkozó jogszabályok figyelembe vételével kíván segítséget nyújtani az iskolabüfék választékának kialakításához. A segédletben megfogalmazottaktól való eltérés csak abban az esetben vonhat szankciót maga után, amennyiben a népegészségügyi termékadóról szóló törvény hatálya alá tartozó termék kerül árusításra az iskolai büfében. Az egyes élelmiszercsoportok esetében bemutatjuk az iskolabüfé kínálatába ajánlott élelmiszereket, emellett kitérünk arra, ha az élelmiszercsoporton belül valamely termékek a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartoznak, ezért nem árusíthatók.

Az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet által összeállított „Segédlet az iskolabüfék árukínálatának kialakításához” anyagot a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) ajánlásával teszi közzé.



1. Húsok

AJÁNLÁS

A büfé választékban a sovány húsok különféle szendvicsekben (például baromfi- és sovány sertéshúsból készült natúrszeletként) jelenhetnek meg.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Szendvicsek:

- Sült húsos szendvics (teljes kiőrlésű/korpás/magvas vagy rozsos zsemle/kifli/kenyér, margarin, zöldség, sovány sült hús)
- Sült húsos tortilla (teljes kiőrlésű tortilla, saláta, sovány sült hús)
- Sült húsos hamburger

- Húsos saláták

- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

2. Húskészítmények

AJÁNLÁS

A büfék kínálatában elsősorban sovány húskészítményekre van szükség (pl.: baromfi párizsi, pulykasonka, zalai felvágott, zöldséges felvágott). Felhasználhatók szendvicsben vagy saláta részeként.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Szendvicsek:
 - Felvágottas szendvics (teljes kiőrlésű/korpás/magvas vagy rozsos zsemle/kifli, kenyér, margarin, zöldség, sovány felvágott)
 - Meleg szendvics (teljes kiőrlésű kenyér/kifli, sajt, zöldség, sovány felvágott)
 - Pizza (teljes kiőrlésű tészta, sajt, zöldség, sovány felvágott, szósz)
- Saláták
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

3. Belsőségek, belsőségkészítmények

AJÁNLÁS

A belsőségek önállóan nem jelennek meg a büfékínálatban, csak készítményként. Felhasználhatók szendvicsek készítéséhez.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Májkrémes szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, baromfi májkrém, zöldség, esetleg mustárral)
- Kenőmájas meleg szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, kenőmájas, sajt, mustár)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoponton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

4. Halak, halkonzervek

AJÁNLÁS

Kedvező élettani hatása miatt hetente legalább egyszer javasolt halat fogyasztani. Halkonzervekből halas szendvics, saláta, hamburger készíthető, igény szerint.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Halas szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, halkrém konzerv halból, citromlével, margarinnal, zöldség)
- Halas saláta
- Zöldséges halfasírtos hamburger
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoponton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

5. Tej, kefir, joghurt

AJÁNLÁS

A tejnek, tejtermékeknek a gyermekek táplálkozásában kiemelt jelentősége van, ezért állandóan jelen kell lenniük a büfékínálatban. Nem elég, ha a gyerekek tudják, hogy a tej, tejes italok és tejtermékek fontosak a szervezetük számára, hanem meg is kell találniuk ezeket a termékeket a büfében.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Tej (2 dl-es, iskolatej formában, vagy adagolva)
- Tej alapú turmixital (ízesített, illetve gyümölcsös)
- Joghurt (gyümölcsös, müzlis, natúr)
- Joghurtital (poharas vagy adagolva) 50% feletti tejhányaddal
- Kefir
- Tejtermék desszertek (joghurthab, puding)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

6. Sajt, túró

AJÁNLÁS

Nagyon fontos, hogy a sajt és túró, mint tejtermékek, rendszeresen megtalálhatók legyenek a büfé kínálatában. A szeletelhető kemény, illetve félkemény sajtok szendvicsek részeként, a kockasajt szintén szendvicsben vagy önállóan, darabonként árusítható. Natúr és ízesített sajtokkal bővíthető a választék. A sajt- illetve túrókrémek elsősorban szendvicsek elkészítéséhez használhatók fel, de önállóan, 1 adagos formában is

árusíthatók. Mindkettőből többféle ízesítés létezik és jön szóba az iskolai büfé kínálatában (natúr, zöldfűszeres, snidlinges, tavaszi túró, körített túró, stb.).

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Sajtos szendvics (teljes kiőrlésű/korpás zsemle, rozsos zsemle, margarin, zöldség, szeletelt sajt vagy kockasajt)
- Túrókrémes szendvics (korpás zsemle, tavaszi vagy körített túró, zöldség)
- Túrókrém, sajtkrém (kis adagokban)
- Tejtermék desszertek (krémtúró)
- Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

7. Margarin, vaj, vajkrém

AJÁNLÁS

Szendvicsek elkészítéséhez kerül felhasználásra.

Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető termékekben.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

8. Cukor, méz

AJÁNLÁS

Cukor és méz a helyben készült italok édesítésére használható. A hozzáadott cukor-tartalom minél kevesebb legyen a helyben készített termékekben (ha korábban 2 teáskanál cukor volt egy pohár teában, akkor ezentúl 1 teáskanál legyen, de 2 dl italba maximum 2 közepes kiskanál cukor javasolható).

Glutén-, tejcukormentes változatok, a diétákba illeszthető termékekben.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

9. Gabonapelyhek, müzli-, és gabonakészítmények

AJÁNLÁS

A változatos táplálkozás érdekében gabonafélékből is naponta többfélét javasolt fogyasztani, ezekből legalább az egyiknek teljeskiőrlésűnek javasolt lennie! A gabonapelyhek, müzlik jó alternatívák lehetnek erre. Fontos, hogy az alacsonyabb cukortartalommal rendelkezőt válasszuk.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Müzli-szeletek
- Teljes értékű gabonát tartalmazó kekszfélék, puffasztott gabonaszeletek, extrudált kenyerek
- Gabonapelyhek natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- Natúr (nem édesített) müzli, natúr- vagy gyümölcsjoghurttal (3 dl-s műanyag dobozban, evőeszközzel)
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Tojás keményre főzve salátához alapanyagként
- Tojás szeletelve szendvicsek készítéséhez
- Tojás szendvicskrém formájában
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporthoz belül:

A népegészségügyi termékadó nem vonatkozik erre a termékkörre.

15. Olajos magvak

AJÁNLÁS

Az olajos magvak zsírsavösszetétele az egészségre nézve kedvező hatású lehet, azonban energiatartalmuk magas, így fogyasztásuk csak kis mennyiségekben javasolt. Felhasználható kis csomagolásban: tisztított natúr napraforgómag, tökmag, mandula, dió, „diák csemege”.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Natúr olajos magvak
- Natúr olajos magkrémes kenyerek alkalmanként kínálva
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporthoz belül:

- Azon előrecsomagolt termékek, melyek sótartalma ≥ 1 gramm/100 gramm a termékben.
Pl.: egyes tésztabundás olajos magvak, egyes sózott olajos magvak.

16. Lekvár

AJÁNLÁS

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Lekváros kenyér (teljes kiőrlésű kenyér, extradzsem, különleges minőségű lekvár)
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előrecsomagolt termékként forgalomba hozott dzsem, gyümölcskocsonya, gyümölcsíz, püré és krém, amely hozzáadott cukrot tartalmaz és cukortartalma meghaladja a 35 gramm cukor/100 gramm mennyiséget, a Magyar Élelmiszerkönyv szerinti extradzsem, extrazselé, marmelád és különleges minőségű lekvárok kivételével.

AZ AJÁNLÁSBA NEM ILLESZKEDŐ, DE ÁRUSÍTHATÓ TERMÉKEK:

- Mindennapos kínálatban lekváros kenyér.

17. Rostos üdítők

AJÁNLÁS

A folyadék pótlására a víz a legalkalmasabb. Változatossággépen alkalmanként fogyasztható 100%-os gyümölcslé vagy zöldséglé.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- 100%-os gyümölcslé
- 100%-os zöldséglé
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoporton belül:

- Előrecsomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó és 8 gramm cukor/100 milliliter mennyiséget meghaladó össz cukortartalmú gyümölcs-, és zöldséglé (cukor vagy más édesítőanyag hozzáadásával is), a legalább 25% gyümölcs-, illetve zöldséghányadot tartalmazó nektárok, gyümölcslevek és zöldséglevek kivételével.

18. Egyéb italok

AJÁNLÁS

A szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizeknek mindenképpen helye van az egészséges iskolabüfé kínálatában. Koffeintartalmú („energia-italok”, kávé) és alkoholtartalmú italok nem tartoznak az iskolabüfé kínálatába, kivéve a természetes koffeintartalmú kakaós és csokoládéitalokat, teákat.

Az alábbi készítmények ajánlhatók a kínálatba:

- Víz: 1/2 illetve 0,33 literes kiszerelésben ajánlott
- Szénsavas-, és szénsavmentes ásványvizek
- Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

Nem árusítható, a népegészségügyi termékadó hatálya alá tartozó készítmények a termékcsoponton belül:

- Előre csomagolt cukrozott üdítők (amennyiben összucortartalmuk ≥ 8 gramm/100 gramm) Pl.: cola, gyömbér, tonik stb.

Az OGYÉI javaslatai között nem szereplő termékkörök:

Csokoládé és kakaótartalmú más élelmiszer készítmény, praliné:

A NETA hatálya alá tartoznak azon előrecsomagolt, csokoládé és kakaótartalmú más élelmiszer készítmények és pralinék, a legalább 50%-ban tejalapanyag felhasználásával készült termékek kivételével, amelyek hozzáadott cukrot tartalmaznak és összucortartalmuk meghaladja a 40 gramm cukor/100 gramm mennyiséget és kakaótartalmuk 40 gramm/100 gramm-nál alacsonyabb.

Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A nem érintett termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

Fagylalt, más ehető jégkrém:

A NETA hatálya alá tartoznak azon előrecsomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó fagylaltok és más jégkrémek, amelyek össz cukortartalma meghaladja a 25 gramm cukor/100 gramm mennyiséget, ide nem értve azon termékeket, amelyek legalább 20 gramm méz/100 gramm mennyiséget tartalmaznak, feltéve, hogy cukortartalmuk nem haladja meg a 40 gramm cukor/100 gramm mennyiséget.

Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A nem érintett termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

Cukoráru, beleértve a fehér csokoládét is, kakaótartalom nélkül:

A NETA hatálya alá tartoznak azon előrecsomagolt termékként forgalomba hozott, hozzáadott cukrot tartalmazó cukoráruk, beleértve a kakaótartalom nélküli fehér csokoládét is, amelyek össz cukortartalma meghaladja a 25 gramm cukor/100 gramm mennyiséget, ide nem értve azon termékeket, amelyek legalább 20 gramm méz/100 gramm mennyiséget tartalmaznak, feltéve, hogy cukortartalmuk nem haladja meg a 40 gramm cukor/100 gramm mennyiséget.

Glutén-, tejcukor-, tejfehérjementes változatok, a diétákba illeszthető alapanyagokból.

A nem érintett termékek csak kis kiszerelésben vagy csak heti egy-két nap árusítva javasoltak!

Energiaitalok:

Minden előre csomagolt termékre vonatkozik a népegészségügyi termékadó így egyik sem árusítható az iskolai büfékben, automatákban.