

VÁLASZTHATUNK-E ÉTLAPOT? MENZAI ÉTLAPOK, ISKOLAI
MENÜK, A GYERMEK-KÖZÉTKEZTETÉS LENYOMATAI
AZ INTERNETEN INNEN ÉS TÚL

Tanulmányom¹ *A gyermek-közétkeztetés társadalmi beágyazottsága. Kérdések és lehetőségek* című NKFIH 128925. számú kutatása keretében készült.²

„A kutatás célja, hogy esettanulmányokon keresztül vizsgálja az államilag szorgalmazott »egészséges« étrend társadalmi beágyazottságát, megismerve a kiválasztott terepeken a gyermekek családi táplálkozáskultúráját, és a közétkeztetés valamennyi érintettjének menzával kapcsolatos nézeteit, tapasztalatait, egy-egy helyszínen a körülményeket és a közétkeztetés működési mechanizmusait, eredményeit és problémáit.”³

A kutatás 2018. szeptember 1.–2023. augusztus 31. között, jelentős részében a koronavírus-járvány időszakában zajlott. Az akkori lezárások, korlátozások megerősítették, hogy a helyszíni, néprajzi terepmunka módszerével, de a jelent vizsgálva szükséges az interneten elérhető források számbavétele is. Így a téma-választásom a menzai étlapok vizsgálatára fókuszált oly módon, hogy elsősorban az elektronikusan közzétett menüsorokat és az ahhoz kapcsolható további információkat vizsgálta és elemezte. Természetesen igyekszem a jelenkori kutatást és a 2014-es „menzarendeletet” közvetlenül megelőző időszak étlapjaira is röviden reflektálni.

A gyermek-közétkeztetés gyökeres megváltoztatásának, az egészséges(ebb) étkezés irányainak bevezetése szempontjából kulcsfontosságú volt a *37/2014. (IV.*

¹ Hivatkozás erre a tanulmányra: Bereczki Ibolya: Választhatunk-e étlapot? Menzai étlapok, iskolai menük, a gyermek közétkeztetés lenyomatai az interneten innen és túl. In: Báti Anikó (szerk.): *Menzadimenziók. A gyermek-közétkeztetés társadalmi beágyazottsága.* (Néprajztudományi Könyvtár 2.) Budapest: BTK Néprajztudományi Intézet, 2023. 172–200. p.

DOI: <https://doi.org/10.61380/978-963-567-072-7-07>

© 2023 Szerző(k), Levelező szerző: ibo0530@gmail.com

Kulcsszavak: gyermek-közétkeztetés, iskolai étlapok, étlapok internetes megjelenítése, a heti étrend szervezése, étel-alapanyagok, egészséges táplálkozás.

² Szerző: Bereczki Ibolya, kandidátus (CsC) Szabadtéri Néprajzi Múzeum (Szentendre) Néprajzkutató, muzeológus, múzeummenedzser.

³ Részlet a pályázat célmeghatározásából.

30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról című jogszabály.⁴ A témához szorosan kapcsolódott Báti Anikó *Paradicsomlevestől a fűrjtojásig* című jeles tanulmánya, amely egy budapesti óvoda és általános iskola közétkeztetési gyakorlatát vizsgálta, hazai és nemzetközi szakirodalmi kitekin-téssel (Báti 2014). Ugyanő, már a jelen kutatás keretében önálló tanulmányban foglalkozott a menzareformokkal, a szabályozások lehetőségeivel és formáival, valamint hatásaikkal (Báti 2020), 2018-as tanulmánya a gyermek-közétkez-tetés néprajzi megközelítésű kutatásának módszertanát, a téma előzményeit, a vizsgálatok szerepét és legfontosabb tapasztalatait foglalta össze. A szerző kitért 2013–2014-ben egy budapesti óvodában és általános iskolában végzett helyszíni kutatására is, és az elemzésben elsősorban a főétkezésre vonatkozó, de fontos sze-repet játszó értékelése is olvasható a helyszínen és az interneten is elérhető iskolai étlapokra vonatkozóan (Báti 2018: 83–138).

A 2014-es „menza-rendelet” megjelenését követően számos vitát váltott ki, különösen a sófogyasztás mérséklését célzó előírásai a sokak ellenérzését is kivál-tották. A témáról a közvélemény széles körű tájékoztatására 2021. március 2-án terjedelmes, a jogszabályi változásokat és központi intézkedéseket, de a témában folyó jelen kutatásra is reagáló cikket jelentetett meg a www.origo.hu internetes folyóirat Táfelspicc című rovatában.⁵

Visszatekintés – egy iskolai étlap az interneten 2014 előtt

A jelen elemzéshez segítségül hívott internet számos kereső használatával renge-teg, de nem számszerűsíthető találatot adott, és ezek között bukkantam rá még 2022-ben mindössze egyetlen hét étlapját tartalmazó közlésre a Pécsi Tudomány-egyetem Gyakorló Iskolájának menzájáról 2011-ből.⁶ Az étlap nehezen beazo-nosítható és megtalálható, tulajdonképpen véletlenszerű találat eredménye volt. Életkormegjelölés nélküli, pusztán a hét napjai szerinti déli ételsorokból áll, és

⁴ <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. 03. 2. Előzményei, és javaslatainak egy jelentős részét már 2011-ben az országos tisztifőorvos ajánlása tartalmazta. Az Országos Tisztifőorvos ajánlása 2011. A rendelet hatályba lépésének időpontja 2015. január 1. volt, tényleges bevezetése 2015. szeptember 1-jével történt meg. Báti Anikó 2020.

⁵ <https://www.origo.hu/tafelspicc/20210302-a-kozetkeztetes-uj-szabalyai.html> (Letöltés: 2023. 03. 10.)

⁶ Pécsi Tudományegyetem Gyakorló Általános Iskola és Gimnázium, Babits Mihály Gimnázium (2011) file:///C:/Users/OKSz/Documents/Ibolya/2023/Menza%20OTKA/Menza%202023/menza%20%C3%A9tlap%20-%20Babits_PTE_2011_20230302.html (Letöltés: 2023. 03. 10.)

az év 46. hetére, a 2011. november 11-18. közötti időszakra vonatkozik. Leves mind az öt napon egyféle volt, ugyanakkor két választható főétel szerepelt rajta. A héten három alkalommal fordult elő hústartalmú vagy hússzármarék-leves: húsgombóclevés (hétfő), csontlevés (csütörtök) sertésragu leves (péntek), kétszer hús nélküli levest tálaltak: rántott levest (kedd), zöldséglevest (szerda).

Második fogásként az 'A menüben' négyyszer szerepelt húsos étel: tarhonyás hús (hétfő), sült hús, rakott karfiol (kedd) tökfőzelék körettel (szerda), töltött csirkecomb, sárgarépás rizs körettel (csütörtök), egyszer sütemény, kakaós csiga (péntek). Kétszer savanyúság (hétfő, csütörtök), egyszer közelebbről meg nem nevezett sütemény (szerda), és egyszer közelebből meg nem nevezett gyümölcs (péntek) egészítette ki a főételeket.

A 'B menü' ételsora a következőképpen alakult: négy alkalommal húsos ételt tálaltak, így paradicsomos húsgombócot (hétfő), rántott sertésmájat (kedd), lecsós szeletet (szerda), cigánypecsenyét (csütörtök), egyszer pedig húsmentes második fogás, mákos tészta került az asztalra. Köretként, vagy a főétel részeként négyyszer tálaltak burgonyát, először a paradicsomos húsgombóccal (hétfő), főtt burgonya (szerda), petrezselymes burgonya (csütörtök), kivétel a mexikói saláta (kedd) volt. A 'B menüsor' kiegészítői egy-egy alkalommal a sütemény (szerda) savanyúság (csütörtök) és a gyümölcs voltak (péntek).

Az ételsor a korszak általános étkeztetési gyakorlatára visszatekintve átlagosnak tekinthető, a választási lehetőség ugyan létezik, de az étrend mégsem tűnik változatosnak, és az egyszeri internetes „találat” miatt az ismétlődés gyakoriságára vonatkozóan nincs információnk. Feltűnő a burgonya erőteljes szerepe, s nem tarthatjuk véletlennek, hogy a 2014. évi rendelkezésekkel a felhasználásának korlátozására került sor oly módon, hogy az ajánlott zöldségfélék közé nem sorolták be a burgonyát, hanem annak gyakoriságát külön határozták meg.⁷

Iskolai étlapok egy budapesti általános iskolából, 2013-ból

Báti Anikó terepmunkája⁸ során egy budapesti, XX. kerületi általános iskola étlapjaiból gyűjtött össze néhányat, amelyekből nyolc darabot elektronikus formá-

⁷ „7. Naponta biztosítandó élelmiszerek, élelmiszercsoportok: ... 7. § (5) Napi egyszeri étkezés szolgáltatása esetén egy főre biztosítandó legalább egy adag zöldség – ide nem értve a burgonyát – vagy gyümölcs, a tíz étkezési nap átlagában legalább három alkalommal nyers formában.” <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. 03. 2.)

⁸ A kutatásról részletesen ír, kitérve az étlapokra is: Báti Anikó 2014. http://real.mtak.hu/20816/1/Bati_Aniko_u_173810.586803.pdf (Letöltés: 2023. 02. 02.)

ban rendelkezésemre bocsájtott. Ezek a 2013. április 1.–2013. június 9. közötti időszakra, a 14–23. hétre vonatkoznak, a 20. és a 22. hét hiányzik.⁹ Az étlap készítője a Pensio Minőségi Közétkeztetési Kft,¹⁰ de szerepel rajta a Lampart Konyha is, mint a központi konyha alá tartozó főzőkonyha. A menü reggelit, ebédet és uzsonnát tartalmaz, választási lehetőség nélkül, és nincs megkülönböztetve alsósnak és felső tagozatosoknak szóló ételsor. Az étlapon nem jelenik meg diétás étkezés lehetősége, nem találunk a felhasznált összetevőkre, allergénekre vagy az energia mennyiségére vonatkozó információkat,¹¹ viszont jó étvágyat kívánnak a készítők, és jelzik, hogy az étlapváltoztatás jogát fenntartják. Az étlap számítógépes szövegszerkesztővel, a cég főbb adatait feltüntető módon készült.

A mellékletben étkezésenként teljességükben bemutatott étlapokon mindhárom étkezés összesen 37 ételsort tartalmaz. A reggelinél minden alkalommal látunk egy italfajtát, ezek elfordulása a következő: teafélék, összesen 21 alkalommal, megnevezésük: gyümölcstea, tea, citromos tea. Közülük leggyakrabban, 9-9 alkalommal a gyümölcstea és a citromos tea szerepeltek, a tea pedig 3-szor. Tejtartalmú italok 16 alkalommal kerültek az étlapra, megnevezésük: karamell, kakaó, tejeskávés, vaníliás tej, forralt tej. Közülük leggyakrabban a karamellt kínálták, nyolc héten át 6-szor, kakaót és tejeskávét 4-4-szer, vaníliás tejet és forralt tejet 1-1 alkalommal.

A reggeli étlapján 6 alkalommal kalács, 2 alkalommal egyéb péksütemény (briós, stangli) szerepelt. Három zsemlefélel (zsemle, magvas zsemle, korpás zsemle) és öt kenyérfajtával (kenyér, zsúrkenyér, korpás kenyér, rozskenyér és kukoricás kenyér) találkozunk összesen, a zsemle esetében 4 előfordulással. Sima

⁹ A forrás biztosítását ezúton is köszönöm, hiszen ennek a korszaknak az étlapjai nem voltak elérhetőek, beazonosíthatóak az interneten. A 14. hét hétfői napja ünnep, húsvéthétfő, a 21. hét hétfő szintén ünnepnap, pünkösdhétfő volt, ezen a héten négy iskolai étkeztetési nap szerepel, így ezt a két hetet nem vonom be az összehasonlításba.

¹⁰ A cégről egy 2013. október 16-án átadott, felújított kispesti közétkeztetési konyha átadásának apropóján itt olvashatunk: https://mfor.hu/cikkek/vallalatok/1200_gyermek_kap_egeszsegesebb_ebedet_PENSIO_Minosegi_Kozetkeztetes.html (Letöltés: 2023. 03. 12.) A főként gyermek-közétkeztetést biztosító vállalatról a róla szóló cikkből megtudjuk, hogy nemcsak nevében, de célkitűzéseiben látható, hogy a kiemelkedő mértékű adagszám előállításánál – már a 2014-es rendelet előtt is törekedett az egészségesebb ételek készítésére.

¹¹ Ezt a 34/2014-es EMMI rendelet írja elő: „6.§ (2) *A Közétkeztető az étlapon feltüntetni minden étkezés*

a) számított energia-, zsír-, telített zsírsav-, fehérje-, szénhidrát-, cukortartalmát,

b) számított sótartalmát, valamint az élelmiszerek jelöléséről szóló miniszteri rendeletben meghatározott allergén összetevőket.” <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. 03. 2.)

kenyeret tízszer, zsúrkenyeret és kukoricás kenyeret 4-4-szer, rozskenyeret 3-szor, korpás kenyeret 2-szer szerepeltettek. A kenyér- és zsemlefélek megkenéséhez összesen tíz fajta krémet használtak, ezek közül a margarin 18-szor, a zöldfűszeres vajkrém, a tojáskrém, a tepertőkrém, a krémsajt 2-2-szer, a parti vajkrém, a magyaros vajkrém, a körözött, a sonkakrém és a pecsenyezsír 1-1 alkalommal jelenik meg. Jó érzékelhető a növényi kenőanyag túlsúlya, a tejalapúak 7-szer, az állati eredetűek 6-szor kerültek az asztalra. A feldolgozott húsalapú termékek öt fajtájával találkozunk, arányuk nem túl jelentős, ezek közül összesen 7 alkalommal szerepeltek, a löncs és a turista szalámi 2-2-szer, a párizsi, sajtos párizsi, olasz 1-1 alkalommal jelent meg az étlapon. Öt zöldségfélért, összesen 14 alkalommal kínáltak a reggelihez, 5-ször paprikát, 4-szer kígyóuborkát, 3-szor paradicsomot, 1-1 alkalommal jégcsapretket és lilahagymát. Közülük csak az utóbbi kettőt tekinthetjük idényjellegűeknek, előfordulásuk azonban rendkívül csekély.

Az összesen 37 reggeli ételsor esetében megállapíthatjuk, hogy a margarin jelentős használatát leszámítva az ételsor változatos, a 8 vizsgált heti étlapon nem találtunk ismétlődést (bár az elemzésből két, az időszakban szereplő hét étlapjai hiányoznak, így az előfordulási adatok esetleg változhattak), de a tendencia a változatosságra törekvést jelzi. Az italok esetében a tea – különböző formákban ugyan – de erős dominanciája figyelhető meg a tej alapú italokhoz képest. A kenyér- és zsemlefélek többfélek, a fajták közül jelen vannak az egészségesebbnek tartott változatok is.

Az ebéd menüsorán először a leveseket tekintettem át, különválasztva a húsmentes, és a húst, vagy hússzármazékot tartalmazókat. Két alkalommal nem leves, hanem ivólé volt az ebéd első fogása. Húst vagy húsalapanyag-tartalmú levesből a 8 darab heti étlapon 7 fajtát kínáltak, összesen 8 alkalommal (bakyi betyárleves, húsgaluska leves, kolbászos bableves, sertésraguleves, gulyásleves, babgulyás, csirkemájleves), közülük mindössze a sertésraguleves szerepelt kétszer. Hal levesként egyetlen alkalommal sem került a terítékre.

A csontlevest a húsmentes ételek közé számítottam annak ellenére, hogy a főzési alapanyagok között nyilvánvalóan szerepelt benne állati fehérje. Húsmentes (vagy valószínűleg húsmentes) leves összesen 16 fajta szerepelt az étlapon, és összesen 27 alkalommal főzték őket, leggyakrabban a csontlevest cérnametéllel (4-szer). Gyakoriság szempontjából a paradicsomleves követte 3-szori előfordulással. A sorban a következők két-kétszer a magyaros karfiolleves, karfiolleves, a szintén magyaros karalábéleves és a karalábéleves voltak (itt a két megnevezést összevontam, hiszen vélhetően a piros paprikás ízesítés következtében nevezték magyarosnak őket). Ugyancsak kétszer került az asztalra a magyaros zellerleves, a gyümölcsleves és

a tarhonyaleves. Egy alkalommal tálalták a következő húsmentes leveseket a nyolc hét során: rizsleves, zöldbaleves, lebbencsleves, dubarry krémleves, kertészleves, tojasleves, gombakrémleves, kenyérkockával, daragaluska leves, rántott leves, pirított tészta, tavaszi zöldségleves.

Az étlapon nem figyelhető meg, hogy a hagyományos falusi étrendhez hasonlóan a hústartalmú levesek bizonyos napokhoz – például kedd, csütörtök – kötődnének, egyedül a csontleves cérnametéllel volt az, amely négy előfordulásából háromszor csütörtökön készült. Évszakokhoz, szezonálisan rendelkezésre álló nyersanyagokhoz való kapcsolódás nem figyelhető meg az étlapokon, nevében – tavaszi zöldségleves – egyetlen levesfajta utal erre, de nem tudjuk, hogy az év más időszakában szerepelt-e az étlapon. Egy érdekes vonatkozás ugyanakkor megfigyelhető: a húsmentes levesek körében erőteljes a jelenléte a hagyományos paraszti konyhák ismert és kedvelt, olcsó, és korábban saját előállítású alapanyagokból készülteknek: paradicsomleves, zöldbaleves, lebbencsleves, tojasleves, tarhonyaleves, rántott leves, pirított tésztával, összesen 7-szer, ide nem is számítva a karalábé, karfiol-, zellerleves, gombakrémleves, amelyet 8 alkalommal fogyasztottak. A dubarry krémleves szerepére és közkedveltségére egy gasztroblogger írásából szerezhetünk információt.¹²

A főfogások között a hústartalmú és a húsmentes ételek aránya a következő volt: a 37 alkalommal tálalt főételek 36 fajtát tartalmaztak (egy-két helyen pusztán apró eltérést találtunk a húsféleség és a köret változtatásával, ilyen volt például a vasi sertésborda vagy a göngyölt hús), közülük 12 volt húsmentes, és ebből 8 édes tészta vagy főfogásként tálalt sütemény (3) egyszer főtt tojás. A húsos főfogások döntően sertéshúsalapúak voltak (a 14. héten 4 alkalom, a 15. héten 4 vagy öt alkalom, ugyanis a főtt hús megnevezésből nem derült ki a hús fajtája, de feltételezhető a marhahús is, mert az első fogás csontleves volt). Összesen 20 alkalommal fordul elő a sertés, mindössze kétszer szerepel csirkecomb, egyszer pulyka, paprikásként, egyszer pedig virsli (nem tudjuk, milyen). Főzelék 12-szer került az étlapra, tészta köretet 7-szer, rizs- és burgonyaköretet 5-5 alkalommal (itt a fél adagokat is számítottam) szerepeltettek. Zöldségköretet mindössze 3 alkalommal terveztek (1/2 adagként is), káposzta kétszer szerepelt, egyszer húsos főételként (székelykáposzta), egyszer pedig 1/2 adagként párolt káposzta formájában, ugyanakkor savanyúság vagy valamilyen saláta 5-ször volt az étlapon. Kenyérrel 13 alkalommal egészítették ki az étkezést, többnyire húsos leves vagy főzelékes étel mellé kínálták. Figyelemre érdemes, hogy süteményt harmadik fogásként 7 alkalommal adtak, 6-szor édes formában. A főételek tekintetében sem

¹² <https://rozmaringesibolya.blogspot.com/2011/03/dubarry-kremleves.html> (Letöltés: 2023. 03. 19.)

figyelhető meg szezonális, a sertéshús kiugró arányát viszont igyekeztek lehetőség szerint változatos elkészítési móddal ellensúlyozni.

Az uzsonna ételsorán a 37 alkalommal nyolcféle felvágottat kínáltak (ebből 6 sertés alapú, 2 baromfi), összesen 12-szer. Kenyér, kifli, zsömlé és kukoricás kenyér szerepel mellettük, 25 alkalommal, ebből 16-szor kenyér, 7-szer zsemle, 1-1 alkalommal kifli és kukoricás kenyér. A kenyérfélék kenésére 4 ételfajtát használtak, összesen 31 alkalommal, közülük 2 fajta édes, a nutella és a lekvár (összevontan, lekvár, baracklekvár, sárgabarack lekvár), 1 sós (kenőmájas) és egy semleges (margarin). Utóbbit kiugróan magas arányban, összesen 19-szer használták. A tejtermékek közül a kockasajt 4-szer, a trappista sajt mindössze 1-szer szerepelt a menüben. Lekvár és kenőmájas 5-5 alkalommal, nutella 2-szer került az étlapra. Vajat egyetlen alkalommal sem használtak. A sós ízű uzsonnához 3 fajta zöldséget kínáltak, 4-4-szer paprikát és kígyóuborkát, egyszer pedig jégcsapretket. 4 fajta péksüteménnyel találkozunk az uzsonnára kínált ételek között (croissant, szerelmeslevél, búrkifli, stangli), 8-szor kapták a diákok, többnyire pénteki napokon. Italt nem találtunk az uzsonna étlapján.

A délutáni uzsonna változatosságában elmarad a reggeliétől, ételeiben uralkodik a lehetőleg minél könnyebben elkészíthető, margarinnal megkent kenyér, a felvágott, a pénteki napokon pedig a péksütemény, kirívó a hiánya a tejtermékeknek, és minimális a zöldségfélék használata, szezonalitással nem talákoztunk, az ismétlődés aránya a kenyér és a margarin esetében magas (16, illetve 19).

Egy iskolai étlap Alsónémediből – 2023

Elemzésem tárgya a Széchenyi István Általános Iskola (2351 Alsónémedi, Iskola u. 1.) tanulói számára közzétett, 2023. 01. 16–20. közötti időszakra szóló étlap, amelynek ételeit az Alsónémedi Önkormányzati Konyha készíti. Az étlap az étkezési napok oszlopát függőlegesen hétfőtől péntekig tartalmazza, vízszintesen az étkezési napokat, a tízórait, az ebédet és az uzsonnát nevezi meg.

A tízórait egy alkalommal italként tejet, egy alkalommal gyümölcsjoghurtot, egyszer gyümölcsteát, egyszer citromos teát, egyszer kakaót tervez. Az ételek között egy alkalommal mákos kuglóf, egy alkalommal burgonyás pogácsa, egyszer vaj és kalács szerepel, kétszer teljes kiőrlésű kenyeret kínál egyszer csirkemellsonkával és vajjal, hozzá kígyóuborkával, egyszer snidlinges túrókrémmel és zöldpaprikával. Az ételsor négy alkalommal húsmentes, tejterméket mind az öt nap ételsora tartalmaz.

Az ebéd menüsorán mind az öt napon szerepel leves, ebből valószínűleg kettő vagy három húsmentes (hamis gulyásleves, tavaszi leves, vegyeszöldség krémleves), egyszer húsleves (kedd), egyszer húsgombóclevés (csütörtök). A főételek közül három húsos: sült csirkecombfilé (hétfő), főtt hús (kedd), hentes tokány (szerda), egy tésztaétel: darás metélt sárgabarack öntettel (csütörtök), egy tejtermék: rántott sajt (péntek). A főételekhez tartozó köretetek között egy főzeléket találunk: zöldborsófőzelék (hétfő), egy mártást: meggy mártás főtt burgonyával (kedd), egy tésztaköretet közelebbi megnevezés nélkül (szerda), egy petrezselymes rizst pedig tartármártással kínálnak (péntek). Gyümölcs egy alkalommal szerepel a déli étkezésnél, szerdán ily módon: Felnőtt: alma. (Ezek szerint a gyerekek nem kaptak almát).

Az uzsonna ételsorai a következőképpen alakultak: két alkalommal teljes kiőrlésű kenyér (hétfő és kedd), három alkalommal péksütemény kiegészítővel: kornspitz (szerda), baconos kifli (csütörtök), sajtosperec (péntek). Egyszer halkészítményt, harcsapástétomot (hétfő), kétszer tejterméket: trappista sajtot, de margarinnal (kedd), medvesajtot (szerda) kapnak, két nap péksüteménye is tartalmaz sajtot vagy baconot. Szerdán medvesajtot és almát, csütörtökön almát, pénteken banánt kapnak még az uzsonnához.

Az étlapon nincsenek feltüntetve allergének, alapanyagok, ételmennyiségek, és az sem, hogy az alsó- vagy a felsőtagozatnak készítik az ételleket. Az iskola honlapján¹³ nem találunk étlapokra vonatkozó információt, viszont tájékoztatást igen, amelynek értelmében a térítési díjakat kénytelenek voltak 20%-kal növelni 2022. november 1-től, de már az októberi díjakra érvényesítve a következőképpen: iskolások csak ebéd esetén: bruttó 425 Ft/nap, iskolások napi háromszori étkezés esetén: 720 Ft/nap, óvodások háromszori étkezéssel 550 Ft/nap.

Az önkormányzati konyha működésére vonatkozó számos és bőséges információkat találtam még az egyetlen közölt étlapon túl. Az önkormányzat képviselőtestületi ülésére az éllemezésvezető 2021. november 17-i keltezésű beszámolója olvasható a település honlapján.¹⁴ Az előterjesztés elfogadásra javasolja az Alsónémedi Önkormányzati Konyha 2020. évre vonatkozó beszámolóját. A szövegből megtudhatjuk, hogy az 500 adagos konyha látja el a településen az önkormányzat által működtetett intézmények, az óvoda, az általános iskola,

¹³ <https://www.szechenyi-alsonemedi.hu/> (Letöltés: 2023. 03. 06.)

¹⁴ https://www.alsonemedi.hu/files/statics/testuleti_meghivok_es_anyagok/2021/2021_11_24_/alsonemedi_onkormanyzati_konyha_beszamolaja.pdf. (Letöltés: 2023. 03. 06.) A dokumentum a képviselőtestület ülésének időpontjára vonatkozó dátuma nyilvánvalóan téves (2019-es), korábbi dokumentumból maradhatott a szövegben, de az iktatószám és a beszámoló keltezése 2021-es, valós dátumot jelez.

a dolgozói étkeztetés feladatait, a szociális ellátás keretében biztosított ebédet és egy helyi minibölcödét is. Ezen túl alkalmanként rendezvényekre is készítenek ételeket. A beszámoló címe ellenére 2021-re vonatkozó számszerű adatokkal is találkozunk: eszerint az igénybe vevők száma 2021. január és október között 69–586 fő volt.

Az étkezést igénybe vevők számarányai a következők:

iskolás: 312 (ebből 7 diétás és 2 sertéshúsmentes) fő

óvodás: 210 (ebből 8 diétás és 1 sertéshúsmentes) fő

bölcödés 26 (ebből 1 diétás és 1 sertéshúsmentes) fő

szociális étkező 24 fő

felöltött étkező 24 fő

szünetekben 13 szociálisan rászorult gyermek.

A konyha telephelye az Iskola út 1. sz. alatti épület, ahonnan három helyszínre, a két óvodába és a bölcödébe történik 160–220 adag kiszállítása szolgáltató igénybevételével. 312 adag ebéd felszolgálása helyben történik. 430 adag tízórait és uzsonnát készítenek a bölcödések, óvodások és az iskolások számára. 2018. január 1-jétől a már kifizetett és lemondott ételt az iskolások számára egyszer használatos dobozokban kiadják. A diétás étkezést húsz fő számára tudják saját erőforrásaikkal, diétás konyha nélkül, de az előírásoknak megfelelően biztosítani. A konyha dolgozói összlétszáma 2021. szeptemberétől 13 főre emelkedett, közülük 10 fő fizikai dolgozó (3 fő szakács, 5 fő konyhai kisegítő, 2 fő tálalókonyhai kisegítő).

Miként szól a beszámoló az étlapról, a felhasznált nyersanyagokról?

Érdemes a beszámoló e részét szó szerint is idézni, hiszen a szűkszavú és egyetlen, az interneten elérhető étlapból mindezek nem igazán deríthetők ki:

„Az étlap összeállításánál figyelembe kell venni a törvényi előírásokat,¹⁵ az étkezők összetételét, korát, fogyasztási igényeiket, a rendelkezésre álló pénzkeretet, az évszakok változásait, tálalási, szállítási, beszerzési és raktározási lehetőségeket. Mivel az étkezők nagy része óvodás és iskolás gyermek, a tápanyag összetétel aránya meg kell, hogy feleljen a nagyobb mozgásigényüknek és a fokozott szellemi fejlődésüknek. Elsődlegesnek tartjuk, hogy az étlap gerincét a főzelékfélék, a jó minőségű fehérjék, szezonális gyümölcsök alkossák. Kony-

¹⁵ Itt a beszámoló készítője nyilvánvalóan a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról című jogszabályra gondol. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. 03. 2.)

*hánon többféle leves és ugyanannyi főétel váltakozik, ami lehetővé teszi, hogy az étlapon szereplő ételek legalább egy hónapig ne ismétlődjenek. Lehetőség szerint figyelembe vesszük a fogyasztók igényeit is, például közkedvelt ételeket sűrűbben főzünk, amit kevésbé szeretnek, azokat ritkábban.*¹⁶

A képviselőtestületi ülésre benyújtott beszámoló a továbbiakban értékes információkat nyújt az önkormányzati konyha működtetésének biztonságáról, felsorolást ad a használt konyhatechnikai eszközökről, kitér a 34/2014-es rendelet előírásaihoz igazodó beszerzési formákra, az adagolásra, a keletkezett ételhulladék kezelésére, a bevételekre és kiadásokra, a kintlévőségekre, valamint a konyhai ellenőrzések tapasztalataira is. Az önkormányzati konyha intézményvezetői munkakörével kapcsolatos feladatokról és elvárásokról az ugyanebben az időszakban az önkormányzat képviselőtestülete elé bocsátott konyhavezetői pályázati kiírásra készített határozati javaslat tudósít.¹⁷

Összességében elmondhatjuk, hogy a bemutatott és elemzett, az interneten hozzáférhető két dokumentum tette igazán lehetővé, hogy a közölt és egyedülként hozzáférhető étlapon túl további ismereteket szerezzünk az Alsónémedi Önkormányzati Konyha által biztosított közétkeztetés módjáról és szolgáltatásairól. Az étlap nem volt közvetlenül elérhető az iskola honlapjáról, a közzététel egyedisége és esetlegessége nem tesz lehetővé összehasonlítást, nem ad információt diétás étrendről, és semmilyen módon nem biztosítja például a szülők számára, hogy az otthoni étkezéseket bármilyen módon összehangolják a menzai

¹⁶ https://www.alsonemedi.hu/files/statics/testuleti_meghivok_es_anyagok/2021/2021_11_24_/alsonemedi_onkormanyzati_konyha_beszamoloja.pdf. (Letöltés: 2023. 03. 06.)

A rendelet szerint:

„4. § (1) Az étrend összeállításánál biztosítani kell, hogy

- a) a 2. mellékletben foglalt változatossági mutató az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap melegétkezéseinek vonatkozásában ne legyen kisebb 60-nál, és
- b) az egymást követő kétszer tíz ételmezési nap főétekjeiben egy ételsor csak egy alkalommal forduljon elő.” 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. március 2.)

¹⁷ A határozott időre szóló közalkalmazotti jogviszonyban ellátandó feladatok: „500 adagos önkormányzati főzőkonyhán ételmezezővezetői feladatok ellátása. Étlap készítése, menük összerakása különböző korcsoportokra és diétákra. Árubeszerzés, kapcsolattartás a beszállítókkal. Konyhai adminisztrációs feladatok ellátása. A konyha gazdaságosságának vizsgálata. GHP (Jó Higiéniái Gyakorlat) ismerete és alkalmazása, a HACCP rendszer felügyelete. A konyha működésére vonatkozó jogszabályok (munkavédelem, tűzvédelem, fogyasztóvédelem betartása és betartatása.” https://www.alsonemedi.hu/files/statics/testuleti_meghivok_es_anyagok/2021/2021_11_10_/alsonemedi_onkormanyzati_konyha_intezmenyvezeto_palyazati_liiras.pdf (Letöltés: 2023. 03.02.)

étlappal. Ugyanakkor a bemutatott beszámoló révén mégis elmondható, hogy az önkormányzati konyha alapvetően igazodik a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egységügyi előírásokhoz, de a követését igazoló dokumentumok nem hozzáférhetőek a nyilvánosság számára.

Iskolai étlapok egy egyesített pesterzsébeti oktatási-nevelési intézményből – 2022–2023

Budapesten működik a Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény, amelyben Óvoda, Általános Iskola, Készségfejlesztő Iskola és Szakiskola található. Gazdag tartalmú és friss honlapján önálló menüpontban *Étkezés* címmel találjuk meg az összes, a közétkeztetésre vonatkozó információt, közöttük a kedvezményes vagy ingyenes étkezés és a diétás étkezés igényléséhez szükséges nyomtatványokat, a befizetés módjáról és összegéről szóló tájékoztatást, és külön almenüben az étlapokat.¹⁸ A honlapon a legrégebbi étlapok 2022. szeptemberiek, a legfrissebbek 2023. márciusiak, az utolsó az előzetes áprilisi havi étlap, összesen 33 hét étrendjét tartalmazzák. A havi összesítés csak az ebéd menüt tartalmazza,¹⁹ de mellette megtaláljuk a heti bontásban a reggelit, ebédet és uzsonnát tartalmazó, korosztályokra is specializált, az összetevőket és az energia mennyiséget is tartalmazó étlapokat.²⁰ A havi menü fejlődésén olvasható a szolgáltató neve, telephelye, a jóváhagyás és dátuma a cégvezető aláírásával, az étlap változtatási jogának feltüntetésével.²¹

Az étkezések fogásait excel táblába rendezve végeztem el az elemzést, amelynek alapjául kizárólag az intézmény honlapján közzétett étlapok szolgáltak, az elemzés a reggelit és az uzsonnát illetően 39, az ebéd vonatkozásában összesen 154 étkezési napra terjedt ki, melyekből értelemszerűen kiestek az őszi és a téli szünet napjai, hiszen ezekre nem készítettek ételeket az étlapok tanúsága szerint.

¹⁸ <http://erzsebetibenedek.hu/>, <http://erzsebetibenedek.hu/index.php/etlapok/> (Letöltés: 2023. 03. 06.)

¹⁹ <http://erzsebetibenedek.hu/wp-content/uploads/2022/09/2022.-szeptember-havi-etlap.pdf> (Letöltés: 2023. 03. 29.)

²⁰ Fehérje, zsír, t. zsírsav, szénhidrát, cukor, só, valamint számsorban feltételezhetően az allergének. <http://erzsebetibenedek.hu/wp-content/uploads/2022/09/36.-het.pdf> (Letöltés: 2023. 03. 29.)

²¹ A Budapest Főváros Közgyűlése általa alapított Étkezési Szolgáltató Gazdasági Szervezet, székhelye: 1134 Budapest, Róbert Károly krt. 49-51. A költségvetési szervről további információk érhetőek el a honlapján: <http://eszs.hu/> (Letöltés: 2023. 03. 29.)

Szemponyjaim között a fogások típusainak jellege, gyakorisága, egyes változataik, a felismerhető alapanyagok és levesbetétek, köretek szerepeltek. Vizsgáltam a hét egyes napjain az előfordulás gyakoriságát, a saláták, gyümölcsök, desszertek jelenlétét, valamint a szezonális érvényesülését. Kitértem arra a kérdésre is, hogy a 2014-es rendelet hatása miként érvényesült az ételek és alapanyagok kiválasztásában, előfordulásában és mennyiségében, a tájékoztatás módjában.

Reggeli a menüsoron

A 2023. február 6. és március 31. közötti 8 héten át tartó, mindössze egy szünnapot tartalmazó 39 reggeli étkezési alkalom mindegyikén szerepelt innivaló a gyermekek számára az étlapon. Megoszlásuk a következő volt: tej (1,5 %-os UHT, 1 literes kiszerelést megadva) 15 alkalommal, tejeskávé 3-szor, karamell egyszer, gyümölcsjoghurt (0%-os, 150 g) egyszer, tehát több, mint 50%-os arányban. Citromos teát 10-szer, gyümölcsteát 9-szer kínáltak, tejet hétfőnként és gyakran pénteken, citromos és gyümölcsteát főként kedden és csütörtökön adtak. A nyolc hét alatt összesen 21 féle péktermék és 1 gabonapehely szerepelt az étlapon, alapanyagukban a hagyományostól eltérő 6 fajta volt (teljes kiőrlésű kenyér és kifli, zsömlé, hagymás kenyér, korpás zsemle, magos kenyér, rozsos kifli), közülük a leggyakoribb előfordulása – háromszori – az első kettőnek volt, a többi rendszerint egy-egy alkalommal került a terítékre.

A péksütemények között 7 fajta volt édes ízvilágú, szintén 7 töltelékkel, köztük egy sós ízben készült, de többnyire egy-egy alkalommal szerepelt csak. Kiflit 4-szer, kalácsot, félbarna kenyeret, vizes zsemlét, teljes kiőrlésű kenyeret, molnárkát, burgonyás kenyeret 3-szor tálaltak. A kenyér- és kiflifélék kenéséhez 17 alkalommal kínáltak margarint (light, 32%-os, márkája Vénusz), és mindössze egyszer vajat (82 % teavaj, Sole Mizo). Tojáskrém és főtt tojás 1-1 alkalommal szerepelt az étlapon, tejterméket 4 fajtát ajánlottak kockasajtot (Medve) 3-szer, natúr sajtot, körözött túrót 2-2-szer, mozzarella egyszer kínáltak.

A hústartalmú reggeli ételek között háromszor kenőmájás (Kaiser), egyszer borjúmájás szerepelt, négy fajta felvágott (Zala, soproni, sajtos párizsi, szendvics sonka) egy-egy alkalommal került az asztalra. Növényi alapú ételként a padlizsánkrémmel és a barackízzel (kalácshoz) egyszer-egyszer találkoztunk. Szomorú tényként tapasztaltuk, hogy igen kevés alkalommal kaptak a gyerekek a reggeli étkezéshez zöldségfélét: mindössze 13 alkalommal, négy fajtát, paradicsomot

5-ször, paprikát, illetve pritaminpaprikát 4-szer, jégcsapretket 3-szor, lilahagymát egyszer. Mindez összefüggésben lehet a péksütemények viszonylag magas arányával az étrendben.

Az ebéd ételei

Levesételek

A napi főétkezés többnyire első fogásként levesételt tartalmazott, általában a levesbetét megnevezésével, a második, a főfogás az esetek többségében háromelemű volt: hús, köret, savanyúság, a hústartalmú leves és második fogásként tálalt tészaétel esetén teljes kiőrlésű kenyérral kínálták.

Érdekes volt a hústartalmú, a hús nélküli és a gyümölcslevesek aránya a 33 hét során: a 154 napon 31 alkalommal húsos, 107-szer hús nélküli (de ideértve a csontleveseket) és 14-szer gyümölcsös leveseket kínáltak. Külön figyelmet érdemel, hogy a 2013-as ételsorhoz hasonlítva markáns a hús nélküli levesek aránya, és relatíve alacsony a gyümölcsöseké. Ha megnézzük az egyes fajtaikat, láthatjuk, hogy a húsos levesek között 16 fajta szerepel, többnyire heti 1 alkalommal, és előfordulásuk gyakorisága sem volt több 2-nél. Az egyes típusok között is van hasonlóság, legtöbbször, 6-szor a húsos raguleves szerepel (1-1 alkalommal sertés vagy csirke alapanyaggal, egyszer-ször tárkonyos változatban, egyszer jelezve a vajgaluska betétet a csirke ragulevesben). Gyakoriság szerint a következő étel a két különböző néven szereplő gulyás és sertés gulyásleves, összesen 5 alkalommal. Füstölt terméket tartalmazó leves: babgulyás, lencseleves füstölt hússal, 1-1, fejtett bableves füstölt hússal, kolbászos lencseleves 2-2 alkalommal jelent meg, viszont háromszor tálaltak legényfogyó levest, kétszer frankfurti levest, palóclevest és bakonyi betyárlevest. A legnagyobb változatosságot a hús nélküli levesek jelentették, 33 hét alatt összesen 52 fajta szerepelt 107 alkalommal az étlapon. Közülük néhány egy családba sorolható, bár megnevezésükben, fűszerezésükben vagy levesbetétjükben találunk eltéréseket. Tendenciaként figyelhető meg, hogy a zöldségkrémleveseket (zeller, brokkoli) pirított zsemlekockával, levesgyönggyel vagy crutonnal tették változatosabbá, a süttőkrémlevest tökmaggal tálalták (összesen 16 alkalom), a sajtkrémlevest és a francia hagymalevest (1-1-szeri alkalom) pirított zsemlekockával, a póréhagymalevest (1x) levesgyönggyel kínálták.

Paradicsomleves 8-szor szerepelt az étlapon, ebből 5 alkalommal a levesbetét megjelölése nélkül, 2-szer betűtésztaival, egyszer pedig a „bazsalikomos” meg-

nevezéssel különböztették meg. A megnevezésükben is zöldséges levesek voltak a legnagyobb számban az étlapon, összesen 27-szer, néhány alkalommal tejfeles ízesítéssel, illetve levesbetétként vajgaluskával. Tejfölös karalábéleves (2x), karfiolleves vajgaluskával (1x), tavaszi zöldségleves (2), zöldséges karalábéleves (7x), zöldséges fejtettbableves (1x), tejfeles zöldbableves (2x), zöldséges brokkolileves (1x), zöldségleves (1x), zöldséges zöldbableves (1x), zöldséges karfiolleves (3x), zöldbableves (1x), karfiolleves (1x), zöldborsóleves (2x), tejfölös zöldséges karfiolleves (2x), zöldborsóleves vajgaluskával (1x).

A magyaros jelzővel ellátott levesek valószínűleg piros fűszerpaprikás ízesítést kaptak, előfordulásuk az átlagnál alacsonyabbnak tekinthető: burgonyaleves (2x), karalábé- és gombaleves, zöldborsó- és zöldbableves (1x1). Két alkalommal szerepelt az ételsoron a kassai burgonyaleves, egyszer a burgonyagombóc, egyszer a nyírségi gombócleves, négyszer a kertészleves,²² egyszer a hamisgulyás.

A csont- és erőlevesek 14 alkalommal kerültek az étlapra, eperlevél (3x), finommetélt (3x), cérnametélt (1x) és csigatészta (1x), de előfordult a gazdagon és a zöldséges megnevezés is. A tészta betétjük alapján megnevezett levesételek 23 alkalommal, főként az őszi időszakban szerepeltek, és a következők voltak: daragaluska leves (6x), tarhonyaleves (7x), lebbencsleves (4x), reszelttészta-leves (5x). Ide soroltam a csurgatott-tojás-levest, amely egyszer került étlapra.

A legkisebb változatossága és előfordulása a gyümölcsleveseknek volt, összesen 7 fajtát készítettek, és mindössze 14-szer tálalták őket, főként csütörtöki és pénteki napokon: vegyes gyümölcsleves, meggyleves (3x), fahéjas szilvaleves, erdei gyümölcsleves, fahéjas almaleves (2x), narancsos körteleves (1x) és trópusi gyümölcsleves (1x).

Főételek az ebéd menüsorán

Az ebéd főételei között csoportosítást végeztem, hiszen a vizsgált 33 hét során összesen 154 főétel szerepelt az étlapon. Az első körbe az egytáételeket, a másodikba a húsos, a harmadikba a húsmentes főételeket soroltam. Táblázatom negyedik csoportjába az önálló ételként (nem köretként) tálalt tésztaételek kerültek. A következő csoportban a köretként kínált zöldségfélék, külön a burgonya, egy csoportba a tészta, rizs, bulgur és kuskusz, egyben a mártások, illetve a főzelékfélék szerepeltek. Összegyűjtöttem a savanyúság, a főétel mellé tálalt gyümölcs, illetve sütemény előfordulását is.

²² Vöröshagyma alapon, zsírdekon megpirított különféle, apróra vágott zöldségek, sárgarépa, fehérrépa, közöttük karfiol, káposzta, burgonya, belefőzött levestésztával.

Egytálételként azokat a fő fogásokat értelmeztem, amelyben a főzés bizonyos fázisától az étel valamennyi összetevője együtt készült, és tálalása is így történt, felsorolásuk a mellékletben szerepel. Érdekes adalék, hogy a 33 hét során heti előfordulásuk gyakorisága a következő volt: négy héten szerepelt közülük kettő-kettő egy-egy hét étlapján, a többi alkalommal hetente egyszer tálalták őket. Ötször egy étel, a rakott burgonya ismétlődött, és négyszer adtak pincepörköltet, három-háromszor csirke gyrost joghurtos öntettel és székelykáposztát, kétszer paprikás burgonyát gazdagon, paradicsomos húsgombócot és csőben sült brokkolit. A többi ételt egy-egy alkalommal tálalták.

A húsos főételek mindegyike, 48 fajta, összesen 73 alkalommal jelent meg az étlapon, minden esetben valamilyen körettel került az asztalra. Felsorolásuk az előfordulás sorrendjében a mellékletben található. Az ismétlődés a 154 étkezési naphoz képest meglehetősen kis arányú, a legmagasabb ismétlődési a 6 (4 sült csirkecomb, -filé, illetve 2 fűszeres csirkecombfilé volt. Ezen túl 5-ször szerepelt sült debreceni, 4-szer rántott harcsa, illetve harcsafilé, 3-3-szor sült sonkaszelet és sertéspörkölt. 12 ételt kínáltak kétszer, és 33-at mindössze 1 alkalommal. A húсок megoszlása a következő volt: csirkét használtak a legtöbbet alapanyagként, összesen 18 fajta ételhez, 13 étel alapanyaga sertéshús volt, 8 ételé pulyka. Figyelemre érdemes, hogy 6 ételhez használtak halat, és mindössze egyhez marhahúst. Érdekes a készítési módok gyakoriságának a bemutatása. Uralkodóak voltak a raguként vagy tokányként megnevezett ételfajták, 20 fajta ételt készítettek így módon, de gyakori a különböző vagdalt fajták alkalmazása, ez hat ételfajta jelent, míg bundázott ételből hétfélét készítettek. Sültekből szintén hatféle került az étlapra, és pörkölt mindössze négyféle szerepelt. Elgondolkodtató, hogy az egytálételek között egyáltalán nem volt húsmentes étel, a köretes főételeknél is csak egy, a főtt tojás is, az is mindössze két alkalommal jelent meg.

A főételekhez tálalt körettípusokat több csoportba osztottam. Ezek a tészta, rizs, bulgur, kuszkusz (tehát gabona alapú) köretek, a zöldségek, és azokat is tartalmazó gabonaköretek, a főzelékek, és figyelve a 2014-es rendeletre, külön a burgonyaköretek. Vizsgáltam még a mártások, illetve a savanyúságok, valamint a kenyér előfordulását. A gabona alapú köretek között 9 fajta összesen 42-szer szerepelt, ebből 4 volt tészta (kagyló 4-szer, orsó, cső- és szarvacska 1-1szer). A leggyakoribb volt a rizs, összesen 20-szor, ebből 15-ször jázminrizsként jelent meg. Bulgurt 10-szer, kuszkuszt 5 alkalommal kínáltak.

A 154 étkezési napon a húsos feltét mellé 12 fajta főzeléket, összesen 27 alkalommal adtak. Közülük leggyakoribb volt 4-4-szer a zöldborsó-, a lencse- és a sárgaborsófőzelék. 3-3-szor szerepelt a burgonyafőzelék és a tökfőzelék, 2-2-szer

a fejtett bab, a tök- és a parajfőzelék, és mindössze egyszer-egyszer a zöldbab-főzelék, a finom főzelék, a paradicsomos káposzta. Mindez azért is érdekes, mert az utóbbi három az 1970-80-as évek menzai ételsorán meglehetősen gyakori, és a diákok által a legkevésbé kedvelt ételfajta volt, háttérbe szorulásuk meglepően markáns.

Burgonya hatféle módon elkészítve 15 alkalommal szerepelt, a leggyakrabban, 6-szor petrezselymes burgonyát, 4-szer főtt burgonyát, 2-szer hagymás tört burgonyát, és 1-1 alkalommal vajas tört burgonyát, burgonyapürét és piritott burgonyát tálaltak. Mártásból 3 fajta, mindössze hét alkalommal fordult elő (tartár és remulád 3-3-szor, sajtmártás egyszer. Kenyeret főként levesételekhez (pl. babgulyás), főzelékekhez, összesen 43 alkalommal kínáltak, minden esetben teljes kiőrlésű változatban, pita három alkalommal szerepelt az étlapon. Savanyúságból hatfélét, összesen 42 alkalommal kínáltak. Megoszlásuk a következő volt: 15-ször csemege uborka, 11-szer céklasaláta, 7-szer vegyes vágott savanyúság, 4-szer vitamin saláta, 3-szor vegyes, és 2-szer káposzta saláta.

Az elemzés része volt a főételként tálalt tésztaételek jelenléte, különös tekintettel az édes és sós ízűek arányára. Ebben a körben 23 ételfajta fordult elő, összesen 35 alkalommal. Listájuk az előfordulás sorrendjében a mellékletben olvasható. Közülük 10 fajta volt sós ízesítésű, túrós csusza sült szalonnával, tejeles öntettel (2-szer), gránátos kocka, káposztás kocka (édes cukor szórat nem szerepelt a leírásban), de mindegyik csak 1-1 alkalommal fordult elő. A többi sós ízesítésű tészta az olaszos ízlésvilág képviselője (makaróni, spagetti, penne) volt. Édes sült tészta, piskóta öntettel, valamint tejberizs, tejbedara 1-2 alkalommal jelent meg. A mák töltelék alkalmazása három tésztaételnél (nudli, metélt, guba) fordult elő. Érdekes, hogy egyetlen szezonális jellegzetességként egy alkalommal farsangi fánk is szerepelt az ételsoron a farsangi időszakban.

Végezetül áttekintettem a harmadik fogásként megjelent süteményeket és gyümölcsöt, illetve desszerteket. Ezekből 6 fajtát szerepeltettek az étlapon, 12-szer. 4-szer müzli szeletet kínáltak, egyszer Túró Rudit, és kedves gesztus volt, hogy a december 6-án csokimikulást, a karácsonyi szünet előtt szaloncukrot, húsvétra pedig húsvéti csokoládét adtak. A havi étlapokon nem jelezték az egyes gyümölcsfajtaikat, értelmezésként az alábbi információ szerepelt: „idénygyümölcs, váltva, szőlő, szilva, őszibarack, alma, körte, banán stb.”, ezek a 154 étkezési napon 47-szer fordultak elő, heti 1-2 alkalommal.

Az uzsonna fogásai

Az uzsonna fogásait a reggeliéhez hasonlóan, 8 héten át vizsgáltam meg, amely alatt ugyancsak 39 étkezési alkalomra került sor. Italként, az étkezés részeként négyfajta kínáltak a gyerekek számára, 5 alkalommal gyümölcsjoghurtot, kétszer natúr joghurtot, 1 alkalommal tejet és négyszer gyümölcslevet, itt a tejalapú italok aránya éppen duplája volt a tejmentesnek, ugyanakkor az alkalmak száma (12) alacsonynak tekinthető a 39 naphoz képest. Zsemlét és kiflit öt változatban, összesen 16-szor kínáltak (8-szor kiflit, 3-szor vizes, 2-szer korpás zsemlét, 2-szer teljes kiőrlésű kiflit/zsemlét, 1-1 darabot). Ötfajta péksütemény összesen 10-szer került az étlapra, a leggyakoribb, 4 alkalommal a korpás pogácsa, 3-szor a pizzás csiga, 1-1-szer a percc, sajtos pogácsa, a kukoricás rúd és meggyes pite szerepeltek, közülük mindössze egy volt édes ízesítésű. Az ételsor változatosságát és könnyen kioszthatóságát növelte a 8 alkalommal adott gabonaféle, 5-ször müzliszelet (erdei gyümölcsös ízesítéssel, 3-szor gabonapehely. A gabonafélék mellé kockasajtot (Medve típusút) 5, Hajdú natúr light sajtot 3 alkalommal, főtt tojást egyszer kínáltak, kenőanyagként light margarin 8-szor szerepelt. Három húst tartalmazó felvágott fajtával találkoztunk a nyolc hét alatt (marha-vagy sertéspárizsi 3-szor, csirkemellsonka és csemege szalámi 1-1-szer voltak az ételsorok között. Zöldséglét mindösszesen öt alkalommal kaptak a gyerekek (kígyóuborka és jégcsapretek 2-szer, paprika 1-szer szerepelt), ami meglehetősen kicsi arányt jelez. Almát 5-ször, banánt 2-szer, narancsot csupán egy alkalommal kínáltak.

A 2013-as uzsonna ételsorához képest jelentős változás, hogy a kenyér teljes egészében hiányzik, megjelentek ugyanakkor a müzlifélék. A húst tartalmazó felvágottak száma és aránya markánsan csökkent, a kenőanyagok fajtaival és felhasználási arányával együtt, de visszaesés mutatkozik a zöldséglét és a gyümölcsök étlapra kerülésében is. Megfigyelhető volt a kevés édes ízű péksütemény alkalmazása. A reggeli, ebéd, uzsonna vonatkozásában itt figyelhető meg leginkább a kényszerű vagy szükséges költségcsökkentés szándéka.

Összegzés

A tanulmány az iskolai közétkeztetés forrásai közül az étlapokat választotta elemzése tárgyául, és több időmetszetben, a jelenkor legfrissebb, 2023 áprilisáig releváns, az interneten elérhető étrendekre is fókuszálva. *A gyermek-közétkeztetés társadalmi beágyazottsága. Kérdések és lehetőségek* című NKFIH (korábban OTKA)

128925. számú kutatása keretében folytatott vizsgálat a 2020–2021-es koronavírus-járvány hatásai miatt is választotta ezt a témát, figyelembe véve az étrendek kialakításának, az alapanyagok, mennyiségek, konyhatechnológia, ízesítés 2011-es Irányelvekben, majd 2014-ben jogszabály által történt rögzítésének kereteit, illetve hatását. Az interneten elérhető étlapok mellett lehetőség nyílt bepillantást nyerni az iskolai közétkeztetés szervezeti működésébe is egy település, Alsónémedi példáján. Két budapesti iskola esetében 2013-as, nyolc hétre kiterjedő, napi három étkezést tartalmazó étlapsort elemeztem, illetve a 2022–2023-as tanévben, ugyancsak napi három étkezést (reggeli, ebéd, uzsonna) vizsgáltam, a főétkezés tekintetében 154, a két kísétkezés esetén 39 napot tekintettem át, de terjedelmi okokból nem vizsgáltam az anyaghányadot, az allergéneket, az adagok nagyságát, amelyek az interneten közzétett heti étrendeken szerepeltek.

A tapasztalatok jelzik a legfontosabb, a jogszabályokban meghatározott, az egészséges táplálkozás irányába ható folyamatok érvényesülését, ugyanakkor más, interneten elérhető, de az elemzésbe ezúttal nem bevont étlapok esetében a főként a szülőket elérő tájékoztatás – amellyel az otthoni étkezések változatosága is szélesíthető és tervezhető lenne – nem teljes körű, gyakran minimális. Ugyanakkor elsősorban vidéki, az elmúlt hónapokban szerzett tapasztalataim azt mutatják, hogy a közétkeztetés helyszínein és/vagy az iskolák szülők által is elérhető helyein megtalálhatóak a nyomtatott, legalább az adott naptári hétre vonatkozó étlapok. Jelen elemzés célja szerint nem terjedt ki az étlapokhoz képest a gyakorlatban szükségessé vált napi változások vagy a legutóbbi időszak élelmiszerár növekedésének nyomon követésére. Egy következő elemzés tárgya lehet a közétkeztetés részeseinek az étlapok szerkesztésére vonatkozó személyes véleményeinek bemutatása és elemzése.

Mellékletek

1. Budapest, XX. kerület, általános iskola, 2013. április 8.–2013. június 9.

Reggeli

14. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
ünnep	karamell, margarin, stangli	gyümölcstea, löncs, margarin, jégcsaprettek, kenyér	kakaó, margarin, zsúrkenyér	tea, körözött, kígyóuborka, kukoricás kenyér
15. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
gyümölcstea, zöldfűszeres vajkrém, kígyóuborka, zsemle	tejeskávé, margarin, kalács	citromos tea, sajtos párizsi, margarin, rozskenyér	karamell, briós	tea, sonkakrém, lilahagyma, korpás kenyér
16. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
citromos tea pajti (parti) vajkrém, paprika, rozskenyér	tejeskávé, margarin, magvas zsemle	gyümölcstea, turista szalámi, margarin, kenyér	valníliai tej, kakakós kalács	gyümölcstea, tojáskrém, paradicsom, korpás zsemle
17. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
gyümölcstea, magyaros vajkrém, paprika, kukoricás kenyér	tejeskávé, margarin, stangli	citromos tea, teperőkrém, paradicsom, kenyér	kakaó, foszlós kalács	tea, zala felvágott, margarin, rozskenyér
18. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
citromos tea, pecsenyészír, paprika, kenyér	karamell, margarin, magos zsemle	munkaszüneti nap	kakaó, margarin, kukoricás kenyér	gyümölcstea, kígyóuborka, krémsajt, kenyér
19. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
gyümölcstea, zöldfűszeres vajkrém, paprika, kenyér	tejeskávé, kalács	citromos tea, löncs, margarin, kenyér	karamell, margarin, zsúrkenyér	citromos tea, tepertőkrém, paradicsom, kenyér

21. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
munkaszüneti nap	karamell, margarin, zsemle	citromos tea, párizsi, margarin, korpás kenyér	forralt tej, kakaós kalács	gyümölcsstea, tojáskrém, paradicsom, kenyér

23. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
citromos tea, krémsajt, kígyóuborka, korpás zsemle	karamell, margarin, zsúrkenyér	citromos tea, sertés párizsi, margarin, kenyér	kakaó, foszlós kalács	gyümölcsstea, olasz, margarin, kenyér

Ebéd				
14. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
ünnep	paradicsomleves, tavaszi sertésragu, párolt rizs	bakonyi betyárleves, piskótakocka, csoki öntet, alma	magyaros karfiolleves, lecsós sertésapró, tarhonya	paradicsomleves, vasi sertésborda, petrezselymes burgonya, mongol saláta

15. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
rizsleves, sárgaborsó főzelék, vagdalt csokiszelet, kenyér	húsgaluska leves, dejós metélt, alma	zöldbableves, paradicsomos húsgombóc, 1/2 burgonya	csontleves, cérnametél, székelykáposzta, tejföl, mignon, kenyér	ivólé, göngyölt szelet, párolt rizs, csemege uborka,

16. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
lebbencsleves, tökfőzelék, sertéssült, pogácsa, kenyér	kolbászos baleves, tejbedara, kakaószórás, alma, kenyér	dubarry krémleves, kenyérkocka, mexikói sertésragu, párolt rizs	csontleves, cérnametél, főtt hús, gyümölcsmártás, 1/2 burgonya	karalábé leves, milánói spagetti, reszelt sajt

17. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
kertészleves, zöldbabfőzelék, sertéspörkölt, linzerkarika, kenyér	tojásleves, páztortarhonya, csalamádé	sertés raguleves, grízés tészta, lekvár, porcukor, alma	magyaros zellerleves, kelkáposzta főzelék, vagdalt, csokiszelet, kenyér	ivólé, sült csirkecomb, 1/2 párolt rizs, 1/2 párolt zöldség

18. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
csontleves, cérnametélt, sertéssült, zöldborsófőzelék,	gulyásleves, tórós tészta, porcukorszórás, alma, kenyér	munkaszüneti nap	gyümölcsleves, vasi sertésborda, 1/2 párolt rizs, 1/2 párolt káposzta	gombakrémleves, kenyérkocka, borsostokány, orsó tészta, mongolsaláta
19. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
tarhonyaleves, sóskamártás, főtt tojás, 1/2 főtt burgonya, pogácsa, kenyér	babgulyás, piskótakocka, csoki öntet, alma, kenyér	paradicsomleves, göngyölt szelet, petrezselmyes burgonya, csemege uborka	karfiolleves, vadas sertésragu, spagetti	daragaluskaleves, burgonyafőzelék, vagdalt, római szelet, kenyér
21. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
munkaszüneti nap	csirkemájleves, morzsás nudli, fahéjas porcukor, alma	magyaros karalébéleves, gombás tokány, orsó tészta	csontleves, cérnametélt, paradicsomos húsgombóc, 1/2 főtt burgonya	tarhonyaleves, finomfőzelék, sertéssült, pogácsa, kenyér
23. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
sertésragu leves, 2 db piskótakocka, csokiöntet, alma	rántott leves, pirított tészta, fejtett bab főzelék, sertéspörkölt, bounty szelet, kenyér	gyümölcsleves, sült csikecomb, 1/2 rizs, 1/2 mexikói, zöldség	tavaszi zöldségleves, pulykapaprikás, orsó tészta	magyaros zellerleves, burgonyafőzelék, virsli, kenyér

Üzsonna				
14. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
pizzasonka, margarin, kenyér	kenőmájas, paprika, kenyér	kockasajt, stangli	lekvár, margarin, kenyér	croissant
15. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
soproni, margarin, kenyér	kenőmájas, jégrettek, kenyér	nutella, zsemle	zala, margarin, kenyér	kockasajt, stangli

16. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
löncs, margarin, zsemle	pizzasonka, margarin, kígyóuborka, kenyér	trappista sajt, margarin, zsemle	baracklekvár, margarin, kenyér	szerelmes levél
17. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
baromfi párizsi, margarin, zsemle	kenőmájas, kígyóuborka, kenyér	kockasajt, korpás kifli	soproni, margarin, kenyér	túrós batyu
18. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
párizsi, margarin, zsemle	olasz, margarin, kenyér	munkaszüneti nap	pulykasonka, paprika, margarin, zsemle	búrkifli
19. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
baromfi párizsi, margarin, zsemle	soproni, margarin, kígyó uborka, kukoricás kenyér	lekvár, margarin, kenyér	kenőmájas, paprika, kenyér	nutella, stangli
21. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
munkaszüneti nap	löncs, margarin, kígyó uborka, kenyér	vaníliás túrókrém, zsemle	sárgabarack lekvár, margarin, kenyér	kockasajt, kifli
23. hét				
<i>hétfő</i>	<i>kedd</i>	<i>szerda</i>	<i>csütörtök</i>	<i>péntek</i>
pizzasonka, margarin, kenyér	kenőmájas, paprika, kenyér	kockasajt, stangli	lekvár, margarin, kenyér	croissant

**2. Heti étlap. Széchenyi István Általános Iskola, 2351 Alsónémedi, Iskola
u.1. Alsónémedi Önkormányzati Konyha 2023. 01.16.–01.20.²³**

Étkezési napok	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Tej Mákos kuglóf	Hamis gulyásleves Sült csirkecombfilé Zöldborsófőzelék	Harcspástétom Teljes őrlésű kenyér Jégcsapretek Kivi
Kedd	Gyümölcsjoghurt Burgonyás pogácsa	Húsleves Főtt hús Meggymártás Főtt burgonya	Trappistasajt Margarin Teljes őrlésű kenyér Kaliforniai paprika
Szerda	Gyümölcstea Csirkemellsonka Vaj Teljes őrlésű kenyér Kígyóuborka	Tavaszi leves Hentes tokány Tészta köret Felnőtt: Alma	Kornspitz Medvesajt Alma
Csütörtök	Citromos tea Snidlinges túrókrém Teljes őrlésű kenyér Zöldpaprika	Húsgombócleves Darás metélt Sárgabarack öntet	Baconos kifli Alma
Péntek	Kakaó Vaj Kalács	Vegyeszöldség krémleves Rántott sajt Petrezselymes rizs Tartármártás	Sajtosperec Banán

²³ Élelmezésvezető: Rác Viktória. Megjegyzés: Az étlap változtatásának jogát fenntartjuk! <https://www.szechenyi-alsonemedi.hu/heti-etlap/> (Letöltés: 2023. 03. 06.)

3. melléklet

Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.																																														
	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																									
Reggeli	(00012) Benedek Egymi Ált.iskola REU	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Molnárika (1db=50g)	Gyümölcs tea 11-14 év ÚJ, Soproni felvágott, ÚJ, Margarin light 32% (Vénusz), Vizes zsemle (1db=54g), Paraficsom	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Gabonapehely 1db=30g, Margarin light 32% (Vénusz), Kifli (1db=44g)	Citromos tea 11-14 év ÚJ, Házi körözött túró 11-14 év ÚJ, Burgonyás kenyér, Pritamin paprika	Tej, UHT 1,5% (1l-es), Sos perec																																								
		Energia: 411,86 Kcal / 1.721,57 KJ Fehérje 13,80 g Zsír 9,36 g Szénhidrát 4,26 g Cukor 5,73 g Só 3,71 g Energia: 66,74 g Fehérje 4,26 g Zsír 17,04 g Szénhidrát 9,36 g Cukor 5,73 g Só 3,71 g	Energia: 473,98 Kcal / 1.981,24 KJ Fehérje 14,73 g Zsír 17,39 g Szénhidrát 6,19 g Cukor 8,28 g Só 1,75 g Energia: 62,80 g Fehérje 12,91 g Zsír 10,79 g Szénhidrát 6,07 g Cukor 8,28 g Só 1,75 g Energia: 55,97 g Fehérje 12,91 g Zsír 10,79 g Szénhidrát 6,07 g Cukor 8,28 g Só 1,75 g	Energia: 435,53 Kcal / 1.820,52 KJ Fehérje 12,91 g Zsír 10,79 g Szénhidrát 6,07 g Cukor 8,28 g Só 1,75 g Energia: 55,97 g Fehérje 12,91 g Zsír 10,79 g Szénhidrát 6,07 g Cukor 8,28 g Só 1,75 g	Energia: 319,57 Kcal / 1.335,80 KJ Fehérje 19,23 g Zsír 5,45 g Szénhidrát 12,58 g Cukor 0,73 g Só 0,73 g Energia: 42,80 g Fehérje 12,58 g Zsír 5,45 g Szénhidrát 12,58 g Cukor 0,73 g Só 0,73 g	Energia: 495,14 Kcal / 2.069,69 KJ Fehérje 18,20 g Zsír 13,52 g Szénhidrát 16,80 g Cukor 0,20 g																																								
Ebéd	(00012) Benedek Egymi Ált.iskola REU	Zöldséges karfiollevés 11-14 év ÚJ, Milánói szósz 11-14 év ÚJ, Makaróni tészta 11-14 év ÚJ, Reszelt sajt 11-14 év ÚJ, Alma	Kertészlevés 11-14 év ÚJ, Riz-bizi 11-14 év ÚJ, Fejlett babfőzelék 11-14 év ÚJ, Sült virsli 11-14 év ÚJ, Tejes kőrleves kenyér	Zellerkrémleves 11-14 év ÚJ, Riz-bizi 11-14 év ÚJ, Pirított kenyérkocka (18%-os A, Sült csirkecomb filé 11-14 év ÚJ, Céklaalálat (csem.) (édesítősz	Reszelt tészta lev. 11-14 év ÚJ, Borsos p.tokány 11-14 év ÚJ, Bulgur 11-14 év ÚJ, Mandarin	Legényfőgő leves 11-14 év ÚJ, Csokoládéöntet 11-14 év ÚJ, Piskóta kocka 10 dkg (kész)																																								
		Energia: 968,95 Kcal / 2.796,21 KJ Fehérje 34,20 g Zsír 15,96 g Szénhidrát 5,73 g Cukor 3,71 g Energia: 97,34 g Fehérje 5,73 g Zsír 3,71 g Szénhidrát 3,71 g Cukor 3,71 g Só 1,79 g	Energia: 780,03 Kcal / 3.260,53 KJ Fehérje 41,37 g Zsír 26,41 g Szénhidrát 9,81 g Cukor 3,05 g Energia: 89,61 g Fehérje 9,81 g Zsír 3,05 g Szénhidrát 2,94 g Cukor 3,05 g Só 1,79 g	Energia: 599,39 Kcal / 2.505,43 KJ Fehérje 32,35 g Zsír 14,79 g Szénhidrát 3,63 g Cukor 2,48 g Energia: 79,30 g Fehérje 3,63 g Zsír 2,48 g Szénhidrát 8,59 g Cukor 1,31 g Só 1,31 g	Energia: 698,20 Kcal / 2.918,40 KJ Fehérje 35,98 g Zsír 13,31 g Szénhidrát 1,31 g Cukor 1,31 g Energia: 89,90 g Fehérje 15,91 g Zsír 1,31 g Szénhidrát 1,31 g Cukor 1,31 g Só 1,31 g	Energia: 737,46 Kcal / 3.082,58 KJ Fehérje 26,01 g Zsír 16,57 g Szénhidrát 53,13 g Cukor 0,99 g																																								
Uzsonna	(00012) Benedek Egymi Ált.iskola REU	Rozsos zsemle (1db=54g), Margarin light 32% (Vénusz), Hajdú light natúr sajt, 16%, Paprika	Zabszelet (erdei gy.) (1db=50g), Alma	Gyümölcsjoghurt (1db), Kifli (1db=44g)	Vizes zsemle (1db=54g), Marhapárizsi, Margarin light 32% (Vénusz), Jégcsap retek	Alma, Kifli (1db=44g), Margarin light 32% (Vénusz)																																								
		Energia: 290,72 Kcal / 1.215,21 KJ Fehérje 12,32 g Zsír 5,46 g Szénhidrát 12,36 g Cukor 5,46 g	Energia: 240,96 Kcal / 1.007,21 KJ Fehérje 3,75 g Zsír 3,28 g Szénhidrát 3,75 g Cukor 3,28 g	Energia: 211,87 Kcal / 885,62 KJ Fehérje 8,48 g Zsír 5,58 g Szénhidrát 3,32 g Cukor 3,32 g	Energia: 260,92 Kcal / 1.090,65 KJ Fehérje 7,82 g Zsír 12,89 g Szénhidrát 4,15 g Cukor 4,15 g	Energia: 205,32 Kcal / 858,24 KJ Fehérje 4,29 g Zsír 5,03 g Cukor 1,57 g																																								
<p style="text-align: center;">Oldalak 1 / 2 2023.02.15. 7:45:33 QB - Élelem</p>																																														
<p style="text-align: center;">Heti étlap 2023.02.20. - 2023.02.24.</p>																																														
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 10%;">1,7</td> <td style="width: 10%;">0,48 g</td> <td style="width: 10%;">0,90 g</td> <td style="width: 10%;">37,88 g</td> <td style="width: 10%;">17,41 g</td> <td style="width: 10%;">0,38 g</td> <td style="width: 10%;">31,09 g</td> <td style="width: 10%;">7,55 g</td> <td style="width: 10%;">0,41 g</td> <td style="width: 10%;">27,39 g</td> <td style="width: 10%;">0,12 g</td> <td style="width: 10%;">2,03 g</td> <td style="width: 10%;">34,58 g</td> <td style="width: 10%;">9,35 g</td> <td style="width: 10%;">0,31 g</td> </tr> <tr> <td colspan="12"></td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> <td style="text-align: center;">1,3,7</td> </tr> </table>										1,7	0,48 g	0,90 g	37,88 g	17,41 g	0,38 g	31,09 g	7,55 g	0,41 g	27,39 g	0,12 g	2,03 g	34,58 g	9,35 g	0,31 g													1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7
1,7	0,48 g	0,90 g	37,88 g	17,41 g	0,38 g	31,09 g	7,55 g	0,41 g	27,39 g	0,12 g	2,03 g	34,58 g	9,35 g	0,31 g																																
												1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7																									
<p>Élelmezés vezető Vezető dietetikus Gazdaságvezető</p>																																														

4. melléklet

Étkeztetési Szolgáltató Gazdasági Szervezet 1134 Budapest, Róbert Károly krt.49-51.

Ikt.sz: PÜ/1-4 /2023

2022/2023-es tanév ÉTLAP* április hónap

14. hét		
Április 03.	Hétfő	Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt, Tk. kenyér, Gyümölcs
Április 04.	Kedd	Csontleves finommetélttel Dubarry sertés szelet, Jázmin rizs
Április 05.	Szerda	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos halas penne, Húsvéti csokoládé
Április 06.	Csütörtök	TAVASZISZÜNET
Április 07.	Péntek	TAVASZISZÜNET
15. hét		
Április 10.	Hétfő	TAVASZISZÜNET
Április 11.	Kedd	TAVASZISZÜNET
Április 12.	Szerda	Magyaros zöldbableves Burgonyafőzelék, Sült virsl, Tk. kenyér, Gyümölcs
Április 13.	Csütörtök	Francia hagymaleves, Levesgyöngy Budapest csirkeragu, Kusz-kusz
Április 14.	Péntek	Füstölt búsos fejlett bableves Mákos guba, Vanília sodó, Gyümölcs
16. hét		
Április 17.	Hétfő	Zöldséges karalábéleves Bolognai spagetti, Reszelt sajt
Április 18.	Kedd	Burgonyagombóc leves Tökfőzelék, Fokhagymás csirkemell csíkok, Tk. kenyér, Gyümölcs
Április 19.	Szerda	Trópusi gyümölcsleves Szezámos rántott sertésborda, Jázmin rizs, Káposzta saláta
Április 20.	Csütörtök	Csurgatott tojásleves Paprikás burgonya, Csemege uborka
Április 21.	Péntek	Zeller krémleves, Kruton Csikós sertés tokány, Bulgur,
17. hét		
Április 24.	Hétfő	Tarhonyaleves Kelkáposzta főzelék, Sertés vagdalt, Tk. kenyér, Gyümölcs
Április 25.	Kedd	Frankfurti leves Túrós csusza szaloncívával
Április 26.	Szerda	Bazsalikomos paradicsomleves Sült csirkecomb, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság
Április 27.	Csütörtök	Zöldborsóleves Harcsafilé sajtmártással, Párolt rizs
Április 28.	Péntek	Gulyásleves Lekváros piskóta rolád 2db

*idény gyümölcs váltva (szőlő, szilva, őszibarack, alma, körte, banán, kiwi, narancs, stb.)

Az étlap változtatás jogát az ÉSZ GSZ fenntartja magának!

Budapest, 2023. január 31.



Simonné dr. Németh Katalin
Simonné dr. Németh Katalin
 GSZ igazgató

*készült a 37/2014.(IV.30.) EMMI rendelet a kórházkezelésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírások szerint, egyétes formatervez alapján

5. melléklet Egytál ételek a pesterzsébeti Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény (EGYMI) 2022–2023. évi ebéd menüsorából az előfordulás sorrendjében

zöldséges rizses hús	bácskai rizseshús
rakott burgonya gazdagon	chilis bab
csirke gyros, joghurtos öntet	húsos rakott brokkoli
csőben sült húsos brokkoli	székelykáposzta gazdagon
pincepörkölt	tavaszi rizseshús
csőben sült húsos karfiol	húsgombóc, paradicsommártás
erdélyi rakott káposzta	paprikás burgonya gazdagon.
ludaskása	

6. melléklet Húsos főételek a pesterzsébeti Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény (EGYMI) 2022–2023. évi ebéd menüsorából az előfordulás sorrendjében

lecsós pulykatokány	borsos marhatokány
fasirt golyó	harcsapaprikás
sült debreceni	rántott csirkemell
májás csirkepörkölt	sült virsli
rántott harcsa, harcsafilé	csirkemell csíkok jóasszony módra
sajtós-tejfölös csirkemell ragu	sült sonka szelet
édes-savanyú csirkecsíkok, csirkeragu	mézes mustáros csirkeragu, mustáros csirkeragu
zabpelyhes vagdalt	fűszeres csirkecombfilé
mexikói pulykacomb ragu	sertéspörkölt
bakonyi sertésragu, -tokány	sokmagvas rántott harcsafilé
fokhagymás pulykacsíkok	tejszínes sonkás pulykaragu
vasi borda, vasi pecsenye	vasi borda
harcsavagdalt	Budapest csirkeragu
vagdalt pogácsa, sertésvagdalt	sertésflekken
májás csirkeragu	vadas pulykaragu
zöldborsós pulykaragu	bajor sertéssült
sült csirkecomb, -filé	pulykapörkölt, -paprikás
szeszámagos rántott csirkemell	csikós sertéstokány
rántott borda	borsos pulykatokány
ananászos csirkeragu	sokmagvas hal

bakonyi pulykaragu	harcsalepény
sajtmártásos csirkemell csíkok	Dubarry sertésszelet
sertés vagdalt	fokhagymás csirkemell csíkok
fokhagymás csirkeragu	

7. melléklet Tésztás főételek a pesterzsébeti Benedek Elek Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézmény (EGYMI) 2022–2023. évi ebéd menüsorából az előfordulás sorrendjében

darás metélt baracklekvárral	farsangi fánk 2 db baracklekvár
piskóta kocka, csokoládé öntet	milánói makaróni
szilva töltelékes nudli, fahéjas szórat	tejbedara, kakaós szórat
diós-mákos tészta, metélt	piskóta kocka, erdei gyümölcsöntet
túrós csusza sült szalonnával, tejeles öntet	mákos guba, vanília sodó
carbonara spagetti reszelt sajttal	lekváros piskóta rolád 2 db
tejberizs, kakaó szórat	milánói spagetti
mák töltelékes nudli	paradicsomos halas penne
káposztás kocka	bolognai spagetti, reszelt sajt
reform piskóta kocka, csokoládé öntet	bolognai makaróni
gránátos kocka	húsos rakott penne
mákos metélt	

IRODALOM

BÁTI Anikó

- 2014 Paradicsomlevestől a fürjtojásig. A gyermekétkeztetés néprajzi vizsgálata budapesti példa nyomán. *Ethno-lore*, XXXI. évf. 201–259. http://real.mtak.hu/20816/1/Bati_Aniko_u_173810.586803.pdf (Letöltés: 2023. 02. 2.)
- 2018 A gyermek közétkeztetés néprajzi vizsgálata. In: Bati Anikó: *Mai menü. Néprajzi tanulmányok a változó táplálkozáskultúráról*. (Életmód és tradíció 16.) Budapest: Magyar Tudományos Akadémia Bölcsészettudományi Kutatóközpont, Néprajztudományi Intézet. 83–138. http://real.mtak.hu/80939/1/EletmodesTradicio2018.06.28._u.pdf (Letöltés: 2023. 01. 28.)
- 2020 Menzareformok és szabályozások lehetőségei ma Magyarországon. *Sic itur ad Astra*, 72. évf. 25–48. http://real.mtak.hu/119142/1/2_Batisic-itur-megjelent.pdf (Letöltés: 2023. 03. 10.)

ORSZÁGOS TISZTIFŐORVOSI HIVATAL

2011 A rendszeres étkezést biztosító, szervezett ételmezési ellátásra vonatkozó táplálkozás-egészségügyi ajánlás közétkeztetők számára. https://www.antsz.hu/data/cms26880/szervezett_elelmezési_ellatasra_vonatkozó_taplalkozas_egeszsegugyi_ajanlas_kozetkeztetoknek_20110805.pdf?query=t%C3%A1pl%C3%A1lkoz%C3%A1s (Letöltés: 2023. 03. 10.)

37/2014. (IV.30.) EMMI RENDELET

2014 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendelet a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokról. <https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400037.emm> (Letöltés: 2023. 03. 2.)

IBOLYA BERE CZKI

CAN WE CHOOSE A MENU? CANTEEN MENUS, SCHOOL MENUS: IMPRESSIONS OF CHILDREN'S CATERING ON THE INTERNET AND BEYOND

Keywords: children's public catering, school menus, online menus, weekly diet organisation, food ingredients, healthy nutrition

From among the sources on school catering, the study chose menus as the subject of its analysis, focusing on menus in several time periods, including the most recent menus available on the Internet for April 2022. The investigation carried out in the framework of NKFIH research No. 128925, called *The social embeddedness of children's public catering. Issues and opportunities*, also chose this topic in light of the impact of the 2020–2021 coronavirus pandemic, taking into consideration the framework and impact of the development of diets, raw materials, quantities, kitchen technologies, and flavoring as set out by the 2011 guidelines and then the 2014 legislation. In addition to the menus available on the Internet, it was also possible to get a glimpse of the organizational operation of school catering on the example of the settlement of Alsónémedi. In the case of two schools in Budapest, I analyzed an eight-week menu from 2013 consisting of three meals a day, and for the 2022–2023 school year, a menu also consisting of three meals a day (breakfast, lunch, afternoon snack), reviewing 154 days for the main meals and 39 days for the two snacks. The experiences indicate the most important processes defined in the legislation that affect healthy nutrition, whereas, in the case of other menus available on the Internet but not included in the analysis at this time, the information primarily aimed at parents – which could help in expanding and planning a variety of meals at home – is not comprehensive, and often minimal. At the same time, my most recent and mainly rural experiences show that printed menus, at least for the given calendar week, can be found at public catering locations and/or schools in places accessible to parents. The purpose of this analysis did not cover the monitoring of daily deviations from the menu that became necessary in practice or the increase in food prices in the most recent period. The personal opinions of those involved in public catering on designing the menus could be the subject of a subsequent analysis.