

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea rántotta, GM kenyér tv. paprika	tej melegszendvics GM összetevőkből (GM kenyérből)			
EBÉD	Csontleves GM összetevőkből, GM levesbetéttel Sertéspörkölt Párolt rizs Kompót	Raguleves GM összetevőkből, GM levesbetéttel Burgonyás tészta GM tésztával, Céklasaláta			
UZSONNA	ivólé GM müzli szelet	GM Májkrémes GM kenyér uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietaetikus

Jóváhagyta:



Makkainé Chmara Marianna
igazgató



étlapbeli jelzés GM: gluténmentes
rizs/quinoa/köles/hajdina/amaránt: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Citromos tea édesítőszerrel rántotta, GM kenyér 5 dkg tv. paprika</i>	<i>gyümölcstea édesítőszerrel melegszendvics GM összetevőkből (GM kenyérből 5 dkg)</i>			
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Csontleves GM összetevőkből, GM levesbetéttel Sertéspörkölt Párolt rizs 18 dkg Kompót édesítőszerrel</i>	<i>Raguleves GM összetevőkből, GM levesbetéttel Burgonyás tészta GM tésztával, 22 dkg Céklasaláta</i>			
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>GM túró rudi édesítőszerrel</i>	<i>GM Májkrémes GM kenyér 3 dkg uborka</i>			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietetikus

Jóváhagyta:

Marianna Chmara

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

Ahol nincs feltüntetve mennyiség, ott a normál adagot kaphatja, a feltüntetett mennyiségeket mérni kell a megfelelő szénhidrátmennyiség érdekében
étlapbeli jelzés **GM**: gluténmentes

rizs/quinoa/köles/hajdina/amaránt: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!



É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

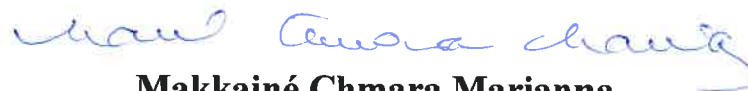
ŐSZI SZÜNNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea, rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika*	Tej, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)			
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Párolt rizs csemege uborka*	Raguleves Burgonyás tészta vegyes vágott savanyúság*			
UZSONNA	kockasajt teljes kiőrlésű kifli	Májkrémes teljes kiőrlésű ke- nyér, uborka*			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietetikus

Jóváhagyta:



Makkainé Chmara Marianna
igazgató



*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
LAKTÓZMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea, rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	LM Tej, melegszendvics LM összetevőkből (teljes kiőrlésű kenyérből)			
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Párolt rizs Kompót	Raguleves LM összetevőkből Burgonyás tészta Céklasaláta			
UZSONNA	Ivólé, LM müzli szelet	LM Májkrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietaetikus

Jóváhagyta:

Marianna Chmara

Makkainé Chmara Marianna
igazgató



étlapbéli jelzés **LM**: laktózmentes

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Citromos tea <i>édesítőszerrel</i> rántotta, teljes kiőrlésű kenyér <i>4 dkg</i> tv. paprika	gyümölcstea <i>édesítőszerrel</i> melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből <i>4 dkg</i>)			
EBÉD 70 g szénhidrát	Csontleves Sertéspörkölt Párolt rizs <i>25 dkg</i> Kompót <i>édesítőszerrel</i>	Raguleves Burgonyás tészta <i>28 dkg</i> Céklasaláta			
UZSONNA 20 g szénhidrát	müzli szelet <i>édesítőszerrel</i>	Májkrémes teljes kiőrlésű kenyér <i>4 dkg</i> uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietaikus

Jóváhagyta:



Makkainé Chmara Marianna
igazgató

Ahol nincs feltüntetve mennyiség, ott a normál adagot kaphatja, a feltüntetett mennyiségeket mérni kell a megfelelő szénhidrátmennyiség érdekében



Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, SZÓJA, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea, rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Tej, melegszendvics <i>SZM felvágottal, mustár nélkül</i> (teljes kiőrlésű kenyérből)			
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Párolt rizs <i>cseresznyeKompót</i>	Raguleves <i>MM</i> Burgonyás tészta Céklasaláta			
UZSONNA	<i>banán</i> kockasajt teljes kiőrlésű kifli	Májkrémes teljes kiőrlésű kenyér, uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietaikus

Jóváhagyta:


Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földimogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék. és cukrászsütit, édességek, müzlik, szószok mind érintettek lehetnek!

étlapbeli jelzés: *MM*: mustármentes

FMM lekvár, méz: földimogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

SZM: szójamentes

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
TEJ-, TOJÁS-, BANÁNMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea, rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Rizstej, melegszendvics TejM, TM összetevőkkel (teljes kiőrlésű kenyérből)			
EBÉD	Csontleves TM levesbetéttel Sertéspörkölt Párolt rizs Kompót	Raguleves TejM, TM össze- vőkkel, TM levesbetéttel Burgonyás tészta TM tésztá- val Céklasaláta			
UZSONNA	Almalé TejM margarin teljes kiőrlésű kifli	TejM Májkrém teljes kiőrlésű kenyér, uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietaetikus

Jóváhagyta:


Makkainé Chmara Marianna
igazgató



Étlapbeli jelzés: TejM: tejmentes
TM: tojásmentes

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Citromos tea, rántotta, teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika</i>	<i>Rizstej, melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyérből)</i>			
EBÉD	<i>Csontleves Sertéspörkölt Párolt rizs Kompót</i>	<i>Raguleves Burgonyás tészta Céklasaláta</i>			
UZSONNA	<i>Ivólé, múzli szelet</i>	<i>Májkrémes teljes kiőrlésű ke- nyér, uborka</i>			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietetikus

Jóváhagyta:



Marianna Chmara

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

Kazinczy Ferenc Református Általános Iskola és Óvoda
3580 Tiszaújváros, Munkácsy Mihály út 18.

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉN-, LAKTÓZMENTES

É T L A P

2023. október 30-31.

44. hét

ŐSZI SZÜNET

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea rántotta, GM kenyér tv. paprika	LM tej melegszendvics GM, LM ösz- szetevőkből (GM kenyérből)			
EBÉD	Csontleves GM összetevők- ből, GM levesbetéttel Sertéspörkölt Párolt rizs Kompót	Raguleves GM, LM össze- vőkből, GM levesbetéttel Burgonyás tészta GM tészta- val, Céklasaláta			
UZSONNA	ivólé GM, LM müzli szelet	GM, LM Májkrémes GM ke- nyér uborka			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Venczel Vivien s.k.
dietetikus

Jóváhagyta:

Makkainé Chmara Marianna
igazgató



étlapbeli jelzés GM: gluténmentes
rizs/quinoa/köles/hajdina/amaránt: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!
étlapbeli jelzés LM: laktózmentes