

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026.január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Melegszendvics (5 dkg GM kenyér)</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtmix Ráma margarin 5 dkg GM kenyér Uborka</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Túrókrém (édesítőszerrel) 5 dkg GM kenyér Gyümölcsnap (banán kivételével!)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Tojáskrém 5 dkg GM kenyér Póréhagyma</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Hamburger (5 dkg GM ciabatta)</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Zöldségleves (3 dkg GM tészta= 6 dkg GM tészta) Fokhagymás sertéssült 40 dkg Kelkáposzta főzelék 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Palócleves (10 dkg burgonya) 2 db Diabetikus Barackleváros GM palacsinta (édesítőszerrel)</i>	<i>Karfiollevés (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Debreceni tokány GM Tésztaköret (6 dkg = 12 dkg főtt GM tészta) Csemegeuborka</i>	<i>Gombás zöldségleves csirkemájjal (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta Csirkepaprikás GM tésztával (6 dkg = 12 dkg főtt GM tészta) Téli vitaminsaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Frankfurti leves (10 dkg burgonya) Lecsós szelet Párolt petrezselymes rizs (6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Zöldfűszeres sajtkrém 3 dkg GM ciabatta Pritamin paprika</i>	<i>Reszelt trappista sajt Ráma margarin 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Baromfimájkrém 3 dkg GM ciabatta Paradicsom</i>	<i>Löncs felvágott Liga margarin 3 dkg GM kenyér Tv.paprika</i>	<i>Sonkás-uborkás túrókrém 3 dkg GM ciabatta</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:38:29 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026.január 19-23.

4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel)</i> Reszelt füstölt sajt vajkrémes 5 dkg GM kenyér Uborka	<i>Zöld tea (édesítőszerrel)</i> Tojáskarikás Liga margarin 5 dkg GM kenyér, Kaliforniai paprika	<i>Citromos tea (édesítőszerrel)</i> Csirkemellsonka Delma light margarin 5 dkg GM kenyér Paradicsom Zöldségnap	<i>Csipketea (édesítőszerrel)</i> Reszelt feketeteretek Ráma margarin 5 dkg GM kenyér	<i>Zöldtea (édesítőszerrel)</i> Halas szendvics (5 dkg GM ciabatta, majonéz, fejes saláta)
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Köménymagleves (GM összetevőkből)</i> 2 dkg GM pirított kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt rizs (6 dkg rizs = 12 dkg főtt rizs)	<i>2 dl Gyümölcsleves (édesítőszerrel)</i> Tarhonyáshús (6 dkg = 12 dkg főtt GM tészta) Uborkasaláta (édesítőszerrel)	<i>Paradicsomleves (édesítőszerrel,</i> 2 dkg GM tészta = 4 dkg főtt GM tészta) Zöldborsós csirkemáj 25 dkg Petrezselymes burgonya	<i>Székely gulyásleves (10 dkg burgonya)</i> 6 dkg Tejberizs (édesítőszerrel) Kakaó szórát (édesítőszerrel)	<i>Tojásleves Rakott brokkoli barna rizzsel (7 dkg rizs = 14 dkg főtt rizs)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam</i> 3 dkg GM ciabattai	<i>Majonézes tonhalkrém</i> 3 dkg GM ciabatta Póréhagyma	<i>18 dkg Narancs</i>	<i>Sonkakrém</i> 3 dkg GM ciabatta Pritamin paprika	<i>Kenőmájás</i> 3 dkg GM kenyér Paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:38:34 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026.január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, 5 dkg GM kenyér fejes saláta)	Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus lekvár Teavaj 5 dkg GM kenyér	Csipketea (édesítőszerrel) Pizza (4 dkg GM ciabatta) Gyümölcsnap (kivéve banán!)	Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Szendvicssonka Tojáskrém 5 dkg GM kenyér Paradicsom	Citromos tea (édesítőszerrel) Snidlinges sajtkrém 5 dkg GM ciabatta Lilahagyma
EBÉD 60 g szénhidrát	Sajtkrémleves 2 dkg Piritott GM kenyérkocka Csirkerizottó (6 dkg= 12 dkg főtt rizs) Paradicsomos káposztasaláta (édesítőszerrel)	Csontleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg GM tészta) Stefánia szelet (GM összetevőkből) 20 dkg Sárgaborsófőzelék 1 dkg GM kenyér	Zöldséges lebbencsleves (4 dkg GM tészta= 16 dkg GM tészta Székelykáposzta 6 dkg GM kenyér 10 dkg Alma	2 dl Tejfölös zöldbableves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs (6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs)	Zöldségleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) 12 dkg GM Lasagne
UZSONNA 15 g szénhidrát	Kockasajt 3 dkg GM ciabatta	Tejfölös zöldfűszeres túrókrém 3 dkg GM ciabatta Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin 3 dkg GM kenyér Uborka	Gyümölcsös túrókrém (édesítőszerrel) 3 dkg GM ciabatta	Reszelt trappista sajt Reszelt fekete retek Ráma margarin 3 dkg GM kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:40:00 +0100



Chmara Marianna
főigazgató