

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

2026.január 12-16.

3.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtmix Ráma margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Túrókrém (édesítőszerrel) 4 dkg Félbarna kenyér Gyümölcsnap (banán kivételével!)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Tojáskrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Hamburger (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle)</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Daragaluska leves (5 dkg daragaluska) Fokhagymás sertéssült 30 dkg Kelkáposzta főzelék 14 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Palócleves (10 dkg burgonya) 2 db Diabetikus Barackleváros palacsinta (édesítőszerrel)</i>	<i>Karfiolleves (1 dkg tészta = 2 dkg főtt tészta) Debreceni tokány Tésztaköret (4 dkg = 8 dkg főtt tészta) Csemegeuborka</i>	<i>Gombás zöldségleves csirkemájjal (1 dkg tészta = 2 dkg főtt tészta) Csirkepaprikás tésztával (4 dkg = 8 dkg főtt tészta) Téli vitaminsaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Frankfurti leves (10 dkg burgonya) Lecsós szelet Párolt petrezselymes rizs (3 dkg rizs = 6 dkg főtt rizs)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Zöldfűszeres sajtkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kifli Pritamin paprika</i>	<i>Reszelt trappista sajt Ráma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Baromfimájkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</i>	<i>Löncs felvágott Liga margarin 3 dkg Félbarna kenyér Tv.paprika</i>	<i>Sonkás-uborkás túrókrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kifli</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



101gazgato

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

2026.január 19-23.

4.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Reszelt füstölt sajt vajkrémes 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>Zöld tea (édesítőszerrel) Tojáskarikás Liga margarin 4 dkg Korpás kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Csirkemellsonka Delma light margarin 4 dkg Korpás kenyér Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Reszelt feketeteretek Ráma margarin 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Hallas szendvics (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, majonéz, fejes saláta)</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Köménymaglevés 1 dkg Levesgyöngy Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt bulgur (4 dk bulgur= 8 dkg főtt bulgur)</i>	<i>2 dl Gyümölcsleves (édesítőszerrel) Tarhonyáshús (3 dkg= 6 dkg főtt tészta) Uborkasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Paradicsomleves (édesítőszerrel, 1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Zöldborsós csirkemáj 15 dkg Petrezselymes burgonya</i>	<i>Székely gulyásleves (10 dkg burgonya) 6 dkg Tejberizs (édesítőszerrel) Kakaó szórat (édesítőszerrel)</i>	<i>Tojásleves Rakott brokkoli barna rizzsel (4 dkg rizs= 8 dkg főtt rizs)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Majonézes tonhalkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</i>	<i>18 dkg Narancs</i>	<i>Sonkakrém 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle Pritamin paprika</i>	<i>Kenőmájás 3 dkg Korpás kenyér Paradicsom</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 11:38:34 +0100



101gazgato

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

2026.január 26-30.
5.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Gyümölcstea (édesítőszerrel) Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, fejes saláta)	Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus lekvár Teavaj 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Csipketea (édesítőszerrel) Pizza (4 dkg) Gyümölcsnap (kivéve banán!)	Gyümölcstea (édesítőszerrel) Szendvicssonka Tojáskrém 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Citromos tea (édesítőszerrel) Snidlinges sajtkrém 4 dkg Korpás zsemle Lilahagyma
EBÉD 35 g szénhidrát	Sajtkrémleves 2 dkg Pirított kenyérkocka Csirkerizottó (3 dkg= 6 dkg főtt rizs) Paradicsomos káposztasaláta (édesítőszerrel)	Csontleves (1 dkg tészta= 2 dkg tészta) Stefánia szelet 10 dkg Sárgaborsófőzelék 14 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Zöldséges lebbencsleves (2 dkg tészta= 4 dkg tészta) Székelykáposzta 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér 10 dkg Alma	2 dl Tejfölös zöldbableves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs)	Májgaluskaleves (5 dkg májgaluska) 30 dkg Lasagne
UZSONNA 15 g szénhidrát	Kockasajt 3 dkg teljes kiőrlésű kifli	Tejfölös zöldfűszeres túrókrém 3 dkg Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcsös túrókrém (édesítőszerrel) 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle	Reszelt trappista sajt Reszelt fekete retek Ráma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:41:27 +0100



Chmara Marianna
főigazgató