

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

FÖLDIMOGYORÓMENTES

É T L A P

2026.január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Melegszendvics (zsemle)	Tejeskávé Sajtmix Ráma margarin Zsemle Uborka	Zöldtea Vaníliás túrókrém Zsemle Gyümölcsnap	Tej Tojáskrém Zsemle Pórégagyma	Csipketea Hamburger
EBÉD	Daragaluska leves Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék	Palócleves Barackleváros bukta Fehér kenyér	Karfiollevés Debreceni tokány Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldséglevés csirkemájjal Csirkepaprikás nokedlivel Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Vizes zsemle Pritamin paprika	Sajtos stangli Banán	Baromfimájkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Löncs felvágott Liga margarin Vizes zsemle Tv.paprika	Sonkás-uborkás túrókrém Zsemle

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:38:33 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

FÖLDIMOGYORÓMENTES

É T L A P

2026.január 19-23.

4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tejeskávé, Reszelt füstölt sajt vajkrémes <i>Vizes zsemle</i> Uborka	Zöld tea, Tojáskarikás Liga margarin <i>Zsemle,</i> Kaliforniai paprika	Kakaó Csirkemellsonka Delma light margarin Korpás kenyér Paradicsom	Vanília pudingos tej Reszelt feketeteretek Ráma margarin <i>Zsemle</i>	Zöldtea Hallas szendvics (teljes kiőrlésű zsemle, majonéz, fejes saláta)
EBÉD	Köménymagleves <i>Pirított kenyérkocka</i> Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt bulgur	Gyümölcsleves Tarhonyáshús Uborkasaláta	Paradicsomleves Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya	Székely gulyásleves Tejberizs Kakaó szórat Tigris kenyér	Tojásleves Rakott brokkoli barna rizzsel Félbarna kenyér
UZSONNA	Mini jam <i>Zsemle</i>	Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle <i>Póréhagyma</i>	Narancs Fatörzs kifli	Sonkakrém Zsemle Pritamin paprika	Kenőmájas <i>Vizes zsemle</i> Paradicsom

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

FÖLDIMOGYORÓMENTES

É T L A P

2026.január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, zsemle , fejes saláta)	Karamellás tej Teavaj Fatörzskifli	Csipketea Pizza	Tej Szendvicssonka Tojáskrém Vizes zsemle Paradicsom	Vaníliás tej Snidlinges sajtkrém Korpás zsemle Lilahagyma
EBÉD	Sajtkrémleves Pirított kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves Stefánia szelet Sárgaborsófőzelék Tigris kenyér	Zöldséges lebbencsleves Székelykáposzta Fehér kenyér Alma	Tejfölös zöldbaleves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Májgaluskaleves Lasagne
UZSONNA	Kockasajt Kifli	Tejfölös zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin Zsemle Uborka	Gyümölcsös túrókrém Zsemle	Reszelt trappista sajt Reszelt fekete retek Ráma margarin Fehér kenyér

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:41:26 +0100



Chmara Marianna
főigazgató