

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

2026. január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás LM tej Melegszendvics (LM, GM összetevőkből)	Tejeskávét (LM tej) LM Sajtmix Ráma margarin GM kenyér Uborka	Zöldtea Vaníliás LM túrókrém GM kenyér Gyümölcsnap	LM Tej Tojáskrém GM kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger (GM ciabatta)
EBÉD	Zöldségleves (GM tészta) Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék (GM összetevőkből) GM kenyér	Palócleves (LM, GM összetevőkből) Baracklekváros palacsinta GM kenyér	Karfiollevés (LM, GM összetevőkből) Debreceni tokány GM Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldségleves csirkemájjal (GM tészta) Csirkepaprikás (LM, GM összetevőkből) GM tészta Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves (LM, GM összetevőkből) Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZZONNA	Zöldfűszeres sajtkrém GM ciabatta Pritamin paprika	Ráma margarin GM ciabatta Banán	Baromfimájkrém GM ciabatta Paradicsom	Löncs felvágott Liga margarin GM kenyér Tv.paprika	Sonkás-uborkás túrókrém 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 11:38:31 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

2026. január 19-23.
4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	LM Tejeskávé, LM Reszelt trappista sajt Ráma margarin GM kenyér Uborka	Zöld tea, Tojáskarikás Liga margarin GM kenyér, Kaliforniai paprika	LM Kakaó Csirkemellsonka Delma light margarin GM kenyér Paradicsom Zöldségnap	Vanília pudingos LM tej Reszelt feketeteretek Ráma margarin GM kenyér	Zöldtea Halas szendvics (GM ciabatta, majonéz, fejes saláta)
EBÉD	Köménymagleves (GM összetevőkből) GM pirítot kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt rizs	Gyümölcsleves (LM, GM összetevőkből) Tarhonyáshús (GM tészta) Uborkasaláta	Paradicsomleves (GM tészta) Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya	Székely gulyásleves Tejberizs (LM összetevőkből) Kakaó szórat GM kenyér	Tojásleves (GM összetevőkből) Rakott brokkoli barna rizzsel (LM, GM összetevőkből) GM kenyér
UZSONNA	Mini jam GM ciabatta	Majonézes tonhalkrém GM ciabatta Póréhagyma	Narancs GM ciabatta	Sonkakrém GM ciabatta Pritamin paprika	Kenőmájas 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 11:39:57 +0100

Chmara Marianna

főigazgató

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

2026. január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Suli szendvics (Diáksemege Delma margarin, GM kenyér, fejes saláta)	Karamellás LM tej Lekváros kenyér	Csipketea Pizza (GM kenyérből) Gyümölcsnap	LM Tej Szendvicssonka Tojáskrém GM kenyér Paradicsom	Vaníliás LM tej Snidlinges margarinkrém GM ciabatta Lilahagyma
EBÉD	Sajtkrémleves (LM, GM összetevőkből) Pirított GM kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves (GM tészta) Stefánia szelet (GM összetevőkből) Sárgaborsófőzelék (LM, GM összetevőkből) GM kenyér	Zöldséges lebbencsleves (GM tészta) Székelykáposzta (LM összetevőkből) GM kenyér Alma	LM Tejfölös zöldbaleves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Zöldséges csirkemájleves (GM tészta) Lasagne (GM tészta, LM összetevőkből)
UZZONNA	LM Kockasajt GM ciabatta	LM Tejfölös zöldfűszeres LM túrókrém GM ciabatta Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin GM kenyér Uborka	Gyümölcsös LM túrókrém GM ciabatta	LM Reszelt trappista sajt Reszelt fekete retek Ráma margarin 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 11:40:01 +0100

Chmara Marianna

főigazgató