

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

2026. január 12-16.
3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Melegszendvics (GM kenyér)	Tejeskávé Sajtmix Ráma margarin GM kenyér Uborka	Zöldtea Vaníliás túrókrém GM kenyér Gyümölcsnap	Tej Tojáskrém GM kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger (GM ciabatta)
EBÉD	Zöldségleves (GM tészta) Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék (GM összetevőkből) GM kenyér	Palócleves (GM összetevőkből) Baracklekváros palacsinta (GM összetevőkből) GM kenyér	Karfiolleves (GM összetevőkből) Debreceni tokány GM Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldségleves csirkemájjal (GM tészta) Csirkepaprikás GM tészta Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves (GM összetevőkből) Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZSONNA	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:

Chmura Marianna
2026-01-06 11:38:30 +0100

C.

főigazgató

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

2026. január 19-23.

4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tejeskávé, Reszelt füstölt sajt vajkrém GM kenyér Uborka	Zöld tea, Tojáskarikás Liga margarin GM kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó Csirkemellsonka Delma light margarin GM kenyér Paradicsom Zöldségnap	Vanília pudingos tej Reszelt feketeteretek Ráma margarin GM kenyér	Zöldtea Halas szendvics (GM ciabatta, majonéz, fejes saláta)
EBÉD	Köménymagleves (GM összetevőkből) GM pirított kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt rizs	Gyümölcsleves (GM összetevőkből) Tarhonyáshús (GM tészta) Uborkasaláta	Paradicsomleves (GM tészta) Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya	Székely gulyásleves Tejberizs Kakaó szórat GM kenyér	Tojásleves (GM összetevőkből) Rakott brokkoli barna rizzsel (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:
Chmura Marianna
2026-01-06 11:38:35 +0100
főigazgató

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

2026. január 26-30.
5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, GM kenyér , fejes saláta)	Karamellás tej Lekváros GM kenyér	Csipketea Pizza (GM kenyérből) Gyümölcsnap	Tej Szendvicssonka Tojáskrém GM kenyér Paradicsom	Vaníliás tej Snidlinges margarinkrém GM ciabatta Lilahagyma
EBÉD	Sajtkrémleves (GM összetevőkből) Pirított GM kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves (GM tészta) Stefánia szelet (GM összetevőkből) Sárgaborsófőzelék (GM)	Zöldséges lebbencsleves (GM tészta) Székelykáposzta GM kenyér Alma	Tejfölös zöldbableves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Zöldséges csirkemájás leves (GM tészta) Lasagne (GM tészta)
UZSONNA	Kockasajt GM ciabatta	LM Tejfölös zöldfűszeres LM túrókrém GM ciabatta Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin GM kenyér Uborka	Gyümölcsös túrókrém GM ciabatta	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:

Chn. Elektronikus aláírás:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:39:59 +0100
igazgató