

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

KAKAÓMENTES

É T L A P

2026. január 5-10.

2. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT
TÍZÓRAI			Citromos tea Házi Gyümölcsjoghurt Kifli	Gyümölcstea Főtt tojáskarika Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Tej, vajás-mézes kenyér	Zöldtea Ráma margarin puffancs
EBÉD		Karalábéleves Bácskai rizseshús Őszibarackbefőtt	Kertészleves Zöldséges csirkemáj Burgonyapüré Céklasaláta	Zöldborsóleves Besamelmártásos halfilé Petrezselymes rizs	Csontleves Milánói makaróni Narancs	Zöldséges bableves Szerpenyős burgonya virslivel Céklasaláta
UZSONNA		Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Uborka	Körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kefir Búzakorpás diákrúd	Tepertőkrém, teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Ivólé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Pergé Eliza

Lévainé Pergé Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-08 08:25:55 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
KAKAÓMENTES

É T L A P

2026. január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás tej Melegszendvics	<i>Gyümölcstea</i> Sajtmix Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöldtea Vaníliás túrókrém Félbarna kenyér <i>Gyümölcsnap</i>	Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger
EBÉD	Daragaluska leves Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palócleves Baracklekváros bukta Fehér kenyér	Karfiolleves Debreceni tokány Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldségleves csirkemájjal Csirkepaprikás nokedlivel Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZSONNA	Zöldfűszeres sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Pritamin paprika	Sajtos stangli Banán	Baromfimájkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Löncs felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Tv.paprika	Sonkás-uborkás túrókrém Teljes kiőrlésű kifli

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-08 08:25:55 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
KAKAÓMENTES

É T L A P

2026. január 19-23.

4. hét

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

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-08 08:25:55 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
KAKAÓMENTES

É T L A P

2026. január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, teljes kiőrlésű kenyér, fejes saláta)	Karamellás tej Teavaj Briós	Csipketea Pizza	Tej Szendvicssonka Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér 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 zöldbableves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Májgaluskaleves Lasagne
UZSONNA	Kockasajt Kifli	Tejfölös zöldfűszeres túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Pórégagyma	Zala felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér 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
2026-01-08 08:25:53 +0100



Chmara Marianna
főigazgató