

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás LM tej Melegszendvics (LM összetevőkből)	Tejeskávé (LM tej) LM Sajtmix Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöldtea Vaníliás LM túrókrém Félbarna kenyér Gyümölcsnap	LM Tej Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger
EBÉD	Daragaluskaleves Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palóclevés (LM összetevőkből) Baracklekvaros palacsinta Fehér kenyér	Karfiollevés (LM összetevőkből) Debreceni tokány Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldséglevés csirkemájjal Csirkepaprikás (LM összetevőkből) nokedlivel Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves (LM összetevőkből) Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZZONNA	Zöldfűszeres LM sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Pritamin paprika	Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Banán	Baromfimájkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Löncs felvágott Liga margarin Félbarna kenyér Tv.paprika	Sonkás-uborkás túrókrém Teljes kiőrlésű kifli

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. január 19-23.
4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>LM Tejeskávé, LM Reszelt trappista sajt Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>Zöld tea, Tojáskarikás Liga margarin Korpás kenyér; Kaliforniai paprika</i>	<i>LM Kakaó Csirkemellsonka Delma light margarin Korpás kenyér Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Vanília pudingos LM tej Reszelt feketeteretek Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea Halas szendvics (teljes kiőrlésű zsemle, majonéz, fejes saláta)</i>
EBÉD	<i>Köménymaglevés Pirítot kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt bulgur</i>	<i>Gyümölcsleves (LM összetevőkből) Tarhonyáshús Uborkasaláta</i>	<i>Paradicsomleves Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya</i>	<i>Székely gulyásleves Tejberizs (LM összetevőkből) Kakaó szórat Tigris kenyér</i>	<i>Tojásleves Rakott brokkoli barna rizzsel (LM összetevőkből) Félbarna kenyér</i>
UZSONNA	<i>Mini jam Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma</i>	<i>Narancs Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Sonkakrém Zsemle Pritamin paprika</i>	<i>Kenőmájás 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 11:38:35 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, teljes kiőrlésű kenyér, fejes saláta)	Karamellás LM tej Lekváros kenyér	Csipketea Pizza (LM összetevőkből) Gyümölcsnap	LM Tej Szendvicssonka Tojáskré Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Vanília LM tej Snidlinges margarinkrém Korpás zsemle Lilahagyma
EBÉD	Sajtkrémleves (LM összetevőkből) Pírtott kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves Stefánia szelet Sárgaborsófőzelék (LM összetevőkből) Tigris kenyér	Zöldséges lebbencsleves Székelykáposzta (LM összetevőkből) Fehér kenyér Alma	LM Tejfölös zöldbaleves Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Májgaluskaleves Lasagne (LM összetevőkből)
UZZONNA	LM Kockasajt Teljes kiőrlésű kifli	LM Tejfölös zöldfűszeres LM túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Gyümölcsös LM túrókrém Zsemle	LM Reszelt trappista sajt Reszelt fekete retek Ráma margarin Fehér kenyér

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:40:00 +0100



Chmara Marianna
főigazgató