

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJMENTES

É T L A P

2026.január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás rizsital Melegszendvics (TejM összetevőkből)	Tejeskávé (rizsitalból) Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöldtea Mini méz Liga margarin Félbarna kenyér Gyümölcsnap	Rizsital Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger
EBÉD	Daragaluska leves Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palóclevés (TejM összetevőkből) Baracklekváros palacsinta (TejM összetevőkből) Fehér kenyér	Karfiolleves (TejM összetevőkből) Debreceni tokány Tésztaköret Csemegeuborka	Gombás zöldségleves csirkemájjal Csirkepaprikás (TejM összetevőkből) nokedlivel Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves (TejM összetevőkből) Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZSONNA	Zöldfűszeres margarinkrém 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 margarinkrém Teljes kiőrlésű kifli

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza

élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:38:28 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJMENTES

É T L A P

2026.január 19-23.

4. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tejeskávé (rizsitalból) Rám margarin teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöld tea, Tojáskarikás Liga margarin Korpás kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó (LM összetevőkből) Csirkemellsonka Delma light margarin Korpás kenyér Paradicsom Zöldségnap	Vanília pudingos rizsital Reszelt feketeteretek Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea Halas szendvics (teljes kiőrlésű zsemle, majonéz, fejes saláta)
EBÉD	Köménymaglevés Píritott kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt bulgur	Gyümölcsleves (TejM összetevőkből) Tarhonyáshús Uborkasaláta	Paradicsomleves Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya	Székely gulyásleves Tejberizs (TejM összetevőkből) Kakaó szórat Tigris kenyér	Tojásleves Rakott brokkoli barna rizzsel (TejM összetevőkből) Félbarna kenyér
UZSONNA	Mini jam Teljes kiőrlésű kifli	Majonézes tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Narancs Teljes kiőrlésű kifli	Sonkakrém Zsemle Pritamin paprika	Kenőmájas Korpás kenyér Paradicsom

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJMENTES

É T L A P

2026.január 26-30.

5. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea Suli szendvics (Diákcsemege Delma margarin, teljes kiőrlésű kenyér, fejes saláta)	Karamellás rizsital Lekváros kenyér	Csipketea Pizza (TejM összetevőkből) Gyümölcsnap	Rizsital Szendvicssonka Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Vaníliás rizsital Snidlinges margarinkrém Korpás zsemle Lilahagyma
EBÉD	Köménymagleves Piritott kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves Stefánia szelet Sárgaborsófőzelék (TejM összetevőkből) Tigris kenyér	Zöldséges lebbencsleves Székelykáposzta (TejM összetevőkből) Fehér kenyér Alma	Zöldbaleves (TejM összetevőkből) Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Májgaluskaleves Lasagne (TejM összetevőkből)
UZSONNA	Almalé 2 dl-es Kifli	Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Zala felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Mini méz Zsemle	Reszelt fekete retek Ráma margarin Fehér kenyér

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:40:04 +0100



Chmara Marianna
főigazgató