

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
TEJ-, TOJÁSMENTES

É T L A P

2026.január 12-16.

3. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vanília <i>rizsital</i> Melegszendvics (<i>TejM</i> összetevőkből)	Tejeskávé (<i>rizsitalból</i>) <i>Ráma margarin</i> Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Zöldtea <i>Mini méz</i> <i>Liga margarin</i> Félbarna kenyér	<i>Rizsital</i> <i>Sonkakrém</i> Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Csipketea Hamburger (<i>Sertáspárizsival</i>)
EBÉD	<i>Zöldségleves</i> (<i>GM tészta</i>) Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta főzelék Teljes kiőrlésű kenyér	Palóclevés (<i>TejM</i> összetevőkből) <i>Grízes tészta</i> <i>Baracklevárral</i> Fehér kenyér	<i>Gyümölcsnán</i> Karfiollevés (<i>GM tészta</i>) <i>TejM</i> összetevőkből) Debreceni tokány <i>GM Tésztaköret</i> Csemegeuborka	Gombás zöldségleves csirkemájjal (<i>GM tészta</i>) Csirkepaprikás (<i>TejM</i> összetevőkből) <i>GM tészta</i> Téli vitaminsaláta	Frankfurti leves (<i>TejM</i> összetevőkből) Lecsós szelet Párolt Petrezselymes rizs
UZSONNA	Zöldfűszeres <i>margarinkrém</i> Teljes kiőrlésű kifli Pritamin paprika	<i>Ráma margarin</i> Teljes kiőrlésű kenyér Banán	Baromfimájkrém Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Löncs felvágott <i>Liga margarin</i> Félbarna kenyér Tv.paprika	Sonkás-uborkás <i>margarinkrém</i> Teljes kiőrlésű kifli

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: **TejM:** tejmentes **TM:** tojásmentes

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!
TEJ-, TOJÁSMENTES

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, Sonka 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 Sonkás szendvics (teljes kiőrlésű zsemle, fejes saláta)
EBÉD	Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Vegyes zöldséges sertéspörkölt Párolt bulgur	Gyümölcsleves (TejM összetevőkből) Tarhonyáshús (GM tészta) Uborkasaláta	Paradicsomleves (GM tészta) Zöldborsós csirkemáj Petrezselymes burgonya	Székely gulyásleves Tejberizs (TejM összetevőkből) Kakaó szórat Tigris kenyér	Zöldségleves (GM tészta) Rakott brokkoli barna rizszel (TejM összetevőkből) Félbarna kenyér
UZSONNA	Mini jam Teljes kiőrlésű kifli	Tonhalkrém Teljes kiőrlésű zsemle Póréhagyma	Narancs Teljes kiőrlésű kifli	Sonkakrém Zsemle Pritamin paprika	Kenőmájas Korpás kenyér Paradicsom

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: TejM: tejmentesTM: tojásmentes

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-01-06 11:40:02 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ-, TOJÁSMENTES

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 rizsital Lekváros kenyér	Csipketea Pizza (TejM összetevőkből) Gyümölcsnap	Rizsital Szendvicssonka Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Vaníliás rizsital Snidlinges margarinkrém Korpás zsemle Lilahagyma
EBÉD	Köménymagleves Piritott kenyérkocka Csirkerizottó Paradicsomos káposztasaláta	Csontleves (GM tészta) Stefánia szelet (TM összetevőkből) Sárgaborsófőzelék (TejM összetevőkből) Tigris kenyér	Zöldséges lebbencsleves (GM tészta) Székelykáposzta (TejM összetevőkből) Fehér kenyér Alma	Zöldbaleves (TejM összetevőkből) Zöldségragu Grillezett csirkemell Párolt rizs	Zöldségleves (GM tészta) Lasagne (GM tészta, TejM összetevőkből)
UZSONNA	Almalé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli	Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle Pórégagyma	Zala felvágott Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Mini méz Zsemle	Reszelt fekete retek Ráma margarin Fehér kenyér

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: TejM: tejmentes TM: tojásmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-01-06 11:41:27 +0100



Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza

élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna

főigazgató