

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 | Vaníliás rizsital<br>Melegszendvics<br>(TejM összetevőkből)                                           | Tejeskávé<br>(rizsitalból)<br>Ráma margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Uborka          | Zöldtea<br>Mini méz<br>Liga margarin<br>Félbarna kenyér                                                   | Rizsital<br>Sonkakrém<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Póréhagyma                                                                   | Csipketea<br>Hamburger<br>(Sertáspárizsival)                                                 |
| EBÉD    | Zöldségleves<br>(GM tészta)<br>Fokhagymás sertéssült<br>Kelkáposzta főzelék<br>Teljes kiőrlésű kenyér | Palócleves<br>(TejM<br>összetevőkből)<br>Grízes tészta<br>Baracklevárral<br>Fehér kenyér | Karfiolleves<br>(GM tészta)<br>TejM összetevőkből)<br>Debreceni tokány<br>GM Tésztaköret<br>Csemegeuborka | Gombás zöldségleves<br>csirkemájjal<br>(GM tészta)<br>Csirkepaprikás<br>(TejM összetevőkből)<br>GM tészta<br>Téli vitaminsaláta | Frankfurti leves<br>(TejM<br>összetevőkből)<br>Lecsós szelet<br>Párolt<br>Petrezselymes rizs |
| UZSONNA | Zöldfűszeres<br>margarinkrém<br>Teljes kiőrlésű kifli<br>Pritamin paprika                             | Ráma margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Banán                                         | Baromfimájkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Paradicsom                                                    | Löncs felvágott<br>Liga margarin<br>Félbarna kenyér<br>Tv.paprika                                                               | Sonkás-uborkás<br>margarinkrém<br>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 11:38:31 +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<br>(rizsitalból)<br>Rám margarin<br>teljes kiőrlésű kenyér<br>Uborka               | Zöld tea,<br>Sonka<br>Liga margarin<br>Korpás kenyér,<br>Kaliforniai paprika         | Kakaó<br>(LM összetevőkből)<br>Csirkemellsonka<br>Delma light margarin<br>Korpás kenyér<br>Paradicsom | Vanília pudingos<br>rizsital<br>Reszelt feketeteretek<br>Ráma margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér | Zöldtea<br>Sonkás szendvics<br>(teljes kiőrlésű<br>zsemle, fejes saláta)                                   |
| EBÉD    | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Vegyes zöldséges<br>sertéspörkölt<br>Párolt bulgur | Gyümölcsleves<br>(TejM összetevőkből)<br>Tarhonyáshús<br>(GM tészta)<br>Uborkasaláta | Paradicsomleves<br>(GM tészta)<br>Zöldborsós csirkemáj<br>Petrezselymes<br>burgonya                   | Székely gulyásleves<br>Tejberizs<br>(TejM összetevőkből)<br>Kakaó szórat<br>Tigris kenyér           | Zöldségleves<br>(GM tészta)<br>Rakott brokkoli barna<br>rizzsel<br>(TejM összetevőkből)<br>Félbarna kenyér |
| UZSONNA | Mini jam<br>Teljes kiőrlésű kifli                                                            | Tonhalkrém<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Pórégagyma                                | Narancs<br>Teljes kiőrlésű kifli                                                                      | Sonkakrém<br>Zsemle<br>Pritamin paprika                                                             | Kenőmájas<br>Korpás kenyér<br>Paradicsom                                                                   |

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 11:39:57 +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 | Gyümölcsstea<br>Suli szendvics<br>(Diákcsemege<br>Delma margarin,<br>teljes kiőrlésű<br>kenyér, fejes | Karamellás rizsital<br>Lekváros kenyér                                                                                           | Csipketea<br>Pizza<br>(TejM összetevőkből)                                                                | Rizsital<br>Szendvicssonka<br>Liga margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>kenyér<br>Paradicsom     | Vaníliás rizsital<br>Snidlinges<br>margarinkrém<br>Korpás zsemle<br>Lilahagyma |
| EBÉD    | Köménymagleves<br>Pirított kenyérkocka<br>Csirkerizottó<br>Paradicsomos<br>káposztasaláta             | Csontleves<br>(GM tészta)<br>Stefánia szelet<br>(TM összetevőkből)<br>Sárgaborsófőzelék<br>(TejM összetevőkből)<br>Tigris kenyér | Zöldséges lebbencsleves<br>(GM tészta)<br>Székelykáposzta<br>(TejM összetevőkből)<br>Fehér kenyér<br>Alma | Zöldbaleves<br>(TejM összetevőkből)<br>Zöldségragu<br>Grillezett csirkemell<br>Párolt rizs | Zöldségleves<br>(GM tészta)<br>Lasagne<br>(GM tészta,<br>TejM összetevőkből)   |
| UZSONNA | Almalé 2 dl-es<br>Teljes kiőrlésű kifli                                                               | Ráma margarin<br>Teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Póréhagyma                                                                         | Zala felvágott<br>Liga margarin<br>Teljes kiőrlésű kenyér<br>Uborka                                       | Mini méz<br>Zsemle                                                                         | Reszelt fekete retek<br>Ráma margarin<br>Fehér kenyér                          |

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: TejM: tejmentes TM: tojásmentes

Készítette:

Lévainé Pergé Eliza

Lévainé Pergé Eliza  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna  
2026-01-06 11:40:03 +0100



Chmara Marianna  
főigazgató