

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. március 2-6.
10. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tejeskávé (LM tej) Zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika	Citromos tea, LM Sajtós omlett, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zöldtea Tejbegríz (LM összetevőkből) Fahéjas szórát Zöldségnap	Csoki pudingos tej (LM tej) Reszelt füstölt sajt Reszelt fekete retek Liga margarin Korpás kenyér	Kakaó (LM tej) Majonéz Tojáskarika Teljes kiőrlésű zsemle Vágott saláta
EBÉD	Tavaszi leves Vadas sertéstokány (LM összetevőkből) Csőtészta	Gulyásleves Zöldborsós nokedli Ecetes fejes saláta Fehér kenyér	Zöldborsóleves Rántott halfilé (LM összetevőkből) Zöldséges bulgur (sárgarépa, fehérrépa) Tartármártás (LM összetevőkből)	Zöldségleves LM Tejfölös gombás csirkeragu Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves (LM összetevőkből) Mustáros sertéssült Karfiolos burgonyapüré (LM összetevőkből) Csemegeuborka
UZSONNA	Mini méz, Teljes kiőrlésű kifli	Csirkemájkrém, Fehér kenyér Paradicsom	Párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Mini jam Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Alma	LM Sajtkrém Korpás zsemle Póréhagyma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-02-25 14:36:59 +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. március 9-13.

11. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, mexikói meleg szendvics, tv. paprika (teljes kiőrlésű kenyérből)	LM vaníliás tej, Mini jam margarin Fehér kenyér	LM Tej, Mézes kenyér Gyümölcsnap	Gyümölcstea, Szendvics sonka, Liga margarin Korpás kenyér, Fejes saláta Paradicsom	LM Kakaó Házi paprikás tepertőkrém Teljes kiőrlésű zsemle Uborka
EBÉD	Csontleves LM Sajtós vagdaltszelet Sárgaborsófőzelék Tigris kenyér Narancs	Paradicsomleves Hagymás csirkemáj Petrezselymes főtt burgonya Káposztasaláta almával	Grízgaluskaleves Frankfurti sertésszelet Párolt bulgur	Brokkolikrémleves (LM összetevőkből) Piritott kenyérkocka Rakott karfiol barna rizzsel (LM összetevőkből)	Zöldséges fehérbableves Paradicsomos csirkeragu Főtt rizs Párolt zöldborsó
UZSONNA	LM Kockasajt Búzakorpás diákrúd	LM joghurtos LM sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Uborka	LM Körözöttes Korpás zsemle, zöldhagyma	LM trappista sajt LM Tejfölös túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	LM Túrós rudi Teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-02-25 14:37:03 +0100



Chmara Marianna
főigazgató

É T L A P

2026. március 16-20.

12.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>LM Tej, Szalámi Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea, LM Sajtmix, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom</i>	<i>LM Kakaó, Majonézes tojássaláta Korpás kenyér Pórhagyma Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcsstea LM Tejfölös- trappista sajtos melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyér) Hónapos retek</i>	<i>Csipketea, Zöldfűszeres tonhalkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma</i>
EBÉD	<i>Májgaluskaleves Sertéspörkölt Paradicsomos káposztafőzelék Tigris kenyér</i>	<i>Magyaros burgonyaleves Temesvári sertésszelet (LM összetevőkből) Főtt rizs</i>	<i>Sertésraguleves Vanília sodó (LM összetevőkből) Aranygaluska (dejóval) (LM összetevőkből) Félbarna kenyér</i>	<i>Kertészleves Carbonara spagetti (LM összetevőkből) Banán</i>	<i>Köménymaglevés Píritott kenyérkocka Brassói aprópecsenye forgatott burgonyával Házi vegyes vágott savanyúság</i>
UZSONNA	<i>Reszelt sárgarépa LM sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Vaniliás LM krémtúró, Korpás kifli</i>	<i>Házi csirkemájpástétom, Zsemle, Kalifornia paprika</i>	<i>Almalé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Herkules szalámi, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</i>

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-02-25 14:46:18 +0100



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

Készítette: *Lévainé Perge Eliza*
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

É T L A P

2026. március 23-27.

13.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>LM Tej, Olasz felvágott Delma margarin Félbarna kenyér Paradicsom</i>	<i>Citromos tea, Rántotta, Teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika</i>	<i>Házi barackos LM joghurt, Teljes kiőrlésű kifli Gyümölcsnap</i>	<i>Csipketea, Főtt virsli, Mustár, Korpás zsemle</i>	<i>LM Tejeskávé, Mini méz Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér</i>
EBÉD	<i>Favágóleves LM Túrós tészta Tigris kenyér</i>	<i>Csontleves Rántott hús (LM összetevőkből) Petrezselymes burgonya Uborkasaláta</i>	<i>Fahéjas almaleves (LM összetevőkből) Hentes tokány Párolt rizs</i>	<i>Reszelt leves Csirkemájvas vagdalt Fejtett babfőzelék (LM összetevőkből) Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Tojásleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Mexikói rizs</i>
UZSONNA	<i>Suli szendvics LM sajtkrémmel (Teljes kiőrlésű kenyér; uborka, saláta)</i>	<i>Liga margarin Teljes kiőrlésű kifli Uborka</i>	<i>Baromfi párizsi, Zsemle Paradicsom</i>	<i>Teljes kiőrlésű bagett Alma</i>	<i>Petrezselymes LM sajtos LM túrókrém Korpás zsemle Póréhagyma</i>

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-02-25 14:46:16 +0100



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

Készítette: *Lévainé Pergé Eliza*
Lévainé Pergé Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

É T L A P

2026. március 30-31.

14.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>LM Kakaó, Sonkakrémes teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Gyümölcsstea Majonéz Reszelt főtt tojás Margarin Korpás kenyér Lilahagyma</i>			
EBÉD	<i>Kolbászos krumplileves Rakott káposzta (LM összetevőkből) Fehér kenyér</i>	<i>Tarhonyaleves Zöldborsós csirkemáj galuskával Tavaszi vegyes saláta</i>			
UZSONNA	<i>Gyümölcsös LM túrókrém Zsemle</i>	<i>Házi pogácsa (LM összetevőkből)</i>			

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

Készítette: *Lévainé Perge Eliza*
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-02-25 14:47:54 +0100



Chmara Marianna
főigazgató