

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**NATÍV CUKORMENTES**

# É T L A P

2026.március 2-6.  
10. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Zala felvágott, margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Sajtos omllett, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma</i>	<i>Zöld tea (édesítőszerrel) 20 dkg Tejbegriz (édesítőszerrel) Fahéjas szórat (édesítőszerrel) <b>Zöldségnap</b></i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Reszelt füstölt sajt Reszelt fekete retek Vajkrém 4 dkg korpás kenyér</i>	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Majonéz Tojáskarika 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle Vágott saláta</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Tavaszi leves csirkemájjal (1 dkg tészta= 2 dkg tészta) Vadas sertéstopokány Csőtészta (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>Gulyásleves (10 dkg burgonya) 10 dkg Zöldborsós nokedli Ecetes fejes saláta</i>	<i>Karalábéleves (1 dkg tészta= 2 dkg tészta) Rántott halfilé Zöldséges bulgur (3 dkg= 6 dkg főtt bulgur) (sárgarépa, fehérrépa) Tartármártás (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldségleves (1 dkg tészta= 2 dkg tészta) Tejfölös gombás csirkeragu Párolt rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>2 dl meggyleves (édesítőszerrel) Mustáros sertéssült 15 dkg Karfiolos burgonyapüré Csemegeuborka</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Csirkemájkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</i>	<i>Párizsi Delma margarin 3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>10 dkg alma 2 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Sajtkrém 3 dkg korpás zsemle Póréhagyma</i>

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

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmura Marianna  
2026-02-25 14:36:59 +0100



# É T L A P

2026.március 9-13.

11. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Csipketea (édesítőszerrel) mexikói meleg szendvics, tv. paprika 4 dkg teljes kiőrlésű kenyérből</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel), Diabetikus jam margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Túrókrém (édesítőszerrel) 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Szendvics sonka, Liga margarin 4 dkg korpás kenyér, Fejes saláta Paradicsom</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi paprikás tepertőkrém 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle Uborka</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Csontleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Sajtos vagdaltszelet 10 dkg Sárgaborsófőzelék 10 dkg Narancs</i>	<i>Paradicsomleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Hagymás csirkemáj 15 dkg petrezselymes főtt burgonya Káposztasaláta almával (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldségleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Frankfurti sertésszelet Párolt bulgur (4 dkg= 8 dkg főtt bulgur)</i>	<i>Brokkolikrémleves 2 dkg pirított kenyérkocka 6 dkg rakott karfiol barna rizzsel</i>	<i>Zöldséges fehérbableves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Paradicsomos csirkeragu Főtt rizs (3 dkg= 6 dkg főtt rizs)</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Kockasajt 3 dkg búzakupás diákrúd</i>	<i>Kefires sajtkrém 3 dkg Teljes kiőrlésű kifli Uborka</i>	<i>Körözöttes 3 dkg Korpás zsemle, zöldhagyma</i>	<i>Füstölt sajt Tejfölös túrókrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek</i>	<i>1 db Túró rudi 2 dkg teljes kiőrlésű kifli</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 14:37:03 +0100



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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

**NATÍV CUKORMENTES**

# É T L A P

2026.március 16-20.

12. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Szalámi Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtmix, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Majonézos tojássaláta 4 dkg korpás kenyér Pórhagyma Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcs tea Tejfölös-füstölt sajtos melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Hónapos retek</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres tonhalkrém, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Májgaluskaleves (2 dkg májgaluska) Sertéspörkölt 10 dkg paradicsomos káposztafőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Magyaros burgonyaleves (8 dkg burgonya) Temesvári sertésszelet Főtt rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>Sertésraguleves Vanília sodó (édesítőszerrel) 5 dkg aranygaluska (dejóval) 1 dkg félbarna kenyér</i>	<i>Kertészleves (1 dkg tészta= 2 dkg GM tészta) Carbonara spagetti (4 dkg tészta= 5dkg főtt tészta)</i>	<i>Köménymagleves 2 dkg pirított kenyérkocka Brassói aprópecsenye forgatott burgonyával (25 dkg burgonya) Házi vegyes vágott savanyúság (édesítőszerrel)</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Reszelt sárgarépa sajtkrém 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Vaniliás krémtúró (édesítőszerrel) 3 dkg korpás kifli</i>	<i>Házi csirkemájpastétom, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Kalifornia paprika</i>	<i>Diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Herkules szalámi, Margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</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 14:37:07 +0100



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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**NATÍV CUKORMENTES**

# É T L A P

2026.március 23-27.

13. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Olasz felvágott Delma margarin 4 dkg félbarna kenyér Paradicsom</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Rántotta, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Kaliforniai paprika</i>	<i>2 dl Házi almás joghurt (édesítőszerrel) 2 dkg teljes kiőrlésű kifli  Gyümölcsnap (kivéve banán!)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Főtt virsli, Mustár, 4 dkg korpás zsemle</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Mini jam Liga margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Favágóleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Túrós tészta (3 dkg tészta= 6 dkg főtt tészta) 1 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Csontleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Rántott hús Petrezselymes burgonya (15 dkg burgonya) Uborkasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>2 dl fahéjas almaleves (édesítőszerrel) Hentes tokány Párolt rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>Reszelt leves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Csirkemájvas vagdalt 10 dkg Fejtett babfőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Tojásleves Zöldfűszeres sült csirkecomb Mexikói rizs (4 dkg rizs= 8 dkg főtt rizs)</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Suli szendvics sajtkrémmel (3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér, uborka, saláta)</i>	<i>Vajkrém 3 dkg teljes kiőrlésű kifli Uborka</i>	<i>Baromfi párizsi, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</i>	<i>2 dkg teljes kiőrlésű kifli, 10 dkg Alma</i>	<i>Petrezselymes sajtos túrókrém 3 dkg korpás zsemle Póréhagyma</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

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



**Chmara Marianna**  
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**NATÍV CUKORMENTES**

# É T L A P

2026.március 30-31.  
14. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Sonkakrémes 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Majonéz Reszelt főtt tojás Margarin 4 dkg korpás kenyér Lilahagyma</i>			
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Kolbászos krumplileves (10 dkg burgonya) 8 dkg rakott káposzta</i>	<i>Tarhonyaleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Zöldborsós csirkemáj galuskával (6 dkg galuska) Tavaszi vegyes saláta (édesítőszerrel)</i>			
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Gyümölcsös túrókrém (édesítőszerrel) 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Reszelt trappista sajt Liga margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</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 14:46:21 +0100



**Chmara Marianna**  
főigazgató