

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.március 2-6.

10. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Tejeskávés (Rizsital) Zala felvágott, margarinos teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika	Citromos tea, Omlett, Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	Zöld tea Tejbegríz (Rizsitalból) Fahéjas szórát	Csoki pudingos tej (Rizsitalból) Reszelt fekete retek Margarin Korpás kenyér	Kakaó (Rizsitalból) Majonéz Tojáskarika Teljes kiőrlésű zsemle Vágott saláta
EBÉD	Tavaszi leves csirkemájjal Vadas sertéstokány (TejM összetevőkből) Csőtészta	Gulyásleves Zöldborsós nokedli Ecetes fejes saláta Fehér kenyér	Karalábéleves (TejM összetevőkből) Rántott halfilé (TejM összetevőkből) Zöldséges bulgur (sárgarépa, fehérrepa)	Zöldségleves Gombás csirkeragu Párolt rizs	Erdei gyümölcsleves (TejM összetevőkből) Mustáros sertéssült Karfiolos burgonyapüré (TejM összetevőkből) Csemegeuborka
UZSONNA	Mini méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Csirkemájkrém, Fehér kenyér Paradicsom	Párizsi Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Uborka	Mini jam Teljes kiőrlésű kifli, Alma	Margarinkrém Korpás zsemle Póréhagyma

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: **TejM**: tejmentes

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna  
2026-02-25 14:47:54 +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.március 9-13.

11. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, mexikói meleg szendvics, tv. paprika (teljes kiőrlésű kenyérből)	Gyümölcstea, Mini jam margarinos Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital Mézes kenyér	Gyümölcstea, Szendvics sonka, Liga margarin Korpás kenyér, Fejes saláta Paradicsom	Kakaó (rizsitalból) Házi paprikás tepertőkrém Teljes kiőrlésű zsemle Uborka
EBÉD	Csontleves Vagdaltszelet Sárgaborsófőzelék Tigris kenyér Narancs	Paradicsomleves Hagymás csirkemáj Petrezselymes főtt burgonya Káposztasaláta almával	Grízgaluskaleves Frankfurti sertésszelet Párolt bulgur	Brokkolikrémleves (TejM összetevőkből) Píritott kenyérbocsa Rakott karfiol barna rizzsel (TejM összetevőkből)	Zöldséges fehérbableves Paradicsomos csirkeragu Főtt rizs Párolt zöldborsó
UZSONNA	Sonka margarin Búzakorpás diákrúd	Liga margarin Teljes kiőrlésű kifli Uborka	Csirkemájkrém Korpás zsemle, zöldhagyma	Delma margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Almalé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: **TejM**: tejmentes

Készítette:

*Lévainé Perge Eliza*

**Lévainé Perge Eliza**  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-02-25 14:47:59 +0100



**Chmara Marianna**  
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**TEJMENTES**

# É T L A P

2026.március 16-20.  
12. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Gyümölcstea Szalámi Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea, Liga margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom</i>	<i>Kakaó (rizsitalból) Majonéz tojássaláta Korpás kenyér Pórhagyma</i>	<i>Gyümölcstea 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 (TejM összetevőkből) Főtt rizs</i>	<i>Sertésraguleves Vanília sodó (TejM összetevőkből) Mákos guba (TejM összetevőkből) Félbarna kenyér</i>	<i>Kertészleves Carbonara spagetti (TejM összetevőkből) Banán</i>	<i>Köménymagleves Pírtott kenyérkocka Brassói aprópecsenye forgatott burgonyával Házi vegyes vágott savanyúság</i>
UZSONNA	<i>Reszelt sárgarépa margarinkrém Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Mini jam, 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>

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Diétás étkeztetést biztosítunk**

Étlapbeli jelzés: **TejM**: tejmentes

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-02-25 14:49:30 +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.március 23-27.

13. hét

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

**Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!**

**Diétás étkeztetést biztosítunk**

Étlapbeli jelzés: **TejM**: tejmentes

Készítette: *Lévainé Perge Eliza*

**Lévainé Perge Eliza**  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-02-25 14:48:04 +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.március 30-31.

14. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Kakaó (rizsitalból) Sonkakrémés teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Gyümölcsstea Majonéz Reszelt főtt tojás Margarin Korpás kenyér Lilahagyma</i>			
EBÉD	<i>Kolbászos krumplileves Rakott káposzta (TejM összetevőkből) Fehér kenyér</i>	<i>Tarhonyaleves Zöldborsós csirkemáj galuskával Tavaszi vegyes saláta</i>			
UZSONNA	<i>Őszibarack csikok Liga margarin Zsemle</i>	<i>Almalé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli</i>			

Étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk

Étlapbeli jelzés: **TejM**: tejmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna  
2026-02-25 14:49:31 +0100



Készítette: *Lévainé Perge Eliza*

**Lévainé Perge Eliza**  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

**Chmara Marianna**  
főigazgató