

# É T L A P

2026. május 4-8.  
19. hét

|                                      | HÉTFŐ  | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   |
|--------------------------------------|--|--|---|---|--|
| <b>TÍZÓRAI</b><br>20 g<br>szénhidrát | <i>Csipketea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Mini diabetikus jam<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i>   | <i>Gyümölcsstea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Csirkemájkrém<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér<br/>Uborka</i>   | <i>Citromos tea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Házi pizzakrémes<br/>melegszendvics<br/>(4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér)<br/>Gyümölcsnap<br/>(kivéve banán!)</i> | <i>Csipketea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Kazinczy reform<br/>szendvics<br/>(4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér, fejessaláta,<br/>uborka, paradicsom)</i> | <i>Gyümölcsstea<br/>(édesítőszerrel),<br/>Szendvicssonka,<br/>margarinos<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle,<br/>Tv.paprika</i>  |
| <b>EBÉD</b><br>35 g<br>szénhidrát    | <i>Zöldborsóleves<br/>(1 dkg tészta= 2 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Bácskai tarhonyáshús<br/>(3 dkg tészta= 6 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Csemegeuborka</i> | <i>Zöldséges karfiolleves<br/>(1 dkg tészta= 2 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Fokhagymás sertéspörkölt<br/>10 dkg burgonyafőzelék<br/>2 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i> | <i>Palócleves<br/>Kuszkuszos metélt<br/>(4 dkg= 8 dkg főtt tészta)<br/>Diabetikus baracklekvár<br/>2 dkg Teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i>                     | <i>Zöldségleves<br/>(1 dkg tészta= 2 dkg<br/>főtt tészta)<br/>8 dkg rakott karfiol<br/>2 dkg Teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i>                         | <i>Fokhagyma krémleves<br/>1 dkg pirított kenyérkocka<br/>Reszelt csirkemáj<br/>Petrezselymes főtt rizs<br/>(4 dkg tészta= 8 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Paradicsomsaláta</i> |
| <b>UZSONNA</b><br>15 g<br>szénhidrát | <i>Reszelt sajt<br/>Margarinos<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle<br/>Paradicsom</i>   | <i>Mini diabetikus jam<br/>Liga margarin<br/>3 dkg félbarna kenyér</i>   | <i>Zöldfűszeres<br/>margarinkrém,<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle,<br/>Zöldhagyma</i>  | <i>Cukormentes túró rudi,<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>kifli</i>   | <i>3 dkg vajas-diabetikus<br/>lekváros kenyér</i>  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-05-04 08:32:48 +0200



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. május 11-15.  
20. hét

|                                      | HÉTFŐ   | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   |
|--------------------------------------|---|---|---|---|--|
| <b>TÍZÓRAI</b><br>20 g<br>szénhidrát | <i>Gyümölcs tea<br/>(édesítőszerrel),<br/>Diabetikus lekváros-<br/>margarinos<br/>4 dkg félbarna kenyér</i>                                   | <i>Csipketea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Zöldfűszeres omlott,<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i>                   | <i>Zöldtea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Bundás kenyér<br/>(4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér)<br/>Zöldségnap</i>                                   | <i>Limonádé<br/>(édesítőszerrel)<br/>Hamburger<br/>(4 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle)</i>   | <i>Citromos tea<br/>(édesítőszerrel)<br/>4 dkg meggyes fahéjas<br/>zabkása<br/>(diabetikus meggybefőtt)</i>  |
| <b>EBÉD</b><br>35 g<br>szénhidrát    | <i>Gombaleves<br/>(1 dkg tészta= 2 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Sült virsli<br/>10 dkg sárgaborsófőzelék<br/>2 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i> | <i>Köménymagos leves<br/>2 dkg piritott<br/>kenyérkocka<br/>Brassói halpecsenye<br/>15 dkg forgatott<br/>burgonya</i> | <i>Paradicsomleves<br/>(2 dkg tészta= 4 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Csirkemájás-gombás<br/>rakott rizs<br/>(3 dkg rizs= 6 dkg főtt<br/>rizs)</i> | <i>Nyírségi leves<br/>(1 dkg tészta= 2 dkg<br/>főtt tészta)<br/>Krumplis tészta<br/>(4 dkg= 8 dkg főtt<br/>tészta)<br/>Vegyes vágott<br/>(édesítőszerrel)</i> | <i>2 dl Sárgarépakrémleves<br/>2 dkg piritott<br/>kenyérkocka<br/>Zöldfűszeres<br/>csirketokány<br/>Csőben sült zöldség<br/>2 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i> |
| <b>UZSONNA</b><br>15 g<br>szénhidrát | <i>Trappista sajt<br/>Delma margarin<br/>3 dkg teljes kiőrlésű kifli<br/>Paradicsom</i>   | <i>Diabetikus túrókrém<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i>   | <i>Sajtos párizsi,<br/>margarinos<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér,<br/>Uborka</i>  | <i>Kefir<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>kifli</i>  | <i>Sajtkrém<br/>3 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle<br/>Hónapos retek</i>   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-05-04 08:32:46 +0200



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. május 18-22.  
21. hét

|                                      | HÉTFŐ  | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| <b>TÍZÓRAI</b><br>20 g<br>szénhidrát | <i>Citromos tea<br/>(édesítőszerrel),<br/>vajjas<br/>4 dkg teljes kiőrlésű kifli,<br/>Uborka</i>             | <i>Gyümölcsstea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Hagymás rántotta,<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle,<br/>Zöldhagyma</i>                       | <i>Zöldtea<br/>(édesítőszerrel) Sajtkrém<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér<br/>Lilahagyma<br/>Gyümölcsnap<br/>(banán kivételével!)</i> | <i>Csipketea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Paprikás túrókrém,<br/>4 dkg korpás kenyér,<br/>Hónapos retek</i>       | <i>Gyümölcsstea<br/>(édesítőszerrel)<br/>Majonézes halas<br/>szendvics<br/>(4 dkg teljes kiőrlésű<br/>zsemle)<br/>Fejes saláta</i>                  |
| <b>EBÉD</b><br>35 g<br>szénhidrát    | <i>Húsleves<br/>(1 dkg= 2 dk főtt tészta)<br/>Párolt hús<br/>10 dkg sóskamártás<br/>10 dkg Főtt burgonya</i> | <i>Szivárványleves<br/>(1 dkg= 2 dk főtt<br/>tészta)<br/>Borsos sertéstokány<br/>Copfocska tészta<br/>(4 dkg = 8 dkg főtt<br/>tészta)</i> | <i>Zöldséges<br/>sertésraguleves<br/>(1 dkg= 2 dk főtt tészta)<br/>25 dkg Tejberizs<br/>Kakaó szóráttal</i>                               | <i>Csontleves<br/>(2 dkg= 4 dk főtt<br/>tészta))<br/>Székelykáposzta<br/>4 dkg teljes kiőrlésű<br/>kenyér</i> | <i>Kelbimbóleves<br/>(1 dkg= 2 dk főtt tészta)<br/>Csirkemájvas vagdalt<br/>15 dkg Burgonyapüré<br/>Vegyes káposztasaláta<br/>(édesítőszerrel))</i> |
| <b>UZSONNA</b><br>15 g<br>szénhidrát | <i>Párizsi,<br/>3 dkg margarinos zsemle</i>  | <i>Sajtos margarinos<br/>2 dkg kenyér,<br/>10 dkg Körte</i>   | <i>Ráma margarin,<br/>3 dkg félbarna kenyér<br/>Reszelt sárgarépa</i>   | <i>Füstölt sajt<br/>Liga margarin<br/>3 dkg fehér kenyér<br/>Lilahagyma</i>                                   | <i>Cukormentes<br/>Gyümölcsös joghurt,<br/>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  
2026-05-04 08:32:45 +0200



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. május 25-29.  
22. hét

|                               | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK  | PÉNTEK   |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|
| TÍZÓRAI<br>20 g<br>szénhidrát |   | Citromos tea<br>(édesítőszerrel)<br>Majonézes tojáskrém<br>4 dkg teljes kiőrlésű<br>zsemle<br>Uborka     | Cukormentes<br>Gyümölcsjoghurt<br>4 dkg teljes kiőrlésű<br>zsemle<br><br>Zöldségnap  | Gyümölcsstea<br>(édesítőszerrel)<br>Sonkás szendvics<br>(4 dkg Félbarna<br>kenyér)<br>Tv.paprika                 | Zöldtea<br>(édesítőszerrel)<br>Sajtos ráma margarin<br>4 dkg Teljes kiőrlésű<br>kenyér                         |
| EBÉD<br>35 g<br>szénhidrát    |  | Májaluskaleves<br>(1 dkg tészta= 2 dkg főtt<br>tészta)<br>Milánói makaróni<br>(4 dkg= 8 dkg főtt tészta) | Tejfölös<br>sertésraguleves<br>(2 dkg tészta= 4 dkg<br>főtt tészta)<br>Paprikás krumpli<br>(10 dkg burgonya)<br>Uborkasaláta<br>(édesítőszerrel) | Zöldségleves<br>(1 dkg tészta= 2 dkg<br>főtt tészta)<br>20 dkg Rácbabpaprikás<br>2 dkg teljes kiőrlésű<br>kenyér | Csirkebecsinált leves<br>(1 dkg tészta= 2 dkg<br>főtt tészta)<br>Túrós tészta<br>(4 dkg= 8 dkg főtt<br>tészta) |
| UZSONNA<br>15 g<br>szénhidrát |   | Olasz felvágott,<br>margarinos 3 dkg teljes<br>kiőrlésű zsemle,<br>Paradicsom                            | Mini diabetikus jam,<br>3 dkg Teljes kiőrlésű<br>kifli   | Natúr joghurt<br>3 dkg Búzakorpás<br>diákrúd   | Kockasajtkrémes<br>3 dkg teljes kiőrlésű<br>kenyér   |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:   
Lévainé Perge Eliza  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-05-04 08:35:45 +0200

