

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. május 4-8.
19. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Csipketea</i> (édesítőszerrel) <i>Mini diabetikus jam</i> 5 dkg GM kenyér	<i>Gyümölcs tea</i> (édesítőszerrel) Csirkemájkrém 5 dkg GM kenyér Uborka	<i>Citromos tea</i> (édesítőszerrel) Házi pizzakrém melegszendvics (5 dkg GM kenyér) Gyümölcsnap (<i>kivéve banán!</i>)	<i>Csipketea</i> (édesítőszerrel) Kazinczy reform szendvics (5 dkg GM kenyér, fejessaláta, uborka, paradicsom)	<i>Gyümölcs tea</i> (édesítőszerrel), Szendvicssonka, margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Ty naprika
EBÉD 60 g szénhidrát	Zöldborsóleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Bácskai tarhonyáshús (6 dkg GM tészta= 12 dkg főtt GM tészta) Csemegeuborka	Zöldséges karfiolleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Fokhagymás sertéspörkölt 20 dkg burgonyafőzelék (GM összetevőkből) 2 dkg GM kenyér	Palócleves (GM összetevőkből) Mákos GM tészta (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta) Diabetikus baracklekvár 2 dkg GM kenyér	Zöldségleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) 8 dkg rakott karfiol 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér	Fokhagyma krémleves 1 dkg pirított kenyérkocka Reszelt csirkemáj Petrezselymes főtt rizs (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta) Paradicsomsaláta
UZSONNA 15 g szénhidrát	Reszelt sajt Margarinos 3 dkg GM ciabatta Paradicsom	<i>Mini diabetikus jam</i> Liga margarin 3 dkg GM kenyér	Zöldfüszeres margarinkrém, 3 dkg GM ciabatta, Zöldhagyma	<i>Cukormentes túró rudi,</i> 3 dkg teljes kiőrlésű kifli	3 dkg vajjas-diabetikus lekváros kenyér

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-05-04 08:32:47 +0200



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, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. május 11-15.

20. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Diabetikus lekváros- margarinos 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres omllett, 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Bundás kenyér (5 dkg GM kenyér) Zöldségnap</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Hamburger (5 dkg GM ciabatta)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) 5 dkg meggyes fahéjas zabkása (diabetikus meggybefőtt)</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Gombaleves (1 dkg GM tészta= 2 dkg főtt GM tészta) Sült virsli 20 dkg sárgaborsófőzelék 2 dkg GM kenyér</i>	<i>Köménymagos leves (GM összetevőkből) 2 dkg pirított GM kenyérkocka Brassói halpecsenye 25 dkg forgatott burgonya</i>	<i>Paradicsomleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Csirkemájás-gombás rakott rizs (6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs)</i>	<i>Nyírségi leves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Krumplis GM tészta (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta) Vegyes vágott (édesítőszerrel)</i>	<i>3 dl Sárgarépakrémleves 3 dkg pirított kenyérkocka Zöldfűszeres csirketokány Csőben sült zöldség 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Trappista sajt Delma margarin 3 dkg GM kenyér Paradicsom</i>	<i>Diabetikus túrókrém 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Sajtos párizsi, margarinos 3 dkg GM kenyér, Uborka</i>	<i>Kefir 3 dkg GM ciabatta</i>	<i>Sajtkrém 3 dkg GM kenyér 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 08:32:51 +0200



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, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. május 18-22.
21. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Citromos tea (édesítőszerrel), vajás 5 dkg GM kenyér; Uborka</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Hagymás rántotta, 5 dkg GM ciabatta, Zöldhagyma</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtkrém 5 dkg GM kenyér Lilahagyma Gyümölcsnap (banán kivételével!)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Paprikás túrókrém, 5 dkg GM kenyér; Hónapos retek</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Majonézes halas szendvics (5 dkg GM ciabatta) Fejes saláta</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Húsleves (2 dkg= 4 dk főtt GM tészta) Párolt hús 10 dkg sóskamártás 20 dkg Főtt burgonya</i>	<i>Szivárványleves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) Borsos sertéstokány Copfocska GM tészta (6 dkg = 12 dkg főtt GM tészta) Tavaszi vegyes saláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldséges sertésraguleves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) 40 dkg Tejberizs Kakaó szórattal (édesítőszerrel)</i>	<i>Csontleves (4 dkg= 8 dkg főtt GM tészta) Székelykáposzta 4 dkg GM kenyér</i>	<i>Kelbimbóleves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) Csirkemájvas vagdalt (GM összetevőkből) 25 dkg Burgonyapüré Vegyes káposztasaláta (édesítőszerrel)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Párizsi, 3 dkg margarinos GM ciabatta</i>	<i>Sajtos margarinos 2 dkg GM kenyér; 10 dkg Körte</i>	<i>Ráma margarin, 3 dkg GM kenyér Reszelt sárgarépa</i>	<i>Füstölt sajt Liga margarin 3 dkg GM kenyér Lilahagyma</i>	<i>Cukormentes Gyümölcsös joghurt, 2 dkg GM ciabatta</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 08:32:47 +0200



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, GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. május 25-29.
22. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát		<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Majonézes tojáskrém 5 dkg GM ciabatta Uborka</i>	<i>Cukormentes Gyümölcsjoghurt 5 dkg GM ciabatta Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Sonkás szendvics (5 dkg GM kenyér) Tv.paprika</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtos ráma margarin 5 dkg GM kenyér</i>
EBÉD 60 g szénhidrát		<i>Májaluskaleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Milánói GM makaróni (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta)</i>	<i>Tejfölös sertésraguleves (2 dkg tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Paprikás krumpli (25 dkg burgonya) Uborkasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldségleves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) 30 dkg Rácbabpaprikás 4 dkg GM kenyér</i>	<i>Csirkebecsinált leves (2 dkg GM tészta= 4 dkg főtt GM tészta) Túrós GM tészta (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát		<i>Olasz felvágott, margarinos 3 dkg GM kenyér, Paradicsom</i>	<i>Mini diabetikus jam, 3 dkg GM ciabatta</i>	<i>Natúr joghurt 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Kockasajtkrém 3 dkg GM kenyér</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-05-04 08:35:49 +0200



Chmara Marianna
főigazgató