

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 4-8.  
19. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
<b>TÍZÓRAI</b> 20 g szénhidrát	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Mini diabetikus jam 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel) Csirkemájkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi pizzakrém melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Gyümölcsnap (kivéve banán!)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Kazinczy reform szendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, fejjessaláta, uborka, paradicsom)</i>	<i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel), Szendvicssonka, margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Tv.paprika</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Zöldborsóleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Bácskai tarhonyáshús (3 dkg tészta= 6 dkg főtt tészta) Csemegeuborka</i>	<i>Zöldséges karfiolleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Fokhagymás sertéspörkölt 10 dkg burgonyafőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Palócleves Kuszkuszos metélt (4 dkg= 8 dkg főtt tészta) Diabetikus baracklekvár 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldségleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) 8 dkg rakott karfiol 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Fokhagyma krémleves 1 dkg pirított kenyérkocka Reszelt csirkemáj Petrezselymes főtt rizs (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta) Paradicsomsaláta</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Reszelt sajt Margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom</i>	<i>Mini diabetikus jam Liga margarin 3 dkg félbarna kenyér</i>	<i>Zöldfűszeres margarinkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma</i>	<i>Cukormentes túró rudi, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>3 dkg vajas-diabetikus 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> 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel), Diabetikus lekváros- margarinos 4 dkg félbarna kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres omlott, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Bundás kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Zöldségnap</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Hamburger (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) 4 dkg meggyes fahéjas zabkása (diabetikus meggybefőtt)</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Gombaleves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Sült virsli 10 dkg sárgaborsófőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Köménymagos leves 2 dkg piritott kenyérkocka Brassói halpecsenye 15 dkg forgatott burgonya</i>	<i>Paradicsomleves (2 dkg tészta= 4 dkg főtt tészta) Csirkemájás-gombás rakott rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>Nyírségi leves (1 dkg tészta= 2 dkg főtt tészta) Krumplis tészta (4 dkg= 8 dkg főtt tészta) Vegyes vágott (édesítőszerrel)</i>	<i>2 dl Sárgarépakrémleves 2 dkg piritott kenyérkocka Zöldfűszeres csirketokány Csöben sült zöldség 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Trappista sajt Delma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kifli Paradicsom</i>	<i>Diabetikus túrókrém 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Sajtos párizsi, margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</i>	<i>Kefir 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Sajtkrém 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle 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> 20 g szénhidrát	<i>Citromos tea (édesítőszerrel), vajjas 4 dkg teljes kiőrlésű kifli, Uborka</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Hagymás rántotta, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Sajtkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma Gyümölcsnap (banán kivételével!)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Paprikás túrókrém, 4 dkg korpás kenyér, Hónapos retek</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Majonézes halas szendvics (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle) Fejes saláta</i>
<b>EBÉD</b> 35 g szénhidrát	<i>Húsleves (1 dkg= 2 dk főtt tészta) Párolt hús 10 dkg sóskamártás 10 dkg Főtt burgonya</i>	<i>Szivárványleves (1 dkg= 2 dk főtt tészta) Borsos sertéstokány Copfocska tészta (4 dkg = 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>Zöldséges sertésraguleves (1 dkg= 2 dk főtt tészta) 25 dkg Tejberizs Kakaó szóráttal</i>	<i>Csontleves (2 dkg= 4 dk főtt tészta)) Székelykáposzta 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Kelbimbóleves (1 dkg= 2 dk főtt tészta) Csirkemájvas vagdalt 15 dkg Burgonyapüré Vegyes káposztasaláta (édesítőszerrel))</i>
<b>UZSONNA</b> 15 g szénhidrát	<i>Párizsi, 3 dkg margarinos zsemle</i>	<i>Sajtos margarinos 2 dkg kenyér, 10 dkg Körte</i>	<i>Ráma margarin, 3 dkg félbarna kenyér Reszelt sárgarépa</i>	<i>Füstölt sajt Liga margarin 3 dkg fehér kenyér Lilahagyma</i>	<i>Cukormentes Gyümölcsös joghurt, 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



# É T L A P

2026. május 25-29.  
22. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

**Chmara**  
főigazgató

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-05-15 11:26:21 +0200

