

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. június 1-5.
23. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Limonádé (édesítőszerrel)</i> <i>Sonkás-sajtos szendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i> <i>Zöldségmix</i>	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel)</i> <i>Tükörtojás, 4 dkg Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel)</i> <i>Diabetikus lekvár</i> <i>Liga margarin</i> <i>4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i> Gyümölcsnap (kivéve BANÁN)	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel)</i> <i>Füstölt sajtkrém</i> <i>4 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i> <i>Hónapos retek</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel)</i> <i>Zöldfűszeres- lilahagymás- krémtúró, 4 dkg Teljes kiőrlésű zsemle</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Gulyásleves (5 dkg burgonya)</i> <i>5 dkg mákos nudli (édesítőszerrel)</i> <i>Diabetikus lekvár</i> <i>10 dkg alma</i>	<i>Lebbencsleves (1 dkg=2 dkg főtt tészta)</i> <i>Zöldséges-rizses csirkemáj (3 dkg= 6 dkg rizs)</i> <i>Sárgarépasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldségkrémleves</i> <i>1 dkg pirított kenyérkocka</i> <i>Lasagne</i> <i>(4dkg= 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>Tejfölös karfiollevés (1 dkg=2 dkg főtt tészta)</i> <i>Zsiványpecsenye</i> <i>Párolt rizs (3 dkg= 6 dkg rizs)</i> <i>Nyári saláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Reszelt tésztaleves (1 dkg=2 dkg főtt tészta)</i> <i>Húspogácsa 10 dkg</i> <i>Zöldborsófőzelék 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam</i> <i>3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Kockasajt, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Vajkrém</i> <i>3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Tv. paprika</i>	<i>Joghurtos margarin</i> <i>3 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i> <i>Zöldhagyma</i>	<i>Suli szendvics (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
2026-06-12 12:29:07 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

É T L A P

2026. június 8-12.
24. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Sonkakrém, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Vegyes zöldség</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) 1 db kefir 4 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Vajas-diabetikus lekváros kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel), Petrezselymes reszelt főtt tojás 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Zöldfűszeres sajtkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Egri húsleves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Sertéspörkölt 30 dkg mexikói finomfőzelék 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Babgulyás (5 dkg burgonya) Tejberizs (édesítőszerrel, 3 dkg= 6 dkg rizs) Kakaó szórat (édesítőszerrel)</i>	<i>Gombaleves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Vadas sertéstokány Csőtészta (4 dkg= 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>Tavaszi leves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Brassói aprópecsenye 15 dkg forgatott burgonyával Házi vegyes vágott (édesítőszerrel)</i>	<i>Francia hagymaleves 2 dkg levesgyöngy Besamel mártásos halfilé Zöldséges bulgur (4 dkg bulgur= 8 dkg főtt bulgur)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Reszelt trappista sajt Ráma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Ízesített vajkrém 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom</i>	<i>Csemege szalámi, margarinos 3 dkg korpás zsemle, Tv. paprika</i>	<i>Tejfölös túrókrém 3 dkg félbarna kenyér Paradicsom</i>	<i>Diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>

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

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

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-06-12 12:29:07 +0200



É T L A P

2026. június 15-19.
25. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Vajkrémes 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus lekvár Delma margarin, 4 dkg korpás kenyér</i>	<i>Házi almás joghurt (édesítőszerrel, diabetikus befőtt) 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle Gyümölcsnap</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi sajtmix Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Sonkás-zöldséges szendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Májgaluskaleves (2 dkg májgaluska) Sült virsli 30 dkg Kelkáposztafőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Tejfölös zöldbableves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Rántott halfilé 15 dkg sült burgonya sütőben sütve Amerikai káposztasaláta Almabefőtt (édesítőszerrel)</i>	<i>Csirkebecsinált leves Káposztás tészta (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>2 dl nyári gyümölcsleves (édesítőszerrel) Csirkeragu Petrezselymes párolt rizs (3 dkg= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>Lencsegulyás (5 dkg burgonya) 10 dkg tejbegriz (édesítőszerrel) Kakaós szórat 1 dkg félbarna kenyér</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Kárpát szalámi, margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom</i>	<i>Zöldfűszeres margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Retek</i>	<i>Kenőmájás, 3 dkg korpás kenyér, Paradicsom</i>	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmura Marianna
2026-06-15 10:15:44 +0200



101gazgato

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. június 22-26.
26. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Vajkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Rántotta, 4 dkg Teljes kiőrlésű zsemle, Tv.paprika</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Sajtos párizsi Liga margarin 4 dkg félbarna kenyér Tv.paprika</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) sajtos-sült 4 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Limonádé (édesítőszerrel) májkrémes, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, uborka</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Kassai burgonyaleves (5 dkg burgonya) Tejberizs (édesítőszer, 3dkg= 6 dkg főtt rizs) Kakaó szórat (édesítőszerrel) 1 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Köménymagos leves 1 dkg Pirított kenyérkocka Bolognai tészta (3 dkg tészta= 4 dkg főtt tészta)</i>	<i>Csontleves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Gyros (15 dkg sült burgonya)</i>	<i>Legényfogóleves Rizsfelfűjt (3 dkg= 6 dkg főtt rizs) 1 dl csoki öntet (édesítőszerrel) 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Mészáros-leves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Sonkás-sajtos tejfölös tészta (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Tepertókrémes 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</i>	<i>Teavaj Diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Mini diabetikus jam, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Löncs felvágott, margarinos 3 dkg korpás kenyér, Paradicsom</i>	<i>Cukormentes túró rudi 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>

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

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

Jóváhagyta:

Chmar

főigazgató

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-06-12 12:30:53 +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. június 29-30.
27. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Limonádé (édesítőszerrel) Májkrém, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Hónapos retek</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Vajás diabetikus lekváros 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>			
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Tárkonyos gulyásleves (5 dkg burgonya) Darás metélt (édesítőszerrel, 4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta) Diabetikus lekvár</i>	<i>Erőleves (1 dkg= 2 dkg főtt tészta) Csirkepörkölt 4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta Vegyes saláta (édesítőszerrel)</i>			
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Liga margarin, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma</i>	<i>Sonkakrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli, Uborka</i>			

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

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-06-12 12:32:46 +0200



Chmara Marianna
főigazgató