

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. június 1-5.
23. hét

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| TÍZÓRAI 25 g szénhidrát | <i>Limonádé (édesítőszerrel)</i> <i>Sonkás-sajtos szendvics (5 dkg GM kenyér)</i> <i>Zöldségmix</i> | <i>Gyümölcsstea (édesítőszerrel)</i> <i>Tükörtojás, 5 dkg GM kenyér, Zöldhagyma</i> | <i>Citromos tea (édesítőszerrel)</i> <i>Diabetikus lekvár</i> <i>Liga margarin</i> <i>5 dkg GM kenyér</i> <i>Gyümölcsnap (kivéve BANÁN)</i> | <i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel)</i> <i>Füstölt sajtkrémes</i> <i>5 dkg GM ciabatta</i> <i>Hónapos retek</i> | <i>Csipketea (édesítőszerrel)</i> <i>Zöldfűszeres-lillahagymás- krémtúró, 5 dkg GM ciabatta</i> |
| EBÉD 60 g szénhidrát | <i>Gulyásleves (10 dkg burgonya)</i> <i>Mákos tészta (5 dkg GM tészta= 10 dkg GM főtt tészta)</i> <i>édesítőszerrel)</i> <i>Diabetikus lekvár</i> <i>10 dkg alma</i> | <i>Lebbencsleves (2 dkg=4 dkg főtt GM tészta)</i> <i>Zöldséges-rizses csirkemáj (6 dkg= 12 dkg főtt rizs)</i> <i>Sárgarépasaláta (édesítőszerrel)</i> | <i>Zöldségkrémleves</i> <i>2 dkg pirított GM kenyérkocka</i> <i>Lasagne</i> <i>(7 dkg= 14 dkg főtt GM tészta)</i> | <i>Tejfölös karfiolleves (2 dkg=4 dkg főtt GM tészta)</i> <i>Zsiványpecsenye</i> <i>Párolt rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs)</i> <i>Nyári saláta (édesítőszerrel)</i> | <i>Reszelt tésztaleves (2 dkg=4 dkg főtt GM tészta)</i> <i>Húspogácsa (GM összetevőkből)</i> <i>25 dkg Zöldborsófőzelék</i> <i>3 dkg GM kenyér</i> |
| UZSONNA 15 g szénhidrát | <i>Mini diabetikus jam</i> <i>3 dkg GM ciabatta</i> | <i>Kockasajt, 3 dkg GM ciabatta</i> | <i>Vajkrémes</i> <i>3 dkg GM ciabatta, Tv. paprika</i> | <i>Joghurtos margarin</i> <i>3 dkg GM kenyér</i> <i>Zöldhagyma</i> | <i>Suli szendvics (3 dkg GM kenyér)</i> |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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



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

Jóváhagyta:

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. június 8-12.
24. hét

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|--------------------------------------|---|--|---|---|--|
| TÍZÓRAI 25 g szénhidrát | <i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Sonkakrém, 5 dkg GM kenyér, Vegyes zöldség</i> | <i>Limonádé (édesítőszerrel) 1 db kefir 5 dkg GM ciabatta</i> | <i>Zöldtea (édesítőszerrel) Vajas-diabetikus lekváros kenyér (5 dkg GM kenyér) Zöldségnap</i> | <i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Petrezselymes reszelt főtt tojás 5 dkg GM kenyér, Lilahagyma</i> | <i>Limonádé (édesítőszerrel) Zöldfűszeres sajtkrém 5 dkg GM kenyér Paradicsom</i> |
| EBÉD 60 g szénhidrát | <i>Egri húsleves (2 dkg = 4 dkg főtt GM tészta) Sertéspörkölt 40 dkg mexikói finomfőzelék 4 dkg GM kenyér</i> | <i>Babgulyás (10 dkg burgonya) Tejberizs (édesítőszerrel, 6 dkg = 12 dkg rizs) Kakaó szórát (édesítőszerrel)</i> | <i>Gombaleves (2 dkg = 4 dkg főtt GM tészta) Vadas sertéstokány GM tészta (6 dkg = 12 dkg főtt GM tészta)</i> | <i>Tavaszi leves (2 dkg = 4 dkg főtt GM tészta) Brassói aprópecsenye 25 dkg forgatott burgonyával Házi vegyes vágott (édesítőszerrel)</i> | <i>Francia hagymaleves 2 dkg GM pirított kenyér Besamelmártásos halfilé Zöldséges rizs (6 dkg rizs = 12 dkg főtt rizs)</i> |
| UZSONNA 15 g szénhidrát | <i>Reszelt trappista sajt Ráma margarin 3 dkg GM ciabatta</i> | <i>Ízesített vajkrém 3 dkg GM kenyér Paradicsom</i> | <i>Csemege szalámi, margarinos 3 dkg GM ciabatta, Tv. paprika</i> | <i>Tejfölös túrókrém 3 dkg GM kenyér Paradicsom</i> | <i>Diabetikus jam 3 dkg GM ciabatta</i> |

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

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-06-12 12:29:10 +0200



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

Jóváhagyta:
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. június 15-19.
25. hét

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|--------------------------------------|--|--|---|---|--|
| TÍZÓRAI 25 g szénhidrát | <i>Limonádé (édesítőszerrel) Vajkrémes 5 dkg GM kenyér Uborka</i> | <i>Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus lekvár Delma margarin, 5 dkg GM kenyér</i> | <i>Házi almás joghurt (édesítőszerrel, diabetikus befőtt) 5 dkg GM kenyér Gyümölcsnap (kivéve BANÁN)</i> | <i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi sajtmix Ráma margarin 5 dkg GM ciabatta Kaliforniai paprika</i> | <i>Limonádé (édesítőszerrel) Sonkás-zöldséges szendvics (5 dkg GM kenyér)</i> |
| EBÉD 60 g szénhidrát | <i>Májgaluskaleves (2 dkg GM tészta=4 dkg GM tészta) Sült virsli 40 dkg Kelkáposztafőzelék 4 dkg GM kenyér</i> | <i>Tejfölös zöldbaleves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) Natúr halfilé 25 dkg sült burgonya sütőben sütvé Amerikai káposztasaláta Almabefőtt (édesítőszerrel)</i> | <i>Csirkebecsinált leves Káposztás GM tészta (8 dkg GM tészta= 16 dkg főtt GM tészta)</i> | <i>2 dl nyári gyümölcsleves (édesítőszerrel) Csirkeragu Petrezselymes párolt rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs)</i> | <i>Lencsegulyás (10 dkg burgonya) Tejberizs (5 dkg= 10 dkg rizs, édesítőszerrel) Kakaós szórat 1 dkg GM kenyér</i> |
| UZSONNA 15 g szénhidrát | <i>Kárpát szalámi, margarinos 3 dkg GM ciabatta, Paradicsom</i> | <i>Zöldfűszeres margarinos 3 dkg GM kenyér Retek</i> | <i>Kenőmájás, 3 dkg GM kenyér, Paradicsom</i> | <i>Mini diabetikus jam 3 dkg GM kenyér</i> | <i>Mini diabetikus jam 3 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
2026-06-15 10:15:43 +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. június 22-26.
26. hét

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---|
| TÍZÓRAI 25 g szénhidrát | <i>Limonádé (édesítőszerrel) Vajkrém 5 dkg GM kenyér Hónapos retek</i> | <i>Csipketea (édesítőszerrel) Rántotta, 5 dkg GM ciabatta, Tv.paprika</i> | <i>Csipketea (édesítőszerrel) Sajtos párizsi Liga margarin 5 dkg GM kenyér Tv.paprika</i> | <i>Citromos tea (édesítőszerrel) sajtos-sült 5 dkg GM kenyér</i> | <i>Limonádé (édesítőszerrel) májkrémes, 5 dkg GM kenyér, uborka</i> |
| EBÉD 60 g szénhidrát | <i>Kassai burgonyaleves (10 dkg burgonya) Tejberizs (édesítőszer, 4 dkg= 8 dkg főtt rizs) Kakaó szórat (édesítőszerrel) 2 dkg GM kenyér</i> | <i>Köménymagos leves 2 dkg Pirított GM kenyérkocka Bolognai GM tészta (6 dkg GM tészta= 12 dkg főtt GM tészta)</i> | <i>Csontleves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) Gyros (25 dkg sült burgonya)</i> | <i>Legényfogóleves Rizsfelfújt (6 dkg= 12 dkg főtt rizs) 1 dl csoki öntet (édesítőszerrel) 2 dkg GM kenyér</i> | <i>Mészáros-leves (2 dkg= 4 dkg főtt GM tészta) Sonkás-sajtos tejfölös GM tészta (6 dkg GM tészta= 12 dkg főtt GM tészta)</i> |
| UZSONNA 15 g szénhidrát | <i>Tepertőkrémes 3 dkg GM kenyér, Uborka</i> | <i>Teavaj Diabetikus jam 3 dkg GM ciabatta</i> | <i>Mini diabetikus jam, 3 dkg GM ciabatta</i> | <i>Löncs felvágott, margarinos 3 dkg GM kenyér, Paradicsom</i> | <i>Cukormentes túró rudi 3 dkg GM ciabatta</i> |

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

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

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-06-12 12:30:56 +0200



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. június 29-30.
27. hét

| | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK |
|-------------------------------|---|--|--------|-----------|--------|
| TÍZÓRAI 25 g szénhidrát | Limonádé (édesítőszerrel) Májkrém, 4 dkg GM kenyér, Hónapos retek | Citromos tea (édesítőszerrel) Vajas diabetikus lekváros 4 dkg GM kenyér | | | |
| EBÉD 60 g szénhidrát | Tárkonyos gulyásleves (10 dkg burgonya) Mákos metélt (édesítőszerrel, 6 dkg GM tészta= 12 dkg főtt GM tészta) Diabetikus lekvár | Erőleves (2 dkg=4 dkg főtt GM tészta) Csirkepörkölt 6 dkg GM tészta= 12 dkg főtt GM tészta Vegyes saláta (édesítőszerrel) | | | |
| UZSONNA 15 g szénhidrát | Liga margarin, 3 dkg GM kenyér, Lilahagyma | Sonkakrém, 3 dkg GM kenyér, Uborka | | | |

**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 12:32:43 +0200

