

# É T L A P

2026. június 1-5.  
23. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Limonádé Sonkás-LM sajtos szendvics Zöldségmix	Gyümölcstea, Tükörtojás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma	LM Tej Lekvár Liga margarin Fehér kenyér  Gyümölcsnap	Karamellás LM tej LM sajtkrém Zsemle Hónapos retek	Csipketea, Zöldfűszeres- lilahagymás- LM krémtúró, vágott zsemle
EBÉD	Gulyásleves Mákos nudli Sárgabaracklekvár Alma Fehér kenyér	Lebbencsleves Zöldséges-rizses csirkemáj Sárgarépasaláta	Zöldségkrémleves (LM összetevőkből) Pirított kenyérkocka Lasagne (LM összetevőkből)	LM tejjölös karfiolleves Zsiványpecsenye Párolt rizs Nyári saláta	Reszelt tésztaleves Húspogácsa Zöldborsófőzelék (LM összetevőkből) Fehér kenyér
UZSONNA	Mini méz Teljes kiőrlésű kifli	LM Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli, Banán	Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle, Tv. paprika	Delma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldhagyma	Suli szendvics (Teljes kiőrlésű kenyér)

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

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:29:13 +0200



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

Jóváhagyta:

**Chmara Marianna**  
főigazgató

# É T L A P

2026. június 8-12.  
24. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea, Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Vegyes zöldség	Limonádé <b>LM joghurt</b> Teljes kiőrlésű kifli	Tejeskávé ( <b>LM tej</b> ) <b>Margarin-mézes</b> kenyér  <b>Zöldségnap</b>	<b>LM tej,</b> Petrezselymes reszelt főtt tojás Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	<b>Vaniliás LM tej</b> <b>Zöldfűszeres LM</b> <b>sajtkrém</b> Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
EBÉD	Egri húsleves Sertéspörkölt Mexikói finomfőzelék ( <b>LM összetevőkből</b> ) Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás <b>Tejberizs</b> ( <b>LM összetevőkből</b> ) <b>Kakaó szórattal</b> Félbarna kenyér	Gombaleves Vadas sertéstokány ( <b>LM összetevőkből</b> ) Csótészta	Tavaszi leves Brassói aprópecsenye Forgatott burgonyával Házi vegyes vágott	Francia hagymaleves ( <b>LM összetevőkből</b> ) <b>Pirított kenyérkocka</b> Besamelmártásos halfilé ( <b>LM összetevőkből</b> ) Zöldséges bulgur
UZSONNA	<b>LM reszelt trappista</b> <b>sajt</b> Ráma margarin Zsemle	<b>Ízesített</b> <b>margarinkrém</b> Fehér kenyér Paradicsom	Csemege szalámi, margarinos korpás zsemle, Tv. paprika	<b>LM tejfölös túrókrém</b> Félbarna kenyér Paradicsom	Almalé 2 dl-es, <b>Teljes kiőrlésű kifli</b>

**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

# É T L A P

2026. június 15-19.  
25. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Kakaó</i> (LM összetevőkből) <i>Margarinos teljes kiőrlésű kenyér;</i> <i>Uborka</i>	<i>Zöldtea,</i> <del><i>Lilahagymás körözött,</i></del> <del><i>Korpás kenyér</i></del> <i>Lekvár</i> <i>Delma margarin</i> <i>Fehér kenyér</i>	<i>Házi barackos LM joghurt,</i> <i>Teljes kiőrlésű zsemle</i>  <i>Gyümölcsnap</i>	<i>Citromos tea,</i> <i>Házi LM sajtmix</i> <i>Ráma margarin</i> <i>Teljes kiőrlésű zsemle</i> <i>Kaliforniai paprika</i>	<i>Limonádé</i> <i>Sonkás-zöldséges szendvics</i> ( <i>Teljes kiőrlésű kenyér</i> )
EBÉD	<i>Májgaluskaleves</i> <i>Sült virsli</i> <i>Kelkáposztafőzelék</i> ( <i>LM összetevőkből</i> ) <i>Fehér kenyér</i>	<i>Tejfölös zöldbableves</i> ( <i>LM összetevőkből</i> ) <i>Rántott halfilé</i> <i>Sült burgonya sütőben</i> <i>sütve</i> <i>Amerikai káposztasaláta</i> <i>Almabefőtt</i>	<i>Csirkebecsinált leves</i> ( <i>LM összetevőkből</i> ) <i>Csirkebecsinált leves</i> <del><i>Tojásos Nokedli</i></del> <del><i>Eeetes fejes saláta</i></del> <i>Káposztás tészta</i>	<i>Nyári gyümölcsleves</i> ( <i>LM összetevőkből</i> ) <i>Csirkeragu</i> <i>Petrezselymes párolt rizs</i>	<i>Lencsegulyás Tejbegríz</i> ( <i>LM összetevőkből</i> ) <i>Kakaós szórat</i> <i>Félbarna kenyér</i>
UZSONNA	<i>Kárpát szalámi,</i> <i>margarinos zsemle,</i> <i>Paradicsom</i>	<i>Zöldfűszeres margarinos kenyér</i> <i>Retek</i>	<i>Kenőmájas,</i> <i>Korpás kenyér;</i> <i>Paradicsom</i>	<i>Banán</i> <i>Teljes kiőrlésű kifli</i>	<del><i>Almalé 2-dl-es,</i></del> <del><i>Piskóta szelet</i></del> <i>Alma</i> <i>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  
2026-06-15 10:15:39 +0200



**Chmara Marianna**  
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**LAKTÓZMENTES**

# É T L A P

2026. június 22-26.

26. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Kakaó (LM tej) Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér Hónapos retek</i>	<i>Csipketea, Rántotta, Teljes kiőrlésű zsemle, Tv.paprika</i>	<i>LM tej, Párizsi Liga margarin Félbarna kenyér Tv.paprika</i>	<i>Citromos tea, LM sajtos-sült teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Limonádé, májkrémes, teljes kiőrlésű zsemle, uborka</i>
EBÉD	<i>Kassai burgonyaleves (LM összetevőkből) Tejberizs (LM összetevőkből) Kakaó szórat Fehér kenyér</i>	<i>Köménymagos leves Pírtott kenyérkocka Bolognai tészta (LM összetevőkből)</i>	<i>Csontleves Gyros (LM összetevőkből)</i>	<i>Legényfogóleves (LM összetevőkből) Rizsfelfújt (LM összetevőkből) Csoki öntet (LM összetevőkből) Fehér kenyér</i>	<i>Mészáros-leves Sonkás-LM sajtos LM tejfölös tészta</i>
UZSONNA	<i>Tepertőkrémes kenyér, Uborka</i>	<i>Mini méz Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Mini jam, Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Löncs felvágott, margarinos korpás kenyér, Paradicsom</i>	<i>Gyümölcsle, LM túró rudi</i>

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

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:30:54 +0200



**Chmara Marianna**  
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!  
**LAKTÓZMENTES**

# É T L A P

2026. június 29-30.  
27. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Limonádé, Májkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Hónapos retek	Kakaó (LM tej) Ráma margarin lekváros Fehér kenyér			
EBÉD	Tárkonyos gulyásleves (LM összetevőkből) Darás metélt Lekvár Fehér kenyér	Erőleves Csirkepörkölt Galuska Vegyes saláta			
UZSONNA	Liga margarin, Zsemle, Lilahagyma	Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka			

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

Készítette:

*Lévainé Perge Eliza*

**Lévainé Perge Eliza**  
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:30:52 +0200



**Chmara Marianna**  
főigazgató