

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 1-5.  
23. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Limonádé Sonkás-LM sajtos szendvics Zöldségmix	Gyümölcsstea, Tükörtojás, Teljes kiőrlésű zsemle, Zöldhagyma	LM Tej Lekvár Liga margarin Fehér kenyér	Karamellás LM tej LM sajtkrémes Zsemle Hónapos retek	Csipketea, Zöldfűszeres- lilahagymás- LM krém túró, vágott zsemle
EBÉD	Gulyásleves Mákos nudli Sárgabaracklekvár Alma Fehér kenyér	Lebbencsleves Zöldséges-rizses csirkemáj Sárgarépasaláta	Zöldségkrémleves (LM összetevőkből) Pirított kenyérkocka Lasagne (LM összetevőkből)	LM tejfölös 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!**  
Étlapbeli jelzés: LM: laktózmentes

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:32:50 +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!  
**LAKTÓZMENTES**

# É T L A P

2026. június 8-12.  
24. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, 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>LM tej</b> , Petrezselymes reszelt főtt tojás Teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma	<b>Vanília 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>Píritott kenyérkocka</b> Besamel mártásos 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!**

Étlapbeli jelzés: **LM**: laktózmentes

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:32:49 +0200



**Chmara Marianna**  
főigazgató

# É T L A P

2026. június 15-19.

25. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Vajkrémes zsemle, Uborka</i>	<i>Zöldtea, Lilahagymás LM <del>körözött,</del> <del>Korpás kenyér</del> Lekvár Delma margarin Korpás kenyér</i>	<i>Házi barackos LM joghurt, Teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Citromos tea, Házi LM sajtmix Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kaliforniai paprika</i>	<i>Limonádé Sonkás-zöldséges szendvics (Teljes kiőrlésű kenyér)</i>
EBÉD	<i>Májgaluskaleves Sült virsli Kelkáposztafőzelék Fehér kenyér Almalé 2 dl-es Kenyérlángos (LM összetevőkből)</i>	<i>LM tejfölös zöldbableves Rántott halfilé Sült burgonya sütőben sütve Amerikai káposztasaláta Almabefőtt</i>	<i>Csirkebecsinált leves (LM összetevőkből) Tojásos Nokedli Eetes-fejes saláta Káposztás tészta</i>	<i>Nyári gyümölcsleves ( LM összetevőkből) Csirkeragu Petrezselymes párolt rizs</i>	<i>Lencsegulyás Tejbegríz ( LM összetevőkből) Kakaós szórát Félbarna kenyér</i>
UZSONNA	<i>Kárpát szalámi, margarinos zsemle, Paradicsom</i>	<i>Zöldfűszeres margarinos kenyér Retek</i>	<i>Kenőmájas, Korpás kenyér, Paradicsom</i>	<i>Banán Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Almalé 2 dl-es, Alma Piskóta szelet</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!  
**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 Pirított 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*  
**Lévainé Perge Eliza**  
élelmezésvezető/dietetikus

Étlapbeli jelzés: LM: laktózmentes

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:34:23 +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**  
élelmezésvezető/dietetikus

Étlapbeli jelzés: LM: laktózmentes

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:  
Chmara Marianna  
2026-06-12 12:34:22 +0200



**Chmara Marianna**  
főigazgató