

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. október 1-2.
40. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát				<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Mini diabetikus jam Ráma margarin 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Hamburger (5 dkg GM ciabatta)</i>
EBÉD 60 g szénhidrát				<i>Francia hagymaleves (GM összetevőkből) 2 dkg GM kenyérkocka Csirkemájrizottó (6 dkg= 12 dkg főtt rizs) 10 dkg diabetikus almabefőtt</i>	<i>Őszi zöldségleves kelkáposztával (4 dkg főtt GM tészta) Zöldborsós sertésragu Főtt rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát				<i>Herkules szalámi Ráma margarin 3 dkg GM kenyér Tv.paprika</i>	<i>20 dkg alma</i>

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

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

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:28:13 +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. október 5-9.

41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres sajtkrém 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Melegszendvics (5 dkg GM kenyér) Majonéz Fejes saláta</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Csirkemájkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Petrezselymes tojáskrém 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Trappista sajt Ráma margarin 5 dkg GM kenyér Pritamin paprika</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Egri húsleves (4 dkg főtt GM tészta) Sült virsli Sajtos brokkolifőzelék 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldborsóleves (4 dkg főtt GM tészta) 0 dkg erdélyi rakott káposzta</i>	<i>Bakonyi betyárleves 3 db GM palacsinta (diabetikus lekvárral) 2 dkg GM kenyér</i>	<i>Tejfölös karfiolleves (4 dkg főtt GM tészta) Savanyú mártásos csirke 6 dkg=12 dkg főtt rizs</i>	<i>Zöldségleves (4 dkg GM tészta) Rácbab paprikás 6 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>
ÜZSONNA 15 g szénhidrát	<i>15 dkg szilva</i>	<i>1 db natúr joghurt 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Házi füstölt sajtkrém 3 dkg GM kenyér Uborka</i>	<i>Szendvicssonka Delma light margarin 3 dkg GM kenyér Paradicsom</i>	<i>1 db cukormentes túró rudi 2 dkg GM ciabatta</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Érika
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:29:29 +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. október 12-16.

42. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Gépsonka, Margarinos 5 dkg GM kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) 5 dkg sült sajtos GM kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Főtt tojás, Ráma margarin 5 dkg GM kenyér Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Diabetikus jam vajkrém 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi füstölt sajtkrém 5 dkg GM kenyér Tv.paprika</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Csontleves (4 dkg főtt GM tészta) Sertéspörkölt 20 dkg szemesbabfőzelék (GM tészta) 2 dkg GM kenyér</i>	<i>Gulyásleves (10 dkg burgonya) Túrós GM tészta (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta)</i>	<i>Tojásleves (GM összetevőkből) Vadas sertéstokány (GM összetevőkből) Tésztakörte (8 dkg= 16 dkg főtt tészta)</i>	<i>Sajtkrémleves 2 dkg pirított GM kenyérkocka Gombás sertésragu Párolt rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs)</i>	<i>Zöldségleves (4 dkg főtt GM tészta) Fűszeres harcsafilé fokhagymás öntettel 25 dkg petrezselymes burgonya</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Diabetikus jam Liga margarin 3 dkg GM ciabatta</i>	<i>Túrókrém (édesítőszerrel) 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Löncs felvágott Liga margarin 3 dkg GM kenyér Uborka</i>	<i>Lilahagymás körözött 3 dkg GM kenyér</i>	<i>15 dkg körte</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:29:29 +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. október 19-23.

43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Reszelt trappista sajt Ráma margarin 5 dkg GM kenyér Fekete retek</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres omlett 5 dkg GM ciabatta</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Bundás GM kenyér (5 dkg GM kenyér) Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Párizsikrém 5 dkg GM kenyér Zöldhagyma</i>	
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>2 dl sütőtökrémleves (GM összetevőkből) 2 dkg pirított GM kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs (6 dkg= 12 dkg rizs)</i>	<i>Zöldségleves (4 dkg GM főtt tészta) Bolognai GM spagetti (6 dkg= 12 dkg főtt tészta) 10 dkg alma</i>	<i>Lebbencsleves (4 dkg főtt GM tészta) Stefánia vagdalt (GM összetevőkből) 30 dkg zöldborsófőzelék (GM összetevőkből) 2 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldbabos sertésraguleves Tejberizs (6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs, édesítőszerrel) Fahéjas szórat (édesítőszerrel) 2 dkg GM kenyér</i>	
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Házi sajtkrém 3 dkg GM ciabatta Lilahagyma</i>	<i>Csirkemájkrém 3 dkg GM kenyér Pritamin paprika</i>	<i>Kockasajt 3 dkg GM ciabatta</i>	

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

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:30:42 +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. október 26-30.

Őszi szünet

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Sonkakrém, 5 dkg GM kenyér, Lilahagyma</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Melegszendvics (5 dkg GM kenyér)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Cukormentes túró rudi 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Diabetikus lekváros 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Mustáros párizsikrém, 5 dkg GM kenyér</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Zöldségleves (4 dkg főtt GM tészta) Paradicsomos húsgombóc (édesítőszerrel) 20 dkg főtt burgonya 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zellerkrémleves 2 dkg pirított GM kenyérkocka Natúr csirkemell Mexikói rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs) Csemegeuborka</i>	<i>Erőleves (8 dkg főtt GM tészta) Székelykáposzta 6 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldségleves brokkolival (4 dkg főtt GM tészta) Csikós tokány 6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta</i>	<i>Babéros csirkemájleves Zöldséges sertésragu 14 dkg főtt rizs</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Házi krémtúró (édesítőszerrel) 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Csemege szalámi, Margarinos 3 dkg GM kenyér Paradicsom</i>	<i>Sárgarépas sajtkrém 3 dkg GM kenyér</i>	<i>Turista felvágott, margarinos 3 dkg GM kenyér, Retek</i>

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

Készítette: 
Lévainé Pergé Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:30:44 +0200



Chmara Marianna
főigazgató