

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. szeptember 28-30.
40. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel), Diabetikus lekváros 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Szendvics sonka, margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Uborka</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Reszelt trappista sajt Sárgarépakrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Zöldségnap</i>		
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Csontleves (2 dkg főtt tészta) Sertéspörkölt 10 dkg lencsefőzelék 2 dkg félbarna kenyér</i>	<i>Káposztás bableves Kuszkuszos metélt (3 dkg = 6 dkg főtt tészta) Diabetikus lekvár 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Lebbencsleves (2 dkg főtt tészta) Lecsós csirkeragu Tarhonya (4 dkg = 8 dkg főtt tészta) Vegyes káposztasaláta (édesítőszerrel)</i>		
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Margarinos 3 dkg korpás zsemle, Póréhagyma</i>	<i>Kefir 3 dkg búzakorpás diákrúd</i>	<i>Snidlinges sajtkrém 3 dkg korpás zsemle</i>		

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-03 09:59:03 +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

É T L A P

2026. szeptember 21-25.
39. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Májpástétom, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) margarinos diabetikus lekváros 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Zala felvágott Delma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Főtt majonézes reszelt tojás 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Vajkrém, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Reszelt sárgarépa</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Erőleves (2 dkg főtt tészta) Csemege aprósült 10 dkg tejfölös burgonyafőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Májgaluskaleves (2 dkg galuska) 10 dkg tojásos nokedli Ecetes fejessaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldséges karalábéleves (2 dkg főtt tészta) Csirkepaprikás Tésztaköret (4 dkg tészta= 8 dkg főtt tészta)</i>	<i>Köménymaglevés 2 dkg pirított kenyérkocka Halas-zöldséges bulgur (3 dkg= 6 dkg főtt bulgur) Csemegeuborka</i>	<i>Zöldséges gombaleves (2 dkg főtt tészta) 8 dkg rakott kelkáposzta 10 dkg körte</i>
ÜZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Olasz felvágott, vajkrémes 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek</i>	<i>Házi petrezselymes tejfölös túrókrém, 3 dkg korpás kenyér, Tv. paprika</i>	<i>Diabetikus túrós teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Krémsajtos 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér, 10 dkg szilva</i>	<i>Mini diabetikus jam, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-03 09:53:28 +0200



Chmara Marianna
főigazgató