

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. október 1-2.
40. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát				Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Mini diabetikus jam Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea (édesítőszerrel) Hamburger (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle)
EBÉD 35 g szénhidrát				Francia hagymaleves 2 dkg levesgyöngy Csirkemájrizottó (3 dkg= 6 dkg főtt rizs) Diabetikus almabefőtt	Őszi zöldségleves kelkáposztával (2 dkg főtt tészta) Zöldborsós sertésragu Főtt bulgur (3 dkg= 6 dkg főtt bulgur)
UZSONNA 15 g szénhidrát				Herkules szalámi Ráma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika	20 dkg alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta: Elektronikusan aláírta:
Chimara Marianna
2026-09-25 10:28:11 +0200



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. október 5-9.
41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Citromos tea (édesítőszerrel) Zöldfűszeres sajtkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Csipketea (édesítőszerrel) Hallas szendvics (4 dkg korpás zsemle) Majonéz Fejes saláta	Zöldtea (édesítőszerrel) Csirkemájkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika Gyümölcsnap	Gyümölcstea (édesítőszerrel) Petrezselymes tojáskrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea (édesítőszerrel) Trappista sajt Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika
EBÉD 35 g szénhidrát	Egri húsleves (2 dkg főtt tészta) Sült virsli Sajtos brokkolifőzelék 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Zöldborsóleves (2 dkg főtt tészta) 40 dkg erdélyi rakott káposzta	Bakonyi betyárleves 2 db palacsinta (diabetikus lekvárral) 1 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Tejfölös karfiolleves (2 dkg főtt tészta) Savanyú mártásos csirke 3 dkg=6 dkg főtt rizs	Daragaluska leves (2 dkg daragaluska) Rácbab paprikás 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér
UZSONNA 15 g szénhidrát	15 dkg szilva	1 db natúr joghurt 3 dkg teljes kiőrlésű kifli	Házi füstölt sajtkrém 3 dkg korpás kenyér Uborka	Szendvicssonka Delma light margarin 3 dkg korpás kenyér Paradicsom	1 db cukormentes túró rudi 2 dkg teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmura Marianna
2026-09-25 10:29:28 +0200

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. október 12-16.
42. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Gépsonka, Margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) 4 dkg sült sajtos teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Főtt tojás, Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Diabetikus jam vajkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Házi füstölt sajtkrém 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Csontleves (2 dkg főtt tészta) Sertéspörkölt 10 dkg szemesbabfőzelék 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Gulyásleves (10 dkg burgonya) 10 dkg túrós sztrapacska</i>	<i>Tojásleves Vadas sertéstokány 10 dkg főtt tésztakörte</i>	<i>Sajtkrémleves 2 dkg pirított kenyérkocka Gombás sertésragu Párolt rizs (3 dkg= 6 dkg főtt rizs)</i>	<i>Zöldségleves betű tésztával (2 dkg főtt tészta) Fűszeres harcsafilé fokhagymás öntettel 15 dkg petrezselymes burgonya</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Diabetikus jam Liga margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Túrókrém (édesítőszerrel) 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Löncs felvágott Liga margarin 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Uborka</i>	<i>Lilahagymás körözött 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>15 dkg körte</i>

Az ételváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmura Marianna
2026-09-25 10:29:30 +0200

Irogazgató

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. október 19-23.
43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Zöldtea</i> (édesítőszerrel) Reszelt trappista sajt Ráma margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	<i>Citromos tea</i> (édesítőszerrel) Zöldfűszeres omlett 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle	<i>Gyümölcstea</i> (édesítőszerrel) Bundás kenyér (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Gyümölcsnap (kivéve banán)	<i>Csipketea</i> (édesítőszerrel) Párizsikrém 4 dkg korpás kenyér Zöldhagyma	
EBÉD 35 g szénhidrát	2 dl sütőtökrémleves 2 dkg pirított kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs (3 dkg= 6 dkg rizs)	<i>Szivárvány leves</i> (2 dkg galuska) Bolognai spagetti (3 dkg= 6 dkg főtt tészta) 10 dkg alma	<i>Lebbencsleves</i> (2 dkg főtt tészta) Stefánia vagdalt 20 dkg zöldborsófőzelék 1 dkg félbarna kenyér	Zöldbabos sertésraguleves 20 dkg tejbegríz (édesítőszerrel) Fahéjas szórat (édesítőszerrel) 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér	
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mini diabetikus jam</i> 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Házi sajtkrém 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Csirkemájkrém 3 dkg korpás kenyér Pritamin paprika	<i>Kockasajt</i> 3 dkg teljes kiőrlésű kifli	

Készítette:
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



101gazgato

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. október 26-30.

44.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Sonkakrém, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Lilahagyma</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Cukormentes túró rudi 4 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Diabetikus lekváros 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Mustáros párizsikrém, 4 dkg korpás kenyér</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Zöldségleves (2 dkg főtt tészta) Paradicsomos húsgombóc (édesítőszerrel) 10 dkg főtt burgonya 2 dkg Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zellerkrémleves 2 dkg levesgyöngy Natúr csirkemell Mexikói rizs (3 dkg= 6 dkg főtt rizs) Csemegeuborka</i>	<i>Erőleves (2 dkg főtt tészta) Székelykáposzta 5 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldségleves brokkolival (2 dkg főtt tészta) Csikós tokány 3 dkg= 6 dkg főtt tészta</i>	<i>Babéros csirkemájleves Zöldséges sertésragu 10 dkg főtt bulgur</i>
ÜZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Házi krémtúró (édesítőszerrel) 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Mini diabetikus jam 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Csemege szalámi, Margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom</i>	<i>Sárgarépás sajtkrém 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Turista felvágott, margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Retek</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: *Lévainé Perge Eliza*

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmura Marianna
2026-09-25 10:30:42 +0200



10igazgato