

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 1-2.

40. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI				LM tej Mézes-margarinos GM kenyér	Tejeskávé (LM tej) Hamburger (GM ciabatta)
EBÉD				Francia hagymaleves (LM összetevőkből) GM kenyérkocka Csirkemájrizottó Barackbefőtt	Őszi zöldségleves kelkáposztával (GM tészta) Zöldborsós sertésragu Főtt rizs
UZSONNA				Herkules szalámi Ráma margarin GM kenyér Tv.paprika	Mini jam GM kenyér Alma

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

GM: gluténmentes

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-09-25 10:28:14 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 5-9.

41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Karamellás LM tej Zöldfűszeres LM sajtkrém GM kenyér	Csipketea Melegszendvics (GM kenyér) Majonéz Fejes saláta	Kakaó (LM tej) Csirkemájkrém GM kenyér Tv.paprika Gyümölcsnap	Gyümölcstea Petrezselymes tojáskrém GM kenyér	LM tej LM trappista sajt Ráma margarin GM kenyér Pritamin paprika
EBÉD	Egri húsleves (GM tészta) Sült virsli LM sajtos brokkolifőzelék GM kenyér	Zöldborsóleves (GM tészta) Erdélyi rakott káposzta (LM összetevőkből) GM kenyér	Bakonyi betyárleves (LM összetevőkből) LM, GM gofri Sárgabaracklekvár GM kenyér	LM tejfölös karfiolleves Édes-savanyú mártásos csirke Főtt rizs	Zöldségleves (GM tészta) Rácbab paprikás (LM összetevőkből) GM kenyér
UZSONNA	LM vajkrém GM ciabatta Szilva	LM natúr joghurt GM ciabatta	Házi LM sajtkrém GM kenyér Uborka	Szendvicssonka Delma light margarin GM kenyér Paradicsom	LM túró rudi GM ciabatta

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

GM: gluténmentes

Készítette: 

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 12-16.

42. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	LM tej, Gépsonka, Margarinos GM kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcsstea Sült LM sajtos GM kenyér	Tejeskávé, (LM tej) Főtt tojás, Ráma margarin GM kenyér Paradicsom Zöldségnap	LM tej LM vajkrém GM kenyér	Citromos tea Házi LM sajtkrém GM kenyér Tv.paprika
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Szemesbabfőzelék (LM, GM összetevőkből) GM kenyér	Gulyásleves LM túrós GM tészta GM kenyér	Tojásleves Vadas sertéstokány (LM, GM összetevőkből) GM tésztaköret	LM sajtkrémleves GM pirított kenyérkocka Gombás sertésragu Párolt rizs	Zöldségleves (GM tészta) Fűszeres harcsafilé fokhagymás LM öntettel Petrezselymes burgonya
UZSONNA	Mini méz GM kenyér Banán	Gyümölcsös LM túrókrém GM kenyér	Löncs felvágott Liga margarin GM kenyér Uborka	Lilahagymás LM körözött GM kenyér	Delma margarinós GM kenyér, Körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,
GM: gluténmentes

Készítette: 

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

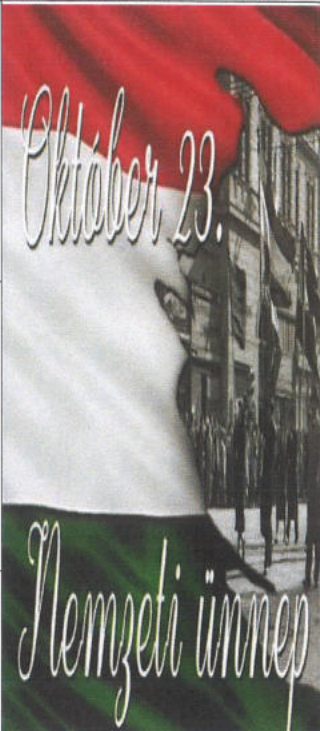
Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 19-23.

43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Zöldtea LM reszelt trappista sajt Ráma margarin GM kenyér Fekete retek	Vaníliás LM tej Zöldfűszeres omlett GM ciabatta	Gyümölcsstea Bundás kenyér (GM kenyér) Gyümölcsnap	Kakaó (LM tej) Párizsikrém GM kenyér Zöldhagyma	
EBÉD	Süttőtökrémleves (LM, GM összetevőkből) Pírtott GM kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs	Zöldségleves (GM tészta) Bolognai GM spagetti Alma	Lebbencsleves (GM tészta) Stefánia vagdalt (GM összetevőkből) Zöldborsófőzelék (GM összetevőkből) GM kenyér	Zöldbabos sertésraguleves Tejberizs (LM tej) Fahéjas szórát GM kenyér	
UZSONNA	Gyümölcslé 2 dl-es LM vajás GM ciabatta	Házi LM sajtkrém GM ciabatta Lilahagyma	Csirkemájkrém GM kenyér Pritamin paprika	LM kockasajt GM ciabatta	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

GM: gluténmentes

Készítette: 

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-09-25 10:30:43 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 26-30.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, Sonkakrém, GM ciabatta, Lilahagyma	Citromos tea, Melegszendvics (GM kenyér)	LM tej, Lekváros-margarinos GM kenyér	Kakaó (LM tej) Mézes-margarinos GM kenyér	Gyümölcstea, Mustáros párizsikrém, GM kenyér
EBÉD	Zöldségleves (GM tészta) Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya GM kenyér	Zellerkrémleves (LM összetevőkből) GM piritott kenyérkocka Natúr csirkemell Mexikói rizs Csemegeuborka	Erőleves (GM tészta) Székelykáposzta (LM összetevőkből) GM kenyér	Zöldségleves brokkolival (GM tészta) Csikós tokány (LM összetevőkből) GM tészta	Babéros csirkemájleves (LM összetevőkből) Zöldséges sertésragu Főtt rizs
UZSONNA	Gyümölcsös LM krémtúró GM kenyér	Mézes GM kenyér Gyümölcslé 2 dl-es	Csemege szalámi, Margarinos GM kenyér, Paradicsom	Sárgarépás LM sajtkrém GM kenyér	Turista felvágott, margarinos GM kenyér Retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

GM: gluténmentes

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-09-25 10:30:43 +0200



Chmara Marianna
főigazgató