

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. október 1-2.

40. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

GM: gluténmentes

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-09-25 10:28:11 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. október 5-9.

41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Karamellás tej Zöldfűszeres sajtkrém GM kenyér	Csipketea Melegszendvics (GM kenyér) Majonéz Fejes saláta	Kakaó Csirkemájkrém GM kenyér Tv.paprika Gyümölcsnap	Gyümölcstea Petrezselymes tojáskrém GM kenyér	Tej Trappista sajt Ráma margarin GM kenyér Pritamin paprika
EBÉD	Egri húsleves (GM tészta) Sült virsli Sajtos brokkolifőzelék (GM összetevőkből) GM kenyér	Zöldborsóleves (GM tészta) Erdélyi rakott káposzta GM kenyér	Bakonyi betyárleves (GM összetevőkből) GM gofri Sárgabaracklekvár GM kenyér	Tejfölös karfiolleves (GM tészta) Édes-savanyú mártásos csirke Főtt rizs	Zöldségleves (GM tészta) Rácbab paprikás (GM összetevőkből) GM kenyér
UZZONNA	Vajkrém GM ciabatta Szilva	Natúr joghurt GM ciabatta	Házi füstölt sajtkrém GM kenyér Uborka	Szendvicssonka Delma light margarin GM kenyér Paradicsom	Túró rudi GM ciabatta

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

GM: gluténmentes

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!

GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. október 12-16.

42. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

GM: gluténmentes

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-09-25 10:29:31 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. október 19-23.

43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Zöldtea Reszelt trappista sajt Ráma margarin GM kenyér Fekete retek	Vaníliás tej Zöldfűszeres omlett GM ciabatta	Gyümölcstea Bundás kenyér (GM kenyér) Gyümölcsnap	Csoki pudingos tej Párizsikrém GM kenyér Zöldhagyma	
EBÉD	Sütőtökrémleves (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 Fahéjas szórat GM kenyér	
UZSONNA	Gyümölcslé 2 dl-es vajas GM ciabatta	Házi sajtkrém GM ciabatta Lilahagyma	Csirkemájkrém GM kenyér Pritamin paprika	Kockasajt GM ciabatta	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

GM: gluténmentes

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!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. október 26-30.

44. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

GM: gluténmentes

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

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató