

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 1-2.

40. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Készítette: 
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!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 5-9.

41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Karamellás LM tej</i> <i>LM zöldfűszeres</i> <i>sajtkrém</i> Teljes kiőrlésű kenyér	Csipketea Halas szendvics (korpás zsemle) Majonéz Fejes saláta	<i>Kakaó</i> <i>(LM tej)</i> Csirkemájkrém Fehér kenyér Tv.paprika Gyümölcsnap	Gyümölcstea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér	<i>LM tej</i> <i>LM trappista sajt</i> Ráma margarin Fehér kenyér Pritamin paprika
EBÉD	Egri húsleves Sült virsli <i>LM sajtos</i> brokkolifőzelék Fehér kenyér	Zöldborsóleves Erdélyi rakott káposzta (LM összetevőkből) Félbarna kenyér	<i>Bakonyi betyárleves</i> (LM összetevőkből) <i>Darás metélt</i> <i>Sárgabaracklekvár</i> Teljes kiőrlésű kenyér	<i>LM tejfölös</i> <i>karfiolleves</i> Édes-savanyú mártásos csirke Főtt rizs	Daragaluska leves Rácbab paprikás (LM összetevőkből) Teljes kiőrlésű kenyér
UZSONNA	<i>LM vajkrém</i> Zsemle Szilva	<i>LM natúr joghurt</i> <i>Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Házi LM sajtkrém</i> Korpás kenyér Uborka	Szendvicssonka Delma light margarin Korpás kenyér Paradicsom	<i>LM túró rudi</i> Teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 12-16.

42. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	LM tej, Gépsonka, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcstea Sült LM sajtos teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, (LM tej) Főtt tojás, Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom Zöldségnan	LM tej LM vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea Házi LM sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika
EBÉD	Csontleves Sertéspörkölt Szemesbabfőzelék (LM összetevőkből) Fehér kenyér	Gulyásleves LM túrós tészta Teljes kiőrlésű kenyér	Tojásleves Vadas sertéstokány (LM összetevőkből) Tésztaköret	LM sajtkrémleves Pirított kenyérkocka Gombás sertésragu Párolt rizs	Zöldségleves betű tésztával Fűszeres harcsafilé fokhagymás LM öntettel Petrezselymes burgonya
UZSONNA	Mini méz Teljes kiőrlésű kifli Banán	Gyümölcsös LM túrókrém Teljes kiőrlésű zsemle	Löncs felvágott Liga margarin Fehér kenyér Uborka	Lilahagymás LM körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Delma margarin Zsemle, Körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

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.

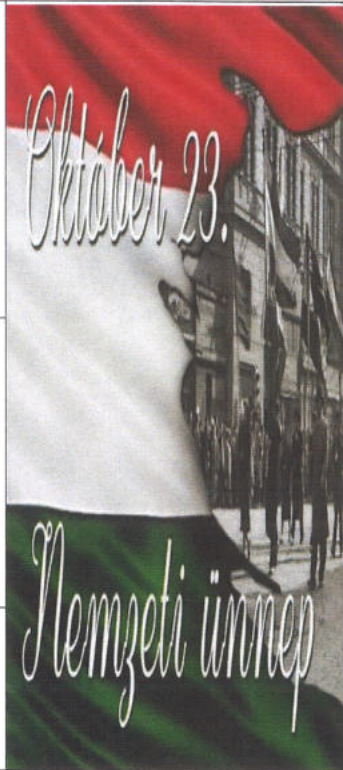
Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 19-23.

43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Zöldtea <i>LM reszelt trappista sajt</i> Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	<i>Vaníliás LM tej</i> Zöldfűszeres omlett Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea Bundás kenyér (teljes kiőrlésű kenyér) Gyümölcsnap	<i>Kakaó (LM tej)</i> Párizsikrém Korpás kenyér Zöldhagyma	
EBÉD	<i>Sütőtökrémleves (LM összetevőkből)</i> Pirított kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs	Szivárvány leves Bolognai spagetti Alma	Lebbencsleves Stefánia vagdalt Zöldborsófőzelék (<i>LM összetevőkből</i>) Félbarna kenyér	Zöldbabos sertésraguleves Tejbegríz (<i>LM összetevőkből</i>) Fahéjas szórat Fehér kenyér	
UZSONNA	Gyümölcslé 2 dl-es <i>LM vajas teljes kiőrlésű zsemle</i>	<i>Házi LM sajtkrém</i> Zsemle Lilahagyma	Csirkemájkrém Korpás kenyér Pritamin paprika	<i>LM kockasajt</i> Teljes kiőrlésű kifli	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Készítette: 

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

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



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. október 26-30.

Őszi szünet

44. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza

élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

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



Chmara Marianna

főigazgató