

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
TEJFEHÉRJE-TOJÁSMENTES

É T L A P

2026. október 1-2.
40. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI				<i>Rizsital</i> <i>Mézes-margarinos</i> <i>kenyér</i>	<i>Kakaó</i> <i>(Rizsital)</i> <i>Hamburger</i> <i>(Majonéz nélkül!</i> <i>teljes kiőrlésű</i> <i>zsemle)</i>
EBÉD				<i>Francia hagymaleves</i> <i>(TejM összetevőkből)</i> <i>Pirított kenyérkocka</i> <i>Csirkemájrizottó</i> <i>Barackbefőtt</i>	<i>Őszi zöldségleves</i> <i>kelkáposztával</i> <i>(GM tészta)</i> <i>Zöldborsós</i> <i>sertésragu</i> <i>Főtt bulgur</i>
UZSONNA				<i>Herkules szalámi</i> <i>Ráma margarin</i> <i>Teljes kiőrlésű kenyér</i> <i>Tv.paprika</i>	<i>Teljes kiőrlésű kifli</i> <i>Alma</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: *Lévainé Perge Eliza*
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!

TEJFEHÉRJE-TOJÁSMENTES

É T L A P

2026. október 5-9.

41. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Karamellás rizsital</i> <i>Zöldfűszeres</i> <i>margarinkrém</i> <i>Teljes kiőrlésű</i> <i>kenyér</i>	<i>Csipketea</i> <i>Melegszendvics</i> <i>(korpás zsemle)</i> <i>Fejes saláta</i>	<i>Kakaó</i> <i>(rizsitalból)</i> <i>Csirkemájkrém</i> <i>Fehér kenyér</i> <i>Tv.paprika</i> <i>Gyümölcsnap</i>	<i>Gyümölcstea</i> <i>Petrezselymes</i> <i>sonkakrém</i> <i>Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Rizsital</i> <i>Ráma margarin</i> <i>Fehér kenyér</i> <i>Pritamin paprika</i>
EBÉD	<i>Egri húsleves</i> <i>(GM tészta)</i> <i>Sült virsli</i> <i>Brokkolifőzelék</i> <i>(TejM összetevőkből)</i> <i>Fehér kenyér</i>	<i>Zöldborsóleves</i> <i>(GM tészta)</i> <i>Erdélyi rakott</i> <i>káposzta</i> <i>(TejM</i> <i>összetevőkből)</i> <i>Félbarna kenyér</i>	<i>Bakonyi</i> <i>betyárleves</i> <i>(TejM</i> <i>összetevőkből)</i> <i>Mákos GM tészta</i> <i>Teljes kiőrlésű</i> <i>kenyér</i>	<i>Karfiolleves</i> <i>(GM tészta ,</i> <i>TejM összetevőkből)</i> <i>Édes-savanyú</i> <i>mártásos csirke</i> <i>Főtt rizs</i>	<i>Zöldségleves</i> <i>(GM tészta)</i> <i>Rácbab paprikás</i> <i>(TejM összetevőkből)</i> <i>Teljes kiőrlésű kenyér</i>
UZSONNA	<i>Delma margarin</i> <i>Zsemle</i> <i>Szilva</i>	<i>Almalé 2 dl-es</i> <i>Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Ráma margarin</i> <i>Korpás kenyér</i> <i>Uborka</i>	<i>Szendvicssonka</i> <i>Delma light</i> <i>margarin</i> <i>Korpás kenyér</i> <i>Paradicsom</i>	<i>Mini méz</i> <i>Teljes kiőrlésű kifli</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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!
TEJFEHÉRJE-TOJÁSMENTES

É T L A P

2026. október 12-16.

42. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Rizsital</i> Gépsonka, Margarinos teljes kiőrlésű kenyér; Kaliforniai paprika	<i>Gyümölcstea</i> <i>Sült teljes kiőrlésű</i> <i>kifli</i>	<i>Tejeskávé</i> <i>(rizsitalból)</i> <i>Ráma margarin</i> Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom <i>Zöldségnap</i>	<i>Rizsital</i> <i>Mézes-margarinos</i> <i>kenyér</i>	<i>Citromos tea</i> <i>Sonkakrém</i> Teljes kiőrlésű kenyér Tv.paprika
EBÉD	Csontleves <i>(GM tészta)</i> Sertéspörkölt <i>Szemesbabfőzelék</i> <i>(TejM összetevőkből)</i> Fehér kenyér	Gulyásleves <i>Krumplis GM tészta</i> Teljes kiőrlésű kenyér	<i>Köménymagleves</i> <i>Pirított kenyérkocka</i> Vadas sertéstokány <i>(TejM</i> <i>összetevőkből)</i> <i>GM tésztakörte</i>	<i>Sajtkrémleves</i> <i>(TejM összetevőkből)</i> Pirított kenyérkocka Gombás sertésragu Párolt rizs	<i>Zöldségleves GM</i> <i>tésztával</i> <i>Fűszeres halfilé</i> fokhagymás öntettel Petrezselymes burgonya
UZSONNA	<i>Teljes kiőrlésű kifli</i> Banán	<i>Őszibarack szelet</i> <i>Liga margarin</i> Teljes kiőrlésű zsemle	Löncs felvágott Liga margarin Fehér kenyér Uborka	<i>Lilahagyma</i> <i>Ráma margarin</i> Teljes kiőrlésű kenyér	Delma margarinos Zsemle, Körte

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

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!
TEJFEHÉRJE-TOJÁSMENTES

É T L A P

2026. október 19-23.

43. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Zöldtea Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fekete retek	Vaniliás rizsital Zöldfűszeres margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Gyümölcsstea Melegszendvics (sajt nélkül) Gyümölcsnap	Kakaó (rizsital) Párizsikrém Korpás kenyér Zöldhagyma	
EBÉD	Süttőtökrémleves (TejM összetevőkből) Pirított kenyérkocka Hentes tokány Petrezselymes rizs	Zöldségleves Bolognai GM spagetti Alma	Lebbencsleves (GM tészta) Vagdalt (TM összetevőkből) Zöldborsófőzelék (TejM összetevőkből) Félbarna kenyér	Zöldbabos sertésraguleves (GM tészta) Tejbegríz (TejM összetevőkből) Fahéjas szórát Fehér kenyér	
UZSONNA	Gyümölcslé 2 dl-es Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Ráma margarin Zsemle Lilahagyma	Csirkemájkrém Korpás kenyér Pritamin paprika	Almalé 2 dl-es Teljes kiőrlésű kifli	

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

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!
TEJFEHÉRJE-TOJÁSMENTES

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)	Rizsital Mézes-margarinos kenyér	Kakaó (Rizsital) Lekváros-margarinos kenyér	Gyümölcstea, Mustáros párizsikrém, Korpás kenyér
EBÉD	Zöldségleves (GM tészta) Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Teljes kiőrlésű kenyér	Zellerkrémleves (TejM összetevőkből) Píritott kenyérkocka Natúr csirkemell Mexikói rizs Csemegeuborka	Erőleves (GM tészta) Székelykáposzta (TejM összetevőkből) Teljes kiőrlésű kenyér	Zöldségleves brokkolival (GM tészta) Csikós tokány (TejM összetevőkből) GM tészta	Babéros csirkemájleves Zöldséges sertésragu Bulgur
UZSONNA	Mini jam Teljes kiőrlésű kifli	Teljes kiőrlésű kifli Gyümölcslé 2 dl-es	Csemege szalámi, Margarinos zsemle, Paradicsom	Sárgarépakrém Teljes kiőrlésű kenyér	Turista felvágott, margarinos zsemle, Retek

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

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



Chmara Marianna
főigazgató