

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES-GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. november 2-6.
45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	Citromos tea (édesítőszerrel) Soproni felvágott, Margarin, 5 dkg GM kenyér	Gyümölcstea (édesítőszerrel), Főtt virsli, Mustár, 5 dkg GM kenyér	Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus jam teavaj, 5 dkg GM kenyér Gyümölcsnap (kivéve banán)	Csipketea (édesítőszerrel) Tükörtojás, 5 dkg GM kenyér, Fejes saláta	Gyümölcstea (édesítőszerrel) Lilahagymás körözött, 5 dkg GM kenyér
EBÉD 60 g szénhidrát	Paradicsomleves (édesítőszerrel, 4 dkg főtt GM tészta) Sült csirkecomb Petrezselymes rizs (6 dkg= 12 dkg főtt rizs) Vitaminsaláta (édesítőszerrel)	Zöldséges brokkolileves (4 dkg főtt GM tészta) Sertéspörkölt 12 dkg sárgaborsófőzelék (GM összetevőkből)	Zöldségleves (4 dkg főtt GM tészta) Sonkás-zöldséges GM kocka (6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta)	Lencsegulyás (5 dkg burgonya) 3 db diabetikus lekváros GM palacsinta	Erőleves (4 dkg főtt GM tészta) Főtt hús Sóskamártás (édesítőszerrel) 25 dkg főtt burgonya
UZSONNA 15 g szénhidrát					

**Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!**

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta: 
Chmara Marianna
főigazgató

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:47 +0200

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES-GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. november 9-13.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Vitaminos margarin 5 dkg GM kenyér Pritamin paprika</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Baromfi párizsi, Liga margarin, 5 dkg GM kenyér Kalifornia paprika</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Reszelt majonézes főtt tojás, 5 dkg GM kenyér Zöldségnap</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Diabetikus jam margarin, 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Tejfölös-sajtos melegszendvics (5 dkg GM kenyér) Paradicsom</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Mészárosleves (4 dkg főtt GM tészta) Mákos tészta (édesítőszer, 6 dkg= 12 dkg főtt GM tészta)</i>	<i>Szegedi gulyásleves (10 dkg burgonya) 3 db kakaós GM palacsinta (édesítőszerrel)</i>	<i>2 dl gyümölcsleves (édesítőszerrel) Sertésszelet Bp. módra 7 dkg rizs= 14 dkg főtt rizs) Céklasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Köménymagleves 4 dkg Piritott GM kenyérkocka Székelykáposzta 15 dkg mandarin 4 dkg GM kenyér</i>	<i>Zöldségleves (4 dkg főtt GM tészta) Besamel mártásos halfilé Mexikói zöldséges rizs 6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Léva Pérgé Eliza

Lévainé Pergé Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:47 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES-GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. november 16-20.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel), Vajas diabetikus lekváros 5 dkg GM kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Tojásos melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Toast sonka, Liga margarin 5 dkg GM kenyér Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Hamburger (5 dkg GM ciabatta)</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Delma light margarin 5 dkg GM kenyér Reszelt fekete retek</i>
EBÉD 60 g szénhidrát	<i>Zöldborsóleves (4 dkg főtt GM tészta) Vagdalt (GM összetevőkből) 30 dkg kefir tökfőzelék 2 GM kenyér</i>	<i>Csontleves (4 dkg főtt GM tészta) Fűszeres halfilé (6 dkg rizs = 12 dkg főtt rizs Tartármártás (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldséges karfiolleves (4 dkg főtt GM tészta) Szatmári rakott burgonya (20 dkg burgonya) 2 dkg GM kenyér</i>	<i>Kertészleves (4 dkg főtt GM tészta) Bakonyi sertéstokány 6 dkg GM tészta = 12 dkg GM tészta</i>	<i>Nyírségi gombócleves (4 dkg főtt GM tészta) Mákos GM metélt (édesítőszerrel, 6 dkg GM tészta = 12 dkg GM tészta)</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:48 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES-GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. november 23-27.

48. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	Gyümölcs tea (édesítőszer), 5 dkg diabetikus lekváros GM kenyér	Zöldtea (édesítőszer) Delma multivitaminos margarin, 5 dkg GM kenyér, Uborka	Citromos tea (édesítőszer) Sajtos sült 5 dkg GM ciabatta Paradicsom Zöldségnap	Zöldtea (édesítőszer) Tepertőkrém, 5 dkg GM kenyér, Lilahagyma	Gyümölcs tea (édesítőszer) Meggyes krémtúró 5 dkg GM kenyér
EBÉD 60 g szénhidrát	Zöldséges fehérbableves (4 dkg főtt GM tészta) Bácskai rizseshús (3 dkg rizs = 6 dkg főtt rizs) Csemege uborka	Bakonyi betyárleves (GM összetevőkből) Rizsfelfújt (7 dkg = 14 dkg főtt rizs) (diabetikus lekvár)	Tojásleves (GM tészta) Temesvári sertésszelet Orsó GM tészta (7 dkg = 14 dkg főtt GM tészta)	Lebbencsleves (4 dkg főtt GM tészta) Velence szelet Finomfőzelék 5 dkg GM kenyér	Zöldségleves (4 dkg főtt GM tészta) Paprikás burgonya virslivel (25 dkg burgonya) Vitaminsaláta (édesítőszer)

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:



Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:44 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES-GLUTÉNMENTES

É T L A P

2026. november 30.
49. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 25 g szénhidrát	Zöldtea (édesítőszerrel) Mini diabetikus jam Margarinos 5 dkg GM kenyér				
EBÉD 60 g szénhidrát	2 dl erdei gyümölcsleves (édesítőszerrel) Fűszeres csirkemell Párolt rizs (6 dkg rizs= 12 dkg főtt rizs) Grill zöldség				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:45 +0200



Chmara Marianna
főigazgató