

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
NATÍV CUKORMENTES

É T L A P

2026. november 2-6.
45.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Citromos tea (édesítőszerrel) Soproni felvágott, Margarin, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcstea (édesítőszerrel), Főtt virsli, Mustár, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea (édesítőszerrel) Diabetikus jam teavaj, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsnap	Csipketea (édesítőszerrel) Tükörtojás, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Gyümölcstea (édesítőszerrel) Lilahagymás körözött, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér
EBÉD 35 g szénhidrát	Paradicsomleves (édesítőszerrel, 2 dkg főtt tészta) Sült csirkecomb Petrezselymes rizs (4 dkg = 8 dkg főtt rizs) Vitaminsaláta (édesítőszerrel)	Zöldséges brokkolileves (2 dkg főtt tészta) Sertéspörkölt 10 dkg sárgaborsófőzelék	Daragaluskaleves (2 dkg főtt daragaluska) Sonkás-zöldséges kocka (4 dkg = 8 dkg főtt tészta)	Lencsegyulyás (5 dkg burgonya) 2 db diabetikus lekváros palacsinta	Erőleves (2 dkg főtt tészta) Főtt hús Sóskamártás (édesítőszerrel) 15 dkg főtt burgonya
UZSONNA 15 g szénhidrát	Sertésmájkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	10 dkg reszelt fahéjas alma 2 dkg korpás kenyér	Házi sajtkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	10 dkg mandarin	Turista szalámi, Margarin, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli Paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:05 +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

É T L A P

2026. november 9-13.
46.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Vitaminos margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Pritamin paprika</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Baromfi párizsi, Liga margarin, 4 dkg félbarna kenyér Kalifornia paprika</i>	<i>Gyümölcs tea (édesítőszerrel) Reszelt majonézes főtt tojás, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Zöldségnap</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Diabetikus jam margarin, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel) Tejfölös-sajtos melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér) Paradicsom</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Mészárosleves (2 dkg főtt tészta) Grízes tészta (édesítőszer, 3 dkg= 6 dkg főtt tészta) Diabetikus lekvár</i>	<i>Szegedi gulyásleves (5 dkg burgonya) 2 db kakaós palacsinta (édesítőszerrel)</i>	<i>2 dl gyümölcsleves (édesítőszerrel) Sertésszelet Bp. módra 3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs) Céklasaláta (édesítőszerrel)</i>	<i>Köménymaglevés 2 dkg Pírtott kenyérkocka Székelykáposzta 15 dkg mandarin 2 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Zöldségleves (2 dkg főtt tészta) Besamel mártásos halfilé Mexikói zöldséges bulgur 3 dkg rizs= 6 dkg főtt bulgur</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Mustáros tojáskrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</i>	<i>Zöldfűszeres sajtkrém 3 dkg teljes kiőrlésű kifli Uborka</i>	<i>Sonkakrém, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Vegyes zöldség</i>	<i>Kefir, 3 dkg korpás kifli</i>	<i>Reszelt füstölt sajt Ráma margarin 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:06 +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

É T L A P

2026. november 16-20.
47.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel), Vajas diabetikus lekváros 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Csipketea (édesítőszerrel) Tojásos melegszendvics (4 dkg teljes kiőrlésű kenyér)</i>	<i>Zöldtea (édesítőszerrel), Toast sonka, Liga margarin 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsnap (kivéve banán)</i>	<i>Citromos tea (édesítőszerrel) Hamburger (4 dkg teljes kiőrlésű zsemle)</i>	<i>Gyümölcstea (édesítőszerrel) Delma light margarin 4 dkg korpás kenyér Reszelt fekete retek</i>
EBÉD 35 g szénhidrát	<i>Zöldborsóleves (2 dkg főtt tészta) Vagdalt 20 dkg kefires tökfőzelék</i>	<i>Csontleves (2 dkg főtt tészta) Rántott halfilé 3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs Tartármártás (édesítőszerrel)</i>	<i>Zöldséges karfiolleves (2 dkg főtt tészta) Szatmári rakott burgonya (10 dkg burgonya) 1 dkg félbarna kenyér</i>	<i>Kertészleves (2 dkg főtt tészta) Bakonyi sertéstokány 3 dkg tészta= 6 dkg tészta</i>	<i>Nyírségi gombóclevés (2 dkg főtt tészta) Mákos metélt (édesítőszerrel, 3 dkg tészta= 6 dkg tészta)</i>
UZSONNA 15 g szénhidrát	<i>Sajtos párizsi, Delma margarin, 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek</i>	<i>Petrezselymes túrókrém 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom</i>	<i>Kenőmájas, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli, Uborka</i>	<i>Kockasajt, vajkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>3 dkg sajtos teljes kiőrlésű kenyér</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:07 +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

É T L A P

2026. november 23-27.
48.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Gyümölcstea (édesítőszer), 4 dkg diabetikus lekváros teljes kiőrlésű kenyér	Zöldtea (édesítőszer) Delma multivitaminos margarin, 4 dkg teljes kiőrlésű zsemle, Uborka	Citromos tea (édesítőszer) Sajtos sült 4 dkg teljes kiőrlésű kifli Paradicsom Zöldségnap	Zöldtea (édesítőszer) Tepertőkrém, 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcstea (édesítőszer) Meggyes krémtúró 4 dkg Teljes kiőrlésű kenyér
EBÉD 35 g szénhidrát	Zöldséges fehérbableves (2 dkg főtt tészta) Bácskai rizseshús (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs) Csemege uborka	Bakonyi betyárleves Rizsfelfújt (4 dkg= 8 dkg főtt rizs) (diabetikus lekvár)	Tojásleves Temesvári sertésszelet Orsó tészta (4 dkg= 8 dkg főtt tészta)	Lebbencsleves (4 dkg főtt tészta) Velence szelet Finomfőzelék 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Májgaluskaleves (4 dkg főtt tészta) Paprikás burgonya virslivel (10 dkg burgonya) Vitaminsaláta (édesítőszer)
UZSONNA 15 g szénhidrát	Házi csirkemájkrém, 3 dkg teljes kiőrlésű kifli, Póréhagyma	Gépsonka, margarin, 3 dkg teljes kiőrlésű kenyér	Diabetikus lekváros 3 dkg kenyér	10 dkg narancs	15 dkg mandarin

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Pergé Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:08 +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

É T L A P

2026. november 30.
49.hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI 20 g szénhidrát	Zöldtea (édesítőszerrel) Mini diabetikus jam Margarinos 4 dkg teljes kiőrlésű kenyér				
EBÉD 35 g szénhidrát	2 dl erdei gyümölcsleves (édesítőszerrel) Fűszeres csirkemell Párolt rizs (3 dkg rizs= 6 dkg főtt rizs) Grill zöldség				
UZSONNA 15 g szénhidrát	Reszelt sajtos- margarinos 3 dkg teljes kiőrlésű zsemle Uborka				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:05 +0200



Chmara Marianna
főigazgató