

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 2-6.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Citromos tea, Soproni felvágott, Margarin, GM kenyér	Karamellás LM tej, Főtt virsli, Mustár, GM kenyér	Kakaó (LM tej) LM vajkrém, GM kenyér Gyümölcsnap	LM tej Tükörtojás, GM kenyér, Fejes saláta	Gyümölcstea, Lilahagymás LM körözött, GM kenyér
EBÉD	Paradicsomleves (GM tészta) Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Vitaminsaláta	Zöldséges brokkolileves (GM tészta) Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék (GM összetevőkből)	Zöldségleves (GM tészta) Sonkás-zöldséges kocka (GM tészta) Narancs	Lencsegulyás (GM összetevőkből) Ízes palacsinta (GM, LM összetevőkből)	Erőleves (GM tészta) Főtt hús Sóskamártás (LM összetevőkből) ½ adag főtt burgonya
UZSONNA	Sertésmájkrém, GM kenyér Lilahagyma	Reszelt fahéjas alma GM kenyér	Házi LM sajtkrém, GM kenyér, Tv. paprika	LM vajkrém, GM kenyér Mandarin	Turista szalámi, Margarin, GM kenyér Paradicsom

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,
GM: gluténmentes

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:08 +0200



Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 9-13.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Kakaó (LM tej) Vitaminos margarin GM kenyér Pritamin paprika	Vaníliás LM tej, Baromfi párizsi, Liga margarin, GM kenyér Kalifornia paprika	Gyümölcsstea, Reszelt majonézes főtt tojás, GM kenyér Zöldségnap	Tejeskávé (LM tej) Mézes margarin, GM kenyér	Zöldtea, LM Tejfölös-LM sajtos melegszendvics (GM kenyér) Paradicsom
EBÉD	Mészárosleves (GM tészta) Mákos GM tészta	Szegedi gulyásleves Kakaós palacsinta (LM, GM összetevőkből) GM kenyér	Gyümölcsleves (LM, GM összetevőkből) Sertésszelet Bp. módra Párolt rizs Céklasaláta	Köménymagleves (GM összetevőkből) Pirított GM kenyérkocka Székelykáposzta (LM összetevőkből) Mandarin	Zöldségleves (GM tészta) LM besamel mártásos halfilé Mexikói zöldséges rizs
UZSONNA	Mustáros tojáskrém, GM kenyér, Paradicsom	Zöldfűszeres LM sajtkrém GM kenyér Uborka	Sonkakrém, GM kenyér Vegyes zöldség	LM kefir, GM cibatta	Reszelt LM sajt Ráma margarin GM ciabatta

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:04 +0200



Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 16-20.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Csokis LM tej, LM vajas-lekváros teljes kiörlésű kenyér</i>	<i>Csipketea, Tojásos melegszendvics (GM kenyér)</i>	<i>Kakaó (LM tej) Toast sonka, Liga margarin GM kenyér</i> <i>Gyümölcsnap</i>	<i>Citromos tea, Hamburger (GM ciabatta)</i>	<i>LM tej, Delma light margarin GM kenyér Reszelt fekete retek</i>
EBÉD	<i>Zöldborsóleves (GM tészta) Vagdalt (GM összetevőkből) LM kefíres tökfőzelék Narancs</i>	<i>Csontleves (GM tészta) Fűszeres halfilé Párolt rizs LM tartármártás</i>	<i>Zöldséges karfiolleves (GM tészta) Szatmári rakott burgonya (LM, GM összetevőkből) GM kenyér</i>	<i>Kertészleves (GM tészta) Bakonyi sertéstokány (LM összetevőkből) GM tészta</i>	<i>Nyírségi gombóclevés (LM összetevőkből, GM tészta) Mákos GM metélt GM kenyér</i>
UZZONNA	<i>Párizsi, Delma margarin, GM kenyér, Jégcsapretek</i>	<i>Petrezselymes LM túrókrém GM kenyér, Paradicsom</i>	<i>Kenőmájas, GM ciabatta, Uborka</i>	<i>LM kockasajt, LM vajkrém, GM ciabatta</i>	<i>Gyümölcslé 2 dl-es Sajtos GM kenyér</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,
GM: gluténmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:06 +0200



Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 23-27.

48. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Vaníliás LM tej, Lekváros GM kenyér</i>	<i>Karamellás LM tej, Delma multivitaminos margarin, GM tészta, Uborka</i>	<i>LM tej, LM sajtos sült GM kenyér Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Zöldtea, Tepertőkrém, GM kenyér, Lilahagyma</i>	<i>Gyümölcstea, Meggyes LM krémtúró GM kenyér</i>
EBÉD	<i>Zöldséges fehérbableves (GM tészta) Bácskai rizseshús Csemege uborka</i>	<i>Bakonyi betyárleves Rizsfelfújt (LM összetevőkből) (lekvár)</i>	<i>Tojásleves Temesvári sertésszelet (LM összetevőkből) Orsó GM tészta</i>	<i>Lebbencsleves Velence szelet Finomfőzelék (LM összetevőkből) GM kenyér</i>	<i>Zöldségleves csirkemájjal GM tészta Paprikás burgonya virslivel Vitaminsaláta</i>
UZZONNA	<i>Házi csirkemájkrém, GM kenyér, Póréhagyma</i>	<i>Gépsonka, margarin, GM kenyér</i>	<i>Mézes-margarinos GM kenyér</i>	<i>Narancs GM ciabatta</i>	<i>Liga margarin GM kenyér Mandarin</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

GM: gluténmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:08 +0200



Készítette:

Lévainé Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉN-LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 30.

49. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>LM tej, Margarinos teljes kiőrlésű kifli Mini méz</i>				
EBÉD	<i>Erdei gyümölcsleves (LM összetevőkből) Fűszeres csirkemell Párolt rizs Grill zöldség</i>				
UZZONNA	<i>Reszelt LM sajtos- margarinos GM kenyér Uborka</i>				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes,

Készítette:

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:08 +0200



Chmara Marianna
főigazgató