

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. november 2-6.

45. hét

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

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

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!
LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 9-13.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaníliás LM tej Vitaminos margarin Fehér kenyér Pritamin paprika	Vaníliás LM tej, Baromfi párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér Kalifornia paprika	Gyümölcstea, Reszelt majonézes főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér Zöldségnap	Tejeskávé (LM tej) Mézes margarin, Fehér kenyér	Zöldtea, LM Tejfölös-LM sajtos melegszendvics (Fehér kenyér) Paradicsom
EBÉD	Mészárosleves Grízes tészta Sárgabaracklekvár	Szegedi gulyásleves Kakaós palacsinta (LM összetevőkből) Fehér kenyér	Gyümölcsleves (LM összetevőkből) Sertésszelet Bp. módra Párolt rizs Céklasaláta	Köménymagleves Pirított kenyérkocka Székelykáposzta (LM összetevőkből) Mandarin	Zöldségleves LM besamel mártásos halfilé Mexikói zöldséges bulgur
UZZONNA	Mustáros tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Zöldfűszeres LM sajtkrém Teljes kiőrlésű kifli Uborka	Sonkakrém, Zsemle, Vegyes zöldség	LM kefir, Korpás kifli	Reszelt LM sajt Ráma margarin Teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Elektronikusan aláírta:

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



Készítette:

Léva 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!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 16-20.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csokis LM tej, LM vajas lekváros kenyér	Csipketea, Tojásos melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyér)	Kakaó (LM tej) Toast sonka, Liga margarin Fehér kenyér Gyümölcsnap	Citromos tea, Hamburger (teljes kiőrlésű zsemle)	LM tej, Delma light margarin Korpás kenyér Reszelt fekete retek
EBÉD	Zöldborsóleves Vagdalt LM kefirés tökfőzelék Narancs	Csontleves Rántott halfilé Párolt rizs LM tartármártás	Zöldséges karfiolleves Szatmári rakott burgonya (LM összetevőkből) Félbarna kenyér	Kertészleves Bakonyi sertéستokány (LM összetevőkből) Nokedli	Nyírségi gombóclevés (LM összetevőkből) Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér
UZZONNA	Párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek	Petrezselymes LM túrókrém Fehér kenyér, Paradicsom	Kenőmájás, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka	LM Kockasajt, LM vajkrém, Teljes kiőrlésű kifli	Gyümölcslé 2 dl-es LM sajtos pogácsa

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:05 +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!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2026. november 23-27.

48. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Vaniliás LM tej, Lekváros GM kenyér	Karamellás LM tej, Delma multivitaminos margarin, Teljes kiőrlésű zsemle	LM tej, LM sajtos sült teljes kiőrlésű kifli Paradicsom Zöldségnap	Zöldtea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Gyümölcsstea, Meggyes LM krémtúró Teljes kiőrlésű kenyér
EBÉD	Zöldséges fehérbableves Bácskai rizseshús Csemege uborka	Bakonyi betyárleves Rizsfelfűjt (LM összetevőkből) (lekvár)	Tojásleves Temesvári sertésszelet (LM összetevőkből) Orsó tészta	Lebbencsleves Velence szelet Finomfőzelék (LM összetevőkből)	Májgaluskaleves Paprikás burgonya virslivel Vitaminsaláta
UZSONNA	Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Póréhagyma	Gépsonka, margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Mézes-margarinos kenyér	Narancs Teljes kiőrlésű kifli	Liga margarin Mandarin Teljes kiőrlésű kifli

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:07 +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!
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>				
UZSONNA	<i>Reszelt LM sajtos- margarinos zsemle Uborka</i>				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Diétás étkeztetést biztosítunk!

LM: laktózmentes

Elektronikusan aláírta:

Chmara Marianna
2026-10-21 18:20:07 +0200



Készítette:

Léva Perge Eliza

Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Chmara Marianna
főigazgató