

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJFEHÉRJE-HALMENTES

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 rizsital, Főtt virsli, Mustár, Fehér kenyér	Kakaó (rizsitalból) Ráma margarin Teljes kiőrlésű kenyér Gyümölcsnap	Rizsital Tükörtojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Fejes saláta	Gyümölcstea, Sonkakrém Fehér kenyér Lilahagyma
EBÉD	Paradicsomleves Sült csirkecomb Petrezselymes rizs Vitaminsaláta	Zöldséges brokkolileves Sertéspörkölt Sárgaborsófőzelék	Daragaluskaleves Sonkás-zöldséges kocka Narancs	Lencsegulyás Ízes palacsinta (TejM összetevőkből)	Erőleves Főtt hús Sóskamártás (TejM összetevőkből) ½ adag főtt burgonya
UZSONNA	Sertésmájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Reszelt fahéjas alma Korpás kenyér	Liga margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, tv. paprika	Delma multivitamin, Zsemle, Mandarin	Turista szalámi, Margarin, 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 18:18:48 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJFEHÉRJE-HALMENTES

É T L A P

2026.november 9-13.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Rizsital</i> Vitaminos margarin Fehér kenyér Pritamin paprika	Vaníliás rizsital, Baromfi párizsi, Liga margarin, Félbarna kenyér Kalifornia paprika	Gyümölcstea, Reszelt majonézes főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér Zöldségnap	<i>Tejeskávé</i> (<i>rizsitalból</i>), Mézes margarin, Fehér kenyér	Zöldtea, <i>Melegszendvics</i> (Fehér kenyér) Paradicsom
EBÉD	Mészárosleves Grízes tészta Sárgabaracklekvár	Szegedi gulyásleves <i>Kakaós palacsinta</i> (<i>TejM összetevőkből</i>) Fehér kenyér	Gyümölcsleves (<i>TejM összetevőkből</i>) Sertésszelet Bp. módra Párolt rizs Céklasaláta	Köménymaglevés Pirított kenyérkocka Székelykáposzta (<i>TejM</i> <i>összetevőkből</i>) Mandarin	Zöldségleves <i>Natúr csirkemellfilé</i> Mexikói zöldséges bulgur
UZSONNA	Mustáros tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Zöldfűszeres <i>margarinkrém</i> Teljes kiőrlésű kifli Uborka	Sonkakrém, Zsemle, Vegyes zöldség	<i>Almalé 2 dl-es</i> Korpás kifli	<i>Ráma margarin</i> Teljes kiőrlésű zsemle

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette:



Lévainé Perge 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!
TEJFEHÉRJE-HALMENTES

É T L A P

2026.november 16-20.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Rizsital ráma margarin lekváros teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Csipketea, Tojásos melegszendvics (teljes kiőrlésű kenyér)</i>	<i>Kakaó (Rizsital) Toast sonka, Liga margarin Fehér kenyér Gyümölcsnap</i>	<i>Citromos tea, Hamburger (teljes kiőrlésű zsemle)</i>	<i>Rizsital Delma light margarin Korpás kenyér Reszelt fekete retek</i>
EBÉD	<i>Zöldborsóleves Vagdalt Tökfőzelék (TejM összetevőkből) Narancs</i>	<i>Csontleves Fűszeres csirkemellfilé Párolt rizs Majonéz</i>	<i>Zöldséges karfiolleves Szatmári rakott burgonya (TejM összetevőkből) Félbarna kenyér</i>	<i>Kertészleves Bakonyi sertéstokány (TejM összetevőkből) Nokedli</i>	<i>Nyírségi gombóclevés (TejM összetevőkből) Mákos metélt Teljes kiőrlésű kenyér</i>
UZSONNA	<i>Párizsi, Delma margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Jégcsapretek</i>	<i>Petrezselymes margarinkrém Fehér kenyér; Paradicsom</i>	<i>Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kifli, Uborka</i>	<i>Almalé 2 dl-es, Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Gyümölcslé 2 dl-es Liga margarin Teljes kiőrlésű kenyér</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 18:18:49 +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-HALMENTES

É T L A P

2026.november 23-27.

48. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Vaníliás rizsital, Lekváros kenyér</i>	<i>Karamellás rizsital, Delma multivitaminos margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Uborka</i>	<i>Rizsital Sült teljes kiőrlésű kifli Paradicsom Zöldségnap</i>	<i>Zöldtea, Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma</i>	<i>Gyümölcstea, Lekváros Teljes kiőrlésű kenyér</i>
EBÉD	<i>Zöldséges fehérbableves Bácskai rizseshús Csemege uborka</i>	<i>Bakonyi betyárleves Rizsfelfűjt (TejM összetevőkből) (lekvár)</i>	<i>Tojásleves Temesvári sertésszelet (TejM összetevőkből) Orsó tészta</i>	<i>Lebbencsleves Velence szelet Finomfőzelék (TejM összetevőkből) Fehér kenyér</i>	<i>Májgaluskaleves Paprikás burgonya virslivel Vitaminsaláta</i>
UZSONNA	<i>Házi csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kifli, Póréhagyma</i>	<i>Gépsonka, margarin, Teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Mézes teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>Narancs Teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>Liga margarin Teljes kiőrlésű kifli Mandarin</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 18:18:47 +0200



Chmara Marianna
főigazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
TEJFEHÉRJE-HALMENTES

É T L A P

2026.november 30.
49. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	<i>Rizsital Margarinos kenyér Mini méz</i>				
EBÉD	<i>Erdei gyümölcsleves (TejM összetevőkből) Fűszeres csirkemell Párolt rizs Grill zöldség</i>				
UZSONNA	<i>Margarinos zsemle Uborka</i>				

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Diétás étkeztetést biztosítunk!

Készítette: 
Lévainé Perge Eliza
élelmezésvezető/dietetikus

Jóváhagyta:

Elektronikusan aláírta:
Chmara Marianna
2026-10-21 18:18:46 +0200



Chmara Marianna
főigazgató