

25/29/2021

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea, főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kifli	Csokis rizstej multivitaminos margarin, korpás zsemle, Gyümölcsnap	Rizstej, natúr vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, főtt tojás, light margarin, zsúrkenyér
EBÉD		Karfiolkrém leves Olaszos csirkecomb Vajas burgonya Alma	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs Őszibarackbefőtt	Lebbencsleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges gombaleves Lasagne
UZSONNA		Sajtkrém, rozsos kenyér, zöldhagyma	Olasz felvágott, retek teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé, vajas szezámos rúd tv paprika	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Marianna Chmara
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea Hamburger	Karamellás <i>Rizstej</i> Góliát felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea, tojáskrém, graham kifli, uborka Zöldségnap	<i>Rizstej</i> vajkrém fehér kenyér paradicsom	Tejeskávét <i>Rizstejből</i> kuglóf
EBÉD	Mészáros-leves Darás metélt Alma	Vegyes gyümölcsleves Betyárpecsenye Fűszeres burgonya Céklasaláta	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós csiga	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsikok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs Tartár
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér májkrém jégcsap retek	Perc, Körte	Trappista sajt, Delma margarin focis zsemle	Túrós rudi, teljes kiőrlésű kifli	Ízesített sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea, kockasajt, korpás kifli,	Vanília <i>Rizstej</i> Briós	Gyümölcstea, májkrém, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek Gyümölcsnap	<i>Rizstej</i> tv paprika margarinos szezámmagos kenyér,	Kakaó <i>Rizstejből</i> Főtt tojáskarika, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok zöldséges rizs	Kertész-leves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt Fehér kenyér	Palócleves Máglyarakás Fehér kenyér	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta
UZSONNA	Csirkemell sonka, margarinos zsemle, zöldhagyma	Kacsaszíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Túrókrém, hami rúd	Magyaros vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, alma	Kakaós kifli, banán

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, sajtos sült kifli Tv paprika	<i>Rizstej</i> kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma	Tea, tojásos melegszendvics Zöldségnap	Kakaó <i>Rizstejből</i> pritaminos margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom	Zöldtea, főtt virsli, mustár kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves Mustáros sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka	Árpagyöngyleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Túrós batyu Fehér kenyér
UZSONNA	Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	Mogyorókrémes bagett,	Vajkrémes teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Foszlós kalács alma	Teljes kiőrlésű kifli margarin Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

TEJ ALAPÚ ITALOKTÓL MENTES

É T L A P

2021. November 29-30.

48 hét

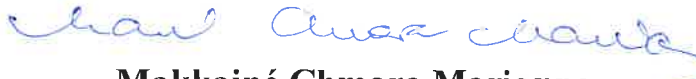
	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, sült császárszalonna, burgonyás kenyér, zöldhagyma	Rizstej vajás briós			
EBÉD	Szírványleves Rácbapaprikás Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack krémleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka			
UZSONNA	Kockasajt, tejeskifli	Vajas teljes kiőrlésű kifli, alma			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea, főtt virsli, <i>ketchup</i> teljes kiőrlésű kifli	Csokis tej multivitaminos margarin, korpás zsemle, Gyümölcsnap	Tej, natúr vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, főtt tojás, light margarin, zsúrkenyér
EBÉD		Karfiolkrém leves Olaszos csirkecomb Vajas burgonya Alma	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs Őszibarackbefőtt	Lebbencsleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges gombaleves Lasagne
UZSONNA		Sajtkrém, rozsos kenyér, zöldhagyma	Olasz felvágott, retek teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé, vajas <i>teljes kiőrlésű kenyér</i> tv paprika	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Handwritten signature: Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földmogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék- és cukrászsütek, édességek, müzlik, szószok mind érintettek lehetnek!
étlapbeli jelzés: **MM:** mustármentes
FMM lekvár, méz: földmogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea Hamburger (mustár nélkül)	Karamellás tej, Góliát felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea, tojáskrémmel, graham kifli, uborka Zöldségnap	Tej, vajkrém fehér kenyér paradicsom	Tejeskávé, kuglóf FMM
EBÉD	Mészáros-leves Darás metélt Alma	Vegyes gyümölcsleves Betyárpecsenye Fűszeres burgonya Céklasaláta	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér Kakaós csiga FMM	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsikok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs Tartár
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér májkrém jégcsap retek	margarin teljes kiőrlésű kifli Körte	Trappista sajt, Delma margarin focis zsemle	Túrós rudi FMM teljes kiőrlésű kifli	Ízesített sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földmogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, müzlik, szószok mind érintettek lehetnek!

étlapbeli jelzés: MM: mustármentes

FMM lekvár, méz: földmogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, kockasajt, korpás kifli,	Vaníliás tej, Briós <i>FMM</i>	Gyümölcsstea, májkrem, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek Gyümölcsnap	Tej, tv paprika margarinós teljes kiőrlésű kenyér,	Kakaó, Főtt tojáskarika, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok zöldséges rizs	Kertész-leves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt Fehér kenyér	Palócleves <i>MM</i> Máglyarakás Fehér kenyér	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta
UZSONNA	Csirkemell sonka, margarinos zsemle, zöldhagyma	Kacsaszíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka	Túrókrém <i>FMM</i> hami rúd	Magyaros vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, alma	Kakaós kifli <i>FMM</i> banán

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földmogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék- és cukrászsütek, édességek, müzlik, szósok mind érintettek lehetnek!

étlapbeli jelzés: **MM**: mustármentes

FMM lekvár, méz: földmogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, sajtos sült kifli Tv paprika	Tej, kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma	Tea, tojásos melegszendvics (mustár nél- kül) Zöldségnap	Kakaó, pritaminos margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom	Zöldtea, főtt virsli, ketchup kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves fokhagymás sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka	Árpagyöngyleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs Tartármártás	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás Túrós batyu FMM Fehér kenyér
UZSONNA	Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	túró rudi FMM teljes kiőrlésű kifli	Vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	Foszlós kalács FMM alma	Teljes kiőrlésű kifli margarin Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földmogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék- és cukrászsütemények, édességek, müzlik, szószok mind érintettek lehetnek!

étlapbeli jelzés: MM: mustármentes

FMM lekvár, méz: földmogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
OLAJOS MAG-, MUSTÁRMENTES

É T L A P

2021. November 29-30.

48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, sült császárszalonna, burgonyás kenyér; zöldhagyma	Tej, vajás briós <i>FMM</i>			
EBÉD	Szívárványleves Rácbabpaprikás Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack krémleves Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka			
UZSONNA	Kockasajt, tejes kifli	Vajas teljes kiőrlésű kifli, alma			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chara Anna Chara
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

a nem házilag készített ételek, élelmiszerek mind „földimogyorótól mentes” jelzéssel ellátottak legyenek
bolti kekszek, pék.és cukrászsütitik, édességek, müzlik, szószok mind érintettek lehetnek!

étlapbeli jelzés: **MM:** mustármentes

FMM lekvár, méz: földimogyorótól/olajos magoktól mentes termékek

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea, GM főtt virsli, GM mustár, GM kenyér	kakaó GM kakaóporból GM margarin, GM kenyér Gyümölcsnap	Tej, GM vajkrém GM kenyér	Tea, főtt tojás, GM margarin GM kenyér
EBÉD		Karfiolkrém leves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel Olaszos csirkecomb GM fűszerekkel héjában sült burgonya Alma	Köménymag leves GM le- vesbetéttel, GM összetevők- kel Hentes tokány GM össze- tévőkkel Párolt rizs Őszibarackbefőtt	Lebbencsleves GM levesbe- téttel, GM összetevőkkel sertéstarja parasztosan Csemege uborka	Zöldséges gombaleves GM levesbetéttel, GM összetevők- kel bolognai spagetti GM össze- tévőkkel
UZSONNA		GM Sajtkrém/GM kockasajt GM kenyér zöldhagyma	GM felvágott, rettek GM kenyér	Ivólé, GM margarin GM kenyér tv paprika	GM Kenőmájás/májkrém GM kenyér Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés **GM**: gluténmentes
rizs/quinoa/köles/hajdina/amarant: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

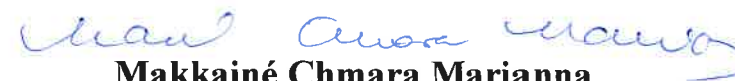
	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea Melegszendvies GM összetevő kel	Karamellás tej, GM felvágott, GM kenyér	Zöldtea, GM tojáskrém, GM kenyér uborka Zöldségnap	Tej, GM vajkrém GM kenyér paradicsom	Tejeskáv GM kávéporból lekvár GM margarin GM kenyér
EBÉD	Mészáros-leves GM levesbe- téttel, GM összetevőkkel diós metélt GM tésztával Alma	Vegyes gyümölcsleves GM összetevőkkel Betyárpecsenye GM össze- tevőkkel Fűszeres burgonya GM ösz- szetevőkkel Céklasaláta	Gulyásleves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel GM kenyér tejberizs	Tojásleves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel Fokhagymás csirkemellcsíkok GM összetevőkkel Bulgur	Burgonyaleves Citromos halszeletek GM ösz- szetevőkkel Zöldséges rizs csemege uborka
UZSONNA	GM kenyér GM májkrém jégcsap retek	GM kenyér GM margarin Körte	GM Trappista sajt, GM margarin GM kenyér	GM Túró rudi, GM kenyér	GM sajtkrém/GM kockasajt GM kenyér tv paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés GM: gluténmentes

rizs/quinoa/köles/hajdina/amaránt: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea, GM kockasajt, GM kenyér	Vaníliás tej, lekvár GM margarin GM kenyér	Gyümölcstea, GM májkrém, GM kenyér hónapos retek Gyümölcsnap	Tej, tv paprika GM margarin GM kenyér	Kakaó GM kakaóporból Főtt tojáskarika, GM margarin, GM kenyér
EBÉD	Zöldséges kölesleves GM összetevőkkel húsgombóc Paradicsommártás GM összetevőkkel GM kenyér	hagymakrémleves GM összetevőkkel Provance-i pulykafalatok GM összetevőkkel zöldséges rizs	Kertész-leves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel Teffölös burgonyafőzelék GM összetevőkkel sült csirkemellcsikok GM kenyér	Palócleves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel mákos tészta GM tésztával GM kenyér	Zöldborsóleves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel Sertéspörkölt GM tészta
UZSONNA	GM Csirkemell sonka, GM margarin GM kenyér zöldhagyma	Kacsasziros GM kenyér uborka	GM túrókrém GM kenyér	GM vajkrém, GM kenyér alma	GM kenyér banán

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



chaul *Anna chaul*
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés **GM**: gluténmentes

rizs/quinoa/köles/hajdina/amarantus: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
GLUTÉNMENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, GM sajtos sült GM kenyér Tv paprika	Tej, GM kenőmájás/GM májkrém GM kenyér zöldhagyma	Tea, tojásos melegszendvics GM össze- vökből, GM kenyérből Zöldségnap	Kakaó GM kakaóporból GM pritaminos margarin GM kenyér paradicsom	Zöldtea, GM főtt virsli, GM mustár GM kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves GM levesbe- téttel, GM összetevőkkel Mustáros sertéssült GM ösz- szetevőkkel Zöldséges köles Csemege uborka	kölesleves GM összetevőkkel Rakott karfiol GM össze- vökből GM kenyér	Köménymag leves GM leves- betéttel, GM összetevőkkel Fűszeres halfilé GM össze- vökből Petrezselymes rizs vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves GM levesbetét- tel, GM összetevőkkel Kelkáposzta főzelék GM ösz- szetevőkkel GM Sült kolbász GM kenyér	Babgulyás GM levesbetéttel, GM összetevőkkel tejberizs GM kenyér
UZSONNA	GM Húskrém, GM kenyér paradicsom	GM mogyorókrém/lekvár GM kenyér	GM Vajkrém GM kenyér tv. paprika	lekvár GM margarin GM kenyér alma	GM kenyér GM margarin Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés GM: gluténmentes
rizs/quinoa/köles/gyaldina/amarant: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

GLUTÉNMENTES

É T L A P

2021. November 29-30.

48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea, sült császárszalonna, GM kenyér zöldhagyma	Tej, lekvár GM margarin GM kenyér			
EBÉD	Szivárványleves GM levesbetéttel, GM összetevőkkel Rácbabpaprikás GM összetevőkkel GM kenyér	Őszibarack krémleves GM összetevőkkel sült csirkecomb GM fűszerekkel Petrezselymes burgonya Csemegeuborka			
UZSONNA	GM Kockasajt, GM kenyér	GM margarin GM kenyér alma			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés GM: gluténmentes
rizs/quinoa/köles/hajdina/amaránt: mind helyettesíthető egymással, ha szükséges!

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

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea, LM főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kifli	kakaó LM tejből LM margarin, korpás zsemle, Gyümölcsnap	LM Tej, LM vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea, főtt tojás, LM margarin, teljes kiőrlésű kenyér
EBÉD		zöldséges karfiolleves Olaszos csirkecomb Héjában sült burgonya Alma	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs Őszibarackbefőtt	Lebbencsleves Rántott sertés szelet hagymás tört burgonya Csemege uborka	Zöldséges gombaleves bolognai spagetti LM össze- tevével
UZSONNA		LM kockasajt rozsos kenyér, zöldhagyma	LM felvágott, rettek teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé, LM margarin szezámos rúd tv paprika	LM Kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea Hamburger LM összetevőkből	Karamellás LM tej, LM felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea, LM tojáskrém, graham kifli, uborka Zöldségnap	LM Tej, LM vajkrém fehér kenyér paradicsom	Tejeskávés LM tejből bundás kenyér
EBÉD	Mészáros-leves Darás metélt Alma	Vegyes gyümölcsleves LM összetevőkkel Betyárpecsenye Fűszeres burgonya Céklasaláta	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér tejberizs LM összetevőkkel	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsíkok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs csemege uborka
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér LM májkrém jégcsap retek	LM margarin teljes kiőrlésű kifli Körte	gyümölcslé LM margarin vizes zsemle	LM müzli szelet teljes kiőrlésű kifli	LM kockasajt teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés LM: laktózmentes

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

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea, LM kockasajt, korpás kifli,	Vaníliás LM tej, bundás kenyér	Gyümölcstea, LM májkrém, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek Gyümölcsnap	LM Tej, tv paprika LM margarin szezámmagos kenyér,	Kakaó LM tejből Főtt tojáskarika, LM margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc Paradicsommártás Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok LM összetevőkkel zöldséges rizs	Kertész-leves LM burgonyafőzelék sült csirkemellcsíkok Fehér kenyér	magyaros zöldbaleves LM összetevőkkel mákos guba LM összetevőkkel Fehér kenyér	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta
UZSONNA	LM Csirkemell sonka, LM margarin zsemle, zöldhagyma	Kacsaszíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka	LM zöldfűszeres túrókrém teljes kiőrlésű kifli	LM vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, alma	LM margarin teljes kiőrlésű kifli banán

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Cham Anon Cham
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés LM: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea, kacsaszíros pirítós Tv paprika	LM Tej, LM kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma	Tea, tojásos melegszendvics LM össze- vőkkal Zöldségnap	Kakaó LM tejből LM margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom	Zöldtea, LM főtt virsli, mustár kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves LM össze- vőkkal Mustáros sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka	Árpagyöngyleves Brassói aprópecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs vegyes vágott savanyúság	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék LM Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás LM összetevőkből tejből LM tejből Fehér kenyér
UZSONNA	LM Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	lekvár LM margarin teljes kiőrlésű zsemle	LM Vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	LM margarin teljes kiőrlésű kifli alma	Teljes kiőrlésű kifli LM margarin Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



étlapi jelzés **LM**: laktózmentes


Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

2021. November 29-30.

48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea, sült császárszalonna, burgonyás kenyér, zöldhagyma	LM Tej, bundás kenyér			
EBÉD	Szivárványleves Rácbabpaprikás LM összetevőkből Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack krémleves LM összetevőkből Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka			
UZSONNA	LM Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	LM margarin teljes kiőrlésű kifli, alma			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus




Makkainé Chmara Marianna
igazgató

étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZ-, LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea <i>szőlőcukorral</i> <i>LM</i> főtt virsli, teljes kiőrlésű kifli	kakaó, <i>LM</i> tejből, natúr ka- kaóporból, <i>szőlőcukorral</i> <i>LM</i> margarin, korpás zsemle, <i>zöldségnap</i>	<i>LM</i> Tej, <i>LM</i> vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea <i>szőlőcukorral</i> főtt tojás, <i>LM</i> margarin, <i>teljes kiőrlésű kenyér</i>
EBÉD		<i>zöldséges karfiolleves</i> Olaszos csirkecomb <i>héjában sült burgonya</i> <i>poharas/dobozos tej 0,2</i>	Köménymag leves Pírtott zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs <i>vegyes vágott savanyúság</i>	Lebbencsleves Rántott sertés szelet <i>hagymás tört burgonya</i> Csemege uborka*	Zöldséges gombaleves <i>bolognai spagetti LM össze- tevékkel</i>
UZSONNA		<i>LM kockasajt</i> rozsos kenyér, <i>zöldhagyma*</i>	<i>LM</i> felvágott, retek* <i>teljes kiőrlésű kenyér</i>	<i>poharas/dobozos tej 0,2</i> vajás szezámos rúd <i>tv paprika*</i>	<i>LM</i> Kenőmájas, <i>teljes kiőrlésű kifli</i> Uborka*

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chmara Marianna

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafüvből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes
étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea szőlőcukorral Hamburger (ketchup, mustár, majonéz nélkül)	vaníliás LM tej, szőlőcukorral LM felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea szőlőcukorral LM tojáskrém, graham kifli, uborka Zöldségnap	LM Tej, LM vajkrém fehér kenyér paradicsom*	Tejeskávé LM tejből, natúr kakaóporból, szőlőcukorral bundás kenyér
EBÉD	Mészáros-leves diós tészta szőlőcukorral LM natúr joghurt	brokkolikrémleves LM össze- tevékkel Betyárpecsenye Fűszeres burgonya csemege uborka	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér tejberizs LM tejből, szőlőcu- kossal, szőlőcukros kakaósző- rattal	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsíkok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs csemege uborka
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér LM májkrém jégcsap retek*	LM margarin teljes kiőrlésű kifli LM poharas/dobozos tej 0,2	LM felvágott LM margarin vizes zsemle	házi édes LM túrókrém szőlő- cukorral teljes kiőrlésű kifli	LM kockasajt teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika*

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafüvből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk

étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes

étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZ-, LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcsstea <i>szőlőcukorral</i> <i>LM</i> kockasajt, korpás kifli,	Vaníliás <i>LM</i> tej <i>szőlőcukorral</i> <i>bundás kenyér</i>	Gyümölcsstea <i>szőlőcukorral</i> <i>LM</i> májkrém, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek* <i>zöldségnap</i>	<i>LM</i> Tej, tv paprika* <i>LM</i> margarin szezámmagos kenyér,	Kakaó <i>LM</i> tejből, <i>natúr ka-</i> <i>kaóporral, szőlőcukorral</i> Főtt tojáskarika, <i>LM</i> margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc <i>sóskamártás LM összetevők-</i> <i>kel, szőlőcukorral</i> Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok <i>LM</i> <i>összetevőkkel</i> zöldséges rizs	Kertész-leves <i>LM</i> burgonyafőzelék <i>sült csirkemellcsíkok</i> Fehér kenyér	<i>Magyaros zöldbableves LM</i> <i>összetevőkkel</i> <i>mákos guba/tészta szőlőcu-</i> <i>korral</i> Fehér kenyér	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacskaszerű tészta
UZSONNA	<i>LM</i> Csirkemell sonka, <i>LM</i> margarin <i>vizes zsemle,</i> <i>zöldhagyma*</i>	Kacsaszíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka*	<i>zöldfűszeres LM túrókrém</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>	<i>LM</i> vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, <i>LM poharas/dobozos tej 0,2</i>	<i>LM natúr joghurt</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Marianna Chmara

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes
étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

FRUKTÓZ-, LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea <i>szőlőcukorral</i> <i>kaeszsíros pirítós</i> Tv paprika*	LM Tej, LM kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma*	Tea <i>szőlőcukorral</i> tojásos melegszendvics (<i>ketchup,</i> <i>mustár; majonéz nélkül</i>) LM <i>összetevőkkel</i> Zöldségnap	Kakaó LM tejből, natúr ka- kaóporból, <i>szőlőcukorral</i> LM margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom*	Zöldtea <i>szőlőcukorral</i> LM főtt virsli, kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves LM <i>összete- vőkkel</i> <i>fokhagymás</i> sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka*	Árpagyöngyleves Brassói aprópecsenye Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs <i>vegves vágott savanyúság</i>	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék LM Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás LM <i>összetevőkből</i> <i>tejberizs</i> LM tejből Fehér kenyér
UZSONNA	LM Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom*	<i>házi édes</i> LM túrókrém <i>szőlő- cukorral</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>	LM vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika*	LM natúr joghurt teljes kiőrlésű kifli	Teljes kiőrlésű kifli LM margarin Uborka*

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafüvből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes
étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!

FRUKTÓZ-, LAKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 29-30.

48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea <i>szőlőcukorral</i> sült császárszalonna, burgonyás kenyér, zöldhagyma*	LM Tej, LM májkrém teljes kiőrlésű zsemle			
EBÉD	Szívaványleves Rácbabpaprikás LM összevőkkel Teljes kiőrlésű kenyér	sárgarépa krémleves szőlőcukorral sült csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka*			
UZSONNA	LM Kockasajt, teljes kiőrlésű kifli	LM margarin teljes kiőrlésű kifli, LM poharas/dobozos tej 0,2			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafüvből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes
étlapbeli jelzés **LM**: laktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
CUKORBETEG

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea <i>édesítőszerrel</i> főtt virsli, mustár, teljes kiőrlésű kifli	kakaó, natúr kakaóporral, <i>édesítőszerrel</i> multivitaminos margarin, korpás zsemle, Gyümölcsnap	Tej, natúr vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea <i>édesítőszerrel</i> főtt tojás, light margarin, zsúrkenyér
EBÉD		Karfiolkrém leves Olaszos csirkecomb Vajas burgonya Alma	Köménymag leves Pirított zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs <i>diab. befőtt</i>	Lebbencsleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Csemege uborka	Zöldséges gombaleves Lasagne
UZSONNA		Sajtkrém, rozsos kenyér, zöldhagyma	Olasz felvágott, retek teljes kiőrlésű kenyér	Ivólé <i>édesítőszerrel készült</i> vajas szezámos rúd tv paprika	Kenőmájas, teljes kiőrlésű kifli Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
CUKORBETEG

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea <i>édesítőszerrel</i> Hamburger	kakaó, natúr kakaóporral, <i>édesítőszerrel</i> Góliát felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea <i>édesítőszerrel</i> tojáskrém, graham kifli, uborka Zöldségnap	Tej, vajkrém <i>teljes kiőrlésű kenyér</i> paradicsom	Tejeskávé natúr kávéporból, <i>édesítőszerrel</i> diab. lekvár margarin <i>teljes kiőrlésű zsemle</i>
EBÉD	Mészáros-leves <i>Darús metélt diab. lekvárral</i> Alma	Vegyes gyümölcsleves <i>édesí- tőszerrel</i> Betyárpecsenye Fűszeres burgonya Céklasaláta	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér <i>tejbérisz édesítőszerrel</i>	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsíkok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs <i>vegyes vágott savanyúság</i>
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér májkrém jégcsap retek	Perc, Körte	Trappista sajt, Delma margarin foci zsemle	Túró rudi <i>fitt</i> teljes kiőrlésű kifli	Ízesített sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Marianna Chmara
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
CUKORBETEG

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea <i>édesítőszerrel</i> kockasajt, korpás kifli,	Vaníliás tej <i>édesítőszerrel</i> <i>diab. lekvár</i> <i>margarin</i> <i>teljes kiőrlésű zsemle</i>	Gyümölcstea <i>édesítőszerrel</i> májkrém, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek <i>Gyümölcsnap (kivéve banán, szőlő, datolyaszilva)</i>	Tej, tv paprika margarinós szezámmagos kenyér,	Kakaó <i>édesítőszerrel</i> Főtt tojáskarika, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc Paradicsommártás <i>édesítő- szerrel</i> Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok zöldséges rizs	Kertész-leves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt <i>teljes kiőrlésű kenyér</i>	Palócleves <i>mákos guba édesítőszerrel</i> <i>teljes kiőrlésű kenyér</i>	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta
UZSONNA	Csirkemell sonka, margarinos zsemle, zöldhagyma	Kacsazsíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka	<i>fit túró rudi</i> hami rúd	Magyaros vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, alma	<i>margarin</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i> <i>körte</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chamara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
CUKORBETEG

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea <i>édesítőszerrel</i> sajtos sült kifli Tv paprika	Tej, kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma	Tea <i>édesítőszerrel</i> tojásos melegszendvics Zöldségnap	Kakaó <i>natúr kakaóporból,</i> <i>édesítőszerrel</i> pritaminos margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom	Zöldtea <i>édesítőszerrel</i> főtt virsli, mustár kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves Mustáros sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka	Árpagyöngyleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs <i>csemege uborka</i>	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás <i>tejberizs édesítőszerrel</i> <i>teljes kiőrlésű kenyér</i>
UZSONNA	Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom	<i>diah, lekvár</i> <i>margarin</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>	Vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika	<i>édesítőszeres müzli szelet</i> alma	Teljes kiőrlésű kifli margarin Uborka

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
CUKORBETEG

É T L A P

2021. November 29-30.
48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea <i>édesítőszerrel</i> sült császárszalonna, burgonyás kenyér, zöldhagyma	Tej, <i>diab. lekvár</i> vaj <i>teljes kiőrlésű zsemle</i>			
EBÉD	Szivárványleves Rácbapaprikás Teljes kiőrlésű kenyér	Őszibarack krémleves <i>édesítőszerrel</i> Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka			
UZSONNA	Kockasajt, tejes kifli	Vajas teljes kiőrlésű kifli, alma			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Marianna Chmara
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 2-5.

44. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI		Csipketea <i>szőlőcukorral</i> főtt virsli, teljes kiőrlésű kifli	<i>kakaó, natúr kakaóporból,</i> <i>szőlőcukorral</i> multivitaminos margarin, korpás zsemle, <i>zöldségnap</i>	Tej, natúr vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle	Tea <i>szőlőcukorral</i> főtt tojás, light margarin, zsírkenyér
EBÉD		Karfiolkrém leves Olaszos csirkecomb Vajas burgonya <i>poharas/dobozos tej 0,2</i>	Köménymag leves Pírtott zsemlekocka Hentes tokány Párolt rizs <i>vegyes vágott savanyúság</i>	Lebbencsleves Rántott sertés szelet Burgonyapüré Csemege uborka*	Zöldséges gombaleves Lasagne
UZSONNA		Sajtkrém, roszsa kenyér, zöldhagyma*	Olasz felvágott, retek* teljes kiőrlésű kenyér	<i>poharas/dobozos tej 0,2</i> vajas szezámos rúd tv paprika*	Kenőmájás, teljes kiőrlésű kifli Uborka*

Venczel Vivien s.k.
dietetikus

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:



Makkainé Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes

É T L A P

2021. November 8-12.

45. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea szőlőcukorral Hamburger (ketchup, mustár, majonéz nélkül)	vanília tej, szőlőcukorral Góliát felvágott, teljes kiőrlésű zsemle	Zöldtea szőlőcukorral tojáskrém, graham kifli, uborka Zöldségnap	Tej, vajkrém fehér kenyér paradicsom*	Tejeskávé natúr kakaóporból, szőlőcukorral bundás kenyér
EBÉD	Mészáros-leves diós tészta szőlőcukorral natúr joghurt	brokkolikrémleves Betyárpecsenye Fűszeres burgonya csemege uborka	Gulyásleves Teljes kiőrlésű kenyér tejberizs szőlőcukorral, szőlő- cukros kakaósóráttal	Tojásleves Fokhagymás csirkemellcsíkok Bulgur	Reszelt leves Citromos halszeletek Zöldséges rizs csemege uborka
UZSONNA	Teljes kiőrlésű kenyér májkrem jégcsap retek*	Perec, poharas/dobozos tej 0,2	Trappista sajt, Delma margarin foci zsemle	házi édes túrókrém szőlőcu- korral teljes kiőrlésű kifli	Ízesített sajtkrém, teljes kiőrlésű kenyér, tv paprika*

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Marianna Chmara

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafüvből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés FRM: fruktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 15-19.

46. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcstea <i>szőlőcukorral</i> kockasajt, korpás kifli,	Vanília tej <i>szőlőcukorral</i> <i>bundás kenyér</i>	Gyümölcstea <i>szőlőcukorral</i> májkrém, teljes kiőrlésű kifli, hónapos retek* <i>zöldségnap</i>	Tej, tv paprika* margarinos szezámmagos kenyér,	Kakaó <i>natúr kakaóporral</i> <i>szőlőcukorral</i> Főtt tojáskarika, joghurtos margarin, teljes kiőrlésű zsemle
EBÉD	Tarhonya leves húsgombóc <i>sóskamártás szőlőcukorral</i> Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Provance-i pulykafalatok zöldséges rizs	Kertész-leves Tejfölös burgonyafőzelék Vagdalt Fehér kenyér	Palócleves <i>mákos guba/tészta szőlőcukorral</i> Fehér kenyér	Zöldborsóleves Sertéspörkölt Szarvacska tészta
UZSONNA	Csirkemell sonka, margarinos zsemle, zöldhagyma*	Kacsaszíros teljes kiőrlésű kenyér, uborka*	<i>zöldfűszeres túrókrém</i> hami rúd	Magyaros vajkrém, teljes kiőrlésű zsemle, <i>poharas/dobozos tej 0,2</i>	<i>natúr joghurt</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Makkainé Chmara Marianna

Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 22-26.

47. hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Csipketea <i>szőlőcukorral</i> sajtos sült kifli Tv paprika*	Tej, kenőmájás, graham kifli, zöldhagyma*	Tea <i>szőlőcukorral</i> tojásos melegszendvics (<i>ketchup,</i> <i>mustár, majonéz nélkül</i>) Zöldségnap	Kakaó <i>natúr kakaóporból,</i> <i>szőlőcukorral</i> pritaminos margarin teljes kiőrlésű zsemle paradicsom*	Zöldtea <i>szőlőcukorral</i> főtt virsli, kukoricapelyhes kenyér
EBÉD	Zellerkrém leves <i>fokhagymás</i> sertéssült Zöldséges bulgur Csemege uborka*	Árpagyöngyleves Rakott karfiol Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymag leves Fűszeres halfilé Petrezselymes rizs <i>vegyes vágott savanyúság</i>	Zöldségleves Kelkáposzta főzelék Sült kolbász Teljes kiőrlésű kenyér	Babgulyás <i>tejberizs</i> Fehér kenyér
UZSONNA	Húskrém, teljes kiőrlésű zsemle, paradicsom*	<i>házi édes túrókrém szőlőcukorral</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>	Vajkrém teljes kiőrlésű zsemle, tv. paprika*	<i>natúr joghurt</i> <i>teljes kiőrlésű kifli</i>	Teljes kiőrlésű kifli margarin Uborka*

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Chmara Marianna
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes

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

Az ételek a diétának megfelelő nyersanyagból készülnek!
FRUKTÓZMENTES

É T L A P

2021. November 29-30.

48 hét

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
TÍZÓRAI	Gyümölcs tea <i>szőlőcukorral</i> sült császárszalonna, burgonyás kenyér, zöldhagyma*	Tej, <i>májkrém</i> <i>teljes kiőrlésű zsemle</i>			
EBÉD	Szivárványleves Rácbabpaprikás Teljes kiőrlésű kenyér	<i>sárgarépa krémleves</i> <i>szőlőcukorral</i> Töltött csirkecomb Petrezselymes burgonya Csemegeuborka*			
UZSONNA	Kockasajt, tejes kifli	Vajas teljes kiőrlésű kifli, <i>poharas/dobozos tej 0,2</i>			

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jóváhagyta:

Venczel Vivien s.k.
dietetikus



Marianna Chmara
Makkainé Chmara Marianna
igazgató

*tea teafűből készüljön, ízesített tejek natúr hozzávalókkal (vanília), édesítés CSAK szőlőcukorral, zöldségeket kis mennyiségben, gyümölcsöket nem adunk
étlapbeli jelzés **FRM**: fruktózmentes