

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

2 Tízórai

Tej sz.k 2,5 A:=(Tej,) Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaó 2,5 A:=(Tej,) Energia: 162 (Kcal) 676 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 23 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tej 2,5 uht A:=(Tej,) Energia: 113 (Kcal) 470 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 g A:=(Tej,) Energia: 85 (Kcal) 355 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 150 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,13 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaó 2,5 A:=(Tej,) Energia: 157 (Kcal) 658 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 22 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Teljes kiőrlésű zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaós csiga benei 1 A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 114 (Kcal) 476 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojáskrém 100 A:=(Tojás,Mustár,) Energia: 110 (Kcal) 460 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 197 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,14 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Telj.kiő.kifli benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 157 (Kcal) 656 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Brós 1 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 154 (Kcal) 644 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenőmájás 3 A:=(Energia: 85 (Kcal) 354 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

3 Ebéd

Zöldségleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 97 (Kcal) 405 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 2 (g) Só:2,10 (g) Nátr.: 51 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csontleves ep A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 83 (Kcal) 348 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,62 (g) Nátr.: 55 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Frankfurti leves j. A:=(Tej,Glutén,) Energia: 226 (Kcal) 947 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 47 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 31 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 3 (g) Só:1,01 (g) Nátr.: 25 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldbaleves magyaros A:=(Glutén,) Energia: 160 (Kcal) 669 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 3 (g) Só:1,99 (g) Nátr.: 10 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojásleves A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 204 (Kcal) 853 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol:197 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,96 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Milánói makaróni gombával.t A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 528 (Kcal)205 (KJ) Feh.: 31 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.:59 (g) Kalc.: 120 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 6 (g) Só:1,36 (g) Nátr.: 60 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sertéspörkölt.s A:=(Energia: 208 (Kcal) 871 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,41 (g) Nátr.: 85 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szilvágombóc m.z A:=(Tej,Glutén,) Energia: 478 (Kcal)1996 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 84 (g) Kalc.: 39 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 25 (g) Só:1,03 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Harcsapaprikás ti.g A:=(Glutén,Tej,Halak,) Energia: 161 (Kcal) 674 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,23 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lencsefőzelék A:=(Glutén,Mustár,Tej,) Energia: 177 (Kcal) 739 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 46 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,13 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Szilva 8 A:=(Energia: 48 (Kcal) 200 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:10 (g) Kalc.: 11 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kenyér sz.teljeskiörlésu benei 5 dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 122 (Kcal) 512 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,70 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Alma 11 A:=(Energia: 37 (Kcal) 153 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:1,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	N Galuska A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 380 (Kcal)1588 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 79 (g) Sz.h.:66 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sült kolbász.j A:=(Energia: 129 (Kcal) 538 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,66 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Szarvacska tészta t A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 264 (Kcal)1106 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,29 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)			Kenyér sz.teljeskiörlésu benei 5 dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 122 (Kcal) 512 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,70 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

4 Uzsonna

Sajtszelet füstölt 4 A:=(Tej,) Energia: 106 (Kcal) 443 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,84 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiőrlésu zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldfuszeres vajkrém 2 A:=(Tej,) Energia: 52 (Kcal) 219 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:),30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtkrém 5 A:=(Tej,) Energia: 138 (Kcal) 577 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 175 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Dzsem 30g A:=(Energia: 75 (Kcal) 315 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Teljes kiőrlésu zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cigánysonka felvágott 4 A:=(Energia: 46 (Kcal) 191 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,83 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiőrlésu zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só:),33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zsemle korpás benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 134 (Kcal) 558 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:25 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiőrlésu zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Paradicsom 5 A:=(Energia: 11 (Kcal) 46 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Margarin delma 1 A:=(Energia: 35 (Kcal) 147 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Uborka kigyó 3 A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Alma 11 A:=(Energia: 37 (Kcal) 153 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Hántolt tökmag 2 A:=(Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

Energia 5537 KJ 1325 Kcal	Energia 5508 KJ 1318 Kcal	Energia 5559 KJ 1330 Kcal	Energia 5091 KJ 1218 Kcal	Energia 5113 KJ 1223 Kcal
Feh. 65 g Kol. 54 g Kalc.: 674 mg	Feh. 66 g Kol. 68 g Kalc.: 305 mg	Feh. 48 g Kol. 249 g Kalc.: 371 mg	Feh. 59 g Kol. 132 g Kalc.: 342 mg	Feh. 58 g Kol. 197 g Kalc.: 309 mg
Zsír: 44 g Cukor 30 g Nátr.: 116 mg	Zsír: 48 g Cukor 33 g Nátr.: 142 mg	Zsír: 44 g Cukor 49 g Nátr.: 29 mg	Zsír: 36 g Cukor 21 g Nátr.: 14 mg	Zsír: 54 g Cukor 41 g Nátr.: 10 mg
Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g	Tel.zsír 14 g Tr.zsír 0 g
Szénh. 162 g Só 6 g	Szénh. 162 g Só 6 g	Szénh. 180 g Só 4 g	Szénh. 159 g Só 4 g	Szénh. 186 g Só 4 g