

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felső tagozatosok 11-14 3xétk)

2026.09.14. - 2026.09.20.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő 2026.09.14.	Kedd 2026.09.15.	Szerda 2026.09.16.	Csütörtök 2026.09.17.	Péntek 2026.09.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

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)	Karamellás tej szk 2,5 A:=(Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 20 (g) Só:0,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 42 (Kcal) 174 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 42 (Kcal) 174 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Briós 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)	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)	Sajtszelet füstölt 5 A:=(Tej,) Energia: 133 (Kcal) 554 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 300 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só:),05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 6 (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)	Sajtszelet edámi 4 A:=(Tej,) Energia: 136 (Kcal) 568 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 0 (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)	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:),33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
		Paradicsom 4 A:=(Energia: 9 (Kcal) 37 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Zöldpaprika t.v 4 A:=(Energia: 7 (Kcal) 29 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (felső tagozatosok 11-14 3xétk)

2026.09.14. - 2026.09.20.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.14.	2026.09.15.	2026.09.16.	2026.09.17.	2026.09.18.

3 Ebéd

Tojásleves A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 278 (Kcal)162 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol:197 (g) Sz.h.:13 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 20 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,96 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lebbencsleves j.d A:=(Zeller,Glutén,) Energia: 144 (Kcal) 601 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,57 (g) Nátr.: 36 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Halászlé g A:=(Halak,) Energia: 191 (Kcal) 796 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,06 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Daragaluska leves A:=(Tojás,Zeller,Glutén,) Energia: 239 (Kcal) 999 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.:29 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,67 (g) Nátr.: 30 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Francia hagymaleves zs A:=(Glutén,Tojás,Zeller,Diófélék,Tej,) Energia: 140 (Kcal) 587 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 12 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,58 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Lencsefőzelék A:=(Glutén,Mustár,Tej,) Energia: 197 (Kcal) 823 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:55 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kofapecsenye... A:=(Tej,Glutén,) Energia: 270 (Kcal)1130 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 75 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,33 (g) Nátr.: 93 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kenyér sz.teljeskiőrlésű 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:1,70 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kínai édes sav. csirkemell A:=(Tojás,Zeller,) Energia: 212 (Kcal) 884 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 13 (g) Só:1,70 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sertéspörkölt.. A:=(Energia: 234 (Kcal) 976 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 75 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,73 (g) Nátr.: 94 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sült kolbász.j A:=(Energia: 160 (Kcal) 668 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,82 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonya püré A:=(Tej,) Energia: 257 (Kcal)1074 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 48 (g) Kalc.: 58 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,14 (g) Nátr.: 14 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrós csusza 6.d A:=(Tej,Glutén,) Energia: 426 (Kcal)1782 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 49 (g) Kalc.: 162 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 6 (g) Só:1,45 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt rizs A:=(Energia: 362 (Kcal)1514 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:62 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,99 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonya köret 25 A:=(Energia: 223 (Kcal) 933 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 47 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,38 (g) Nátr.: 15 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenyér sz.teljeskiőrlésű benei 6dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 147 (Kcal) 614 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:29 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,84 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Uborka saláta A:=(Energia: 35 (Kcal) 148 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:0,13 (g) Nátr.: 11 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte 15 A:=(Energia: 78 (Kcal) 328 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Kalc.: 24 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só:1,01 (g) Nátr.: 3 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Uborka saláta A:=(Energia: 35 (Kcal) 148 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,13 (g) Nátr.: 11 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
				Kenyér sz.teljeskiőrlésű 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 (felső tagozatosok 11-14 3xétk)

2026.09.14. - 2026.09.20.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.14.	2026.09.15.	2026.09.16.	2026.09.17.	2026.09.18.

4 Uzsonna

Margarin delma 2 A:=(Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Zöldfuzeres 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: 1,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	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)
Füstölt sonka krasno felv 5 A:=(Energia: 56 (Kcal) 234 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 28 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,25 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zsemle korpás benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej.) 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 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: 1,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej.) 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)	Kifli benei tej 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej.) Energia: 156 (Kcal) 651 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	Zöldpaprika t.v 4 A:=(Energia: 7 (Kcal) 29 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Alma 12 A:=(Energia: 40 (Kcal) 167 (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.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
Uborka kigyó 6 A:=(Energia: 7 (Kcal) 28 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Nátr.: 7 (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)		Margarin delma 2 A:=(Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	
Energia 5844 KJ 1398 Kcal Feh. 71 g Kol. 225 g Kalc.: 319 mg Zsír: 74 g Cukor 35 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 19 g Tr.zsír 0 g Szénh. 182 g Só 6 g	Energia 6015 KJ 1439 Kcal Feh. 69 g Kol. 128 g Kalc.: 556 mg Zsír: 53 g Cukor 35 g Nátr.: 158 mg Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g Szénh. 182 g Só 4 g	Energia 5716 KJ 1368 Kcal Feh. 63 g Kol. 5 g Kalc.: 496 mg Zsír: 47 g Cukor 34 g Nátr.: 10 mg Tel.zsír 21 g Tr.zsír 0 g Szénh. 182 g Só 5 g	Energia 5796 KJ 1387 Kcal Feh. 55 g Kol. 76 g Kalc.: 175 mg Zsír: 36 g Cukor 38 g Nátr.: 41 mg Tel.zsír 21 g Tr.zsír 0 g Szénh. 204 g Só 4 g	Energia 5636 KJ 1348 Kcal Feh. 63 g Kol. 86 g Kalc.: 422 mg Zsír: 41 g Cukor 51 g Nátr.: 123 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 193 g Só 4 g