

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egésznapos)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.	Szombat 2026.10.03.	Vasárnap 2026.10.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

1 Reggeli

Kakaó sz.k 2,5 A:=(Tej,) Energia: 162 (Kcal) 676 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 23 (g) Só: 0,26 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 288 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Joghurt gyümölcsös lotti 125 A:=(Tej,) Energia: 85 (Kcal) 355 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,13 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 150 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kakaó 3 A:=(Tej,) Energia: 189 (Kcal) 790 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 26 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,31 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 345 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Gyümölcslé ital 3,5 A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
Kuglóf benei 1/1 10 A:=(Glutén,Kén-dioxid,Tej,Szójabab,) Energia: 285 (Kcal) 1191 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,50 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kakaós csiga benei1 A:=(Glutén,Tojás,Tej,) Energia: 114 (Kcal) 476 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,28 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtkrém 5 A:=(Tej,) Energia: 577 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,23 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 175 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Telj.kiö.kifli benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 157 (Kcal) 656 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Bríos 1 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 154 (Kcal) 644 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,28 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Csirkemell sonka fev 6 A:=(Szójabab,) Energia: 67 (Kcal) 281 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kenőmájás 6 A:=(Energia: 169 (Kcal) 707 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Zsír: 14 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,04 (g) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
		Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)			Margarin delma 2 A:=(Energia: 70 (Kcal) 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,10 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 5 A:=(Glutén,) Energia: 139 (Kcal) 583 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 27 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,70 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
					Teljes kiörlésű zsemle benei A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.	Szombat 2026.10.03.	Vasárnap 2026.10.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

2 Tízórai

Süttök A:=(Energia: 120 (Kcal) 502 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 60 (mg) Nátrium: 2 (mg)	Körte 15 A:=(Energia: 78 (Kcal) 328 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 24 (mg) Nátrium: 3 (mg)	Szőlő 13 A:=(Energia: 345 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 15 (g) Só: 1,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 29 (mg) Nátrium: 2 (mg)	Süttök A:=(Energia: 120 (Kcal) 502 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 60 (mg) Nátrium: 2 (mg)	Alma 15 A:=(Energia: 50 (Kcal) 208 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 9 (mg) Nátrium: 6 (mg)	Szilva 15 A:=(Energia: 90 (Kcal) 374 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 21 (mg) Nátrium: 6 (mg)	Szőlő 17 A:=(Energia: 108 (Kcal) 451 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 19 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 38 (mg) Nátrium: 3 (mg)
---	---	---	---	--	--	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egézsnapos)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.	Szombat 2026.10.03.	Vasárnap 2026.10.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

3 Ebéd

Zöldségleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 144 (Kcal) 603 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Zsír: 6 (g) Cuk: 4 (g) Só:2,16 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 15 (mg) Nátrium: 77 (mg)	Csontleves ep A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 132 (Kcal) 551 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,71 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 27 (mg) Nátrium: 89 (mg)	Frankfurti leves j A:=(Tej,Glutén,) Energia: 1317 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 53 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 19 (g) Cuk: 5 (g) Só:1,13 (g) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 37 (mg) Nátrium: 39 (mg)	Zöldbableves magyaros A:=(Glutén,) Energia: 146 (Kcal) 608 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 3 (g) Só:2,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 7 (mg) Nátrium: 14 (mg)	Tojásleves A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 278 (Kcal)1162 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol:197 (g) Sz.h.: 13 (g) Zsír: 20 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,96 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 1 (mg)	Csirkehúsleves.cst A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 311 (Kcal)1301 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 18 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,60 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 12 (mg) Nátrium: 32 (mg)	Gyümölcsleves számóca A:=(Glutén,Tej,Kén-dioxid,) Energia: 282 (Kcal)1178 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 56 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 42 (g) Só: 0,27 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 20 (mg) Nátrium: 5 (mg)
Milánói makaróni gombával.t A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 789 (Kcal)3298 (KJ) Feh.: 43 (g) Kol: 75 (g) Sz.h.:84 (g) Zsír: 30 (g) Cuk: 9 (g) Só:2,30 (g) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 180 (mg) Nátrium: 77 (mg)	Sertéspörkölt .s A:=(Energia: 296 (Kcal)1237 (KJ) Feh.: 26 (g) Kol: 82 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 19 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,79 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 103 (mg)	Szilvásgombóc m.z A:=(Tej,Glutén,) Energia: 2415 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:104 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 31 (g) Só:1,26 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 46 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Harcapaprikás ti.g A:=(Glutén,Tej,Halak,) Energia: 188 (Kcal) 785 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 8 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,15 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 10 (mg) Nátrium: 1 (mg)	Lencsefőzelék A:=(Glutén,Mustár,Tej,) Energia: 225 (Kcal) 942 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 58 (g) Zsír: 18 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,14 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 20 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtos tejfölös tészta A:=(Tej,Glutén,) Energia: 731 (Kcal)3057 (KJ) Feh.: 33 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 75 (g) Zsír: 33 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,27 (g) Tel.zsír: 16 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 485 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sült oldalas.. A:=(Energia: 352 (Kcal)1473 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 52 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 35 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,10 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 32 (mg)
	Sz.félbarna kenyér benei 7 A:=(Glutén,) Energia: 195 (Kcal) 816 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,98 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Alma 15 A:=(Energia: 208 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só:1,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 9 (mg) Nátrium: 6 (mg)	N Galuska A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 451 (Kcal)1885 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 99 (g) Sz.h.: 73 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,25 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sült kolbász.j A:=(Energia: 253 (Kcal)1058 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 22 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,31 (g) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Burgonya puré A:=(Tej,) Energia: 307 (Kcal)1283 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 59 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,32 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 58 (mg) Nátrium: 18 (mg)
	Szarvacska tészta t A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 445 (Kcal)1862 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 74 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,27 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)			Sz.félbarna kenyér benei 7 A:=(Glutén,) Energia: 195 (Kcal) 816 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,98 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Csemegeuborka sav A:=(Kén-dioxid,Mustár,) Energia: 6 (Kcal) 25 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,48 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
						Sz.félbarna kenyér benei 3 A:=(Glutén,) Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,42 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egézsnapos)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.	Szombat 2026.10.03.	Vasárnap 2026.10.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

4 Uzsonna

Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tej 1,5 uht tolle /2,5 A:=(Tej,) Energia: 113 (Kcal) 470 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,25 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 288 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 41 (Kcal) 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Keksz tuc A:=(Glutén,Tojás,Kén- Energia: 1088 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,92 (g) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Teljes kiörlésu zsemle benei A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 168 (Kcal) 702 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea szuz sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 1 (Kcal) 6 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
Milli krémtúrú 1 A:=(Tej,Glutén,) Energia: 132 (Kcal) 552 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 23 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 21 (g) Só: 0,13 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 120 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Vaniliás karika 5 A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 232 (Kcal) 968 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 26 (g) Zsír: 13 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,03 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 173 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só: 1,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Vaniliás karika 5 A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 232 (Kcal) 968 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 26 (g) Zsír: 13 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,03 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Zsemle benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 147 (Kcal) 613 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Lotti tejszelet A:=(Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,) Energia: 116 (Kcal) 485 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Zsír: 7 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
			Gyümölcsle ítal 3,5 A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Keksz háztartási 5 A:=(Glutén,Kén-dioxid,) Energia: 201 (Kcal) 838 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 38 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,43 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egéssnapos)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.28.	Kedd 2026.09.29.	Szerda 2026.09.30.	Csütörtök 2026.10.01.	Péntek 2026.10.02.	Szombat 2026.10.03.	Vasárnap 2026.10.04.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

5 Vacsora

Halpástétom 105g 6 A:=(Halak,.) Energia: 214 (Kcal) 895 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,96 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Körözött 4 A:=(Tej,.) Energia: 77 (Kcal) 323 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,15 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 64 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Csirkemell sonka fev 6 A:=(Szójabab,.) Energia: 281 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,44 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Töltött burgonya A:=(Tojás,Glutén,.) Energia: 259 (Kcal)1082 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 47 (g) Sz.h.: 37 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,35 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 43 (mg)	Dejós metélt.t.- A:=(Glutén,Tojás,.) Energia: 634 (Kcal)2649 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:105 (g) Zsír: 14 (g) Cuk: 22 (g) Só: 0,19 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 1 (mg)	Füstölt kolbász 3,5 A:=(Energia: 202 (Kcal) 844 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 6 (g) Sz.h.: 2 (g) Zsír: 16 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,08 (g) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kockasajt 140g 7 A:=(Tej,.) Energia: 124 (Kcal) 518 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,05 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 245 (mg) Nátrium: 420 (mg)
Sz.félbarna kenyér benei 10 A:=(Glutén,.) Energia: 279 (Kcal)1165 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 10 A:=(Glutén,.) Energia: 279 (Kcal)1165 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Margarin delma 2 A:=(Energia: 293 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,10 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Szőlő 13 A:=(Energia: 82 (Kcal) 345 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 29 (mg) Nátrium: 2 (mg)	Almakompot A:=(Kén-dioxid,.) Energia: 68 (Kcal) 284 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 8 (mg) Nátrium: 6 (mg)	Zöldhagyma 2 A:=(Energia: 2 (Kcal) 9 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 10 A:=(Glutén,.) Energia: 279 (Kcal)1165 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
Paradicsom 7 A:=(Energia: 15 (Kcal) 64 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (mg) Nátrium: 4 (mg)	Paradicsom 7 A:=(Energia: 15 (Kcal) 64 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (mg) Nátrium: 4 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 10 A:=(Glutén,.) Energia: 1165 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 3 A:=(Glutén,.) Energia: 84 (Kcal) 350 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,42 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Sz.félbarna kenyér benei 10 A:=(Glutén,.) Energia: 279 (Kcal)1165 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Uborka kigyó 7 A:=(Energia: 8 (Kcal) 33 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,02 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 12 (mg) Nátrium: 8 (mg)
	Disznósajt 6 A:=(Energia: 152 (Kcal) 635 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 66 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,65 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Pritamin paprika, 6 A:=(Energia: 139 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 1 (mg)				

Energia 9732 KJ 2328 Kcal Feh. 96 g Kol. 75 g Zsír: 67 g Cukor 78 g Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g Szénh. 325 g Só 8 g Kalcium: 669 mg Nátrium: 159 mg	Energia 9384 KJ 2245 Kcal Feh. 89 g Kol. 148 g Zsír: 71 g Cukor 59 g Tel.zsír 21 g Tr.zsír 0 g Szénh. 325 g Só 9 g Kalcium: 123 mg Nátrium: 198 mg	Energia 9400 KJ 2249 Kcal Feh. 70 g Kol. 106 g Zsír: 67 g Cukor 87 g Tel.zsír 26 g Tr.zsír 0 g Szénh. 331 g Só 10 g Kalcium: 295 mg Nátrium: 49 mg	Energia 8386 KJ 2006 Kcal Feh. 84 g Kol. 145 g Zsír: 43 g Cukor 64 g Tel.zsír 26 g Tr.zsír 0 g Szénh. 311 g Só 5 g Kalcium: 257 mg Nátrium: 62 mg	Energia 9428 KJ 2255 Kcal Feh. 94 g Kol. 197 g Zsír: 84 g Cukor 91 g Tel.zsír 23 g Tr.zsír 0 g Szénh. 336 g Só 6 g Kalcium: 384 mg Nátrium: 14 mg	Energia 10128 KJ 2423 Kcal Feh. 103 g Kol. 6 g Zsír: 88 g Cukor 53 g Tel.zsír 31 g Tr.zsír 0 g Szénh. 289 g Só 6 g Kalcium: 808 mg Nátrium: 39 mg	Energia 9102 KJ 2178 Kcal Feh. 63 g Kol. 52 g Zsír: 76 g Cukor 97 g Tel.zsír 18 g Tr.zsír 0 g Szénh. 298 g Só 7 g Kalcium: 372 mg Nátrium: 485 mg
--	---	---	--	--	--	--