

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.07.	2026.09.08.	2026.09.09.	2026.09.10.	2026.09.11.

2 Tízórai

Tejeskávé..szk 2 A:=(Glutén,Tej,) Energia: 134 (Kcal) 561 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 20 (g) Só: 0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tej 2 szk A:=(Tej,) Energia: 92 (Kcal) 385 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Joghurt gyümölcsös 1 sziv A:=(Tej,) Energia: 114 (Kcal) 477 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Kalc.: 150 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 18 (g) Só:),12 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 38 (Kcal) 157 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 38 (Kcal) 157 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sajtosrúd A:=(Glutén,Tej,) Energia: 229 (Kcal) 958 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:21 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,43 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gabonagyoló t.k méz maci 5 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 188 (Kcal) 784 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 13 (g) Só:0,24 (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:),33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Kockasajt 140g 4 A:=(Tej,) Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 140 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 240 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Kifli benei tejes 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)
			Uborka kigyó 5 A:=(Energia: 6 (Kcal) 23 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.07.	2026.09.08.	2026.09.09.	2026.09.10.	2026.09.11.

3 Ebéd

Marhahúsleves cé A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 204 (Kcal) 854 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,64 (g) Nátr.: 55 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsle ital 3,5 A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Gyümölcsle ital 3,5 A:=(Energia: 16 (Kcal) 66 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só:),00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tarhonyaleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 125 (Kcal) 522 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,54 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sárgaborsó gulyás.j.s A:=(Glutén,Zeller,) Energia: 228 (Kcal) 953 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 27 (g) Sz.h.:26 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,11 (g) Nátr.: 56 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Rizses lecsó f.j.f A:=(Energia: 311 (Kcal)300 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 42 (g) Sz.h.:38 (g) Kalc.: 16 (mg) Zsír: 11 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,87 (g) Nátr.: 7 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párizsi csirkemell j A:=(Tej,Tojás,Glutén,) Energia: 287 (Kcal)198 (KJ) Feh.: 30 (g) Kol: 85 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,11 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Borsos tokány A:=(Tej,Glutén,) Energia: 223 (Kcal) 932 (KJ) Feh.: 22 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:),18 (g) Nátr.: 85 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Meggyfőzelék sz.t A:=(Glutén,Tej,) Energia: 237 (Kcal) 991 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:42 (g) Kalc.: 52 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 20 (g) Só:0,55 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizskoch.sz A:=(Tojás,Tej,) Energia: 442 (Kcal)1846 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 75 (g) Sz.h.: 79 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 36 (g) Só: 0,32 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenyér sz.teljeskiörlésu 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)	Párolt rizs 7.s A:=(Energia: 302 (Kcal)1264 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 54 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:2,46 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiörlésű O. tészta 7 A:=(Glutén,) Energia: 288 (Kcal)1204 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 32 (g) Sz.h.: 49 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),89 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt csirkemell.o A:=(Energia: 192 (Kcal) 803 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csokiönet.sz.4 A:=(Glutén,Tej,) Energia: 73 (Kcal) 307 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 46 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,08 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Szőlő 15 A:=(Energia: 95 (Kcal) 398 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 34 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 17 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Uborka saláta A:=(Energia: 35 (Kcal) 144 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:),12 (g) Nátr.: 10 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szilva 12 A:=(Energia: 72 (Kcal) 299 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:16 (g) Kalc.: 17 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)
2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.07.	2026.09.08.	2026.09.09.	2026.09.10.	2026.09.11.

4 Uzsonna

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)	Sülthagymás babpástétom 3 A:=(Energia: 123 (Kcal) 514 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 1 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,80 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaós csiga benei1 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:),28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kockasajt 140g 4 A:=(Tej.) Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 140 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 240 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sonkafelvágott géps 4 A:=(Energia: 63 (Kcal) 263 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 18 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,45 (g) Nátr.: 178 (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)	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)	Körte 12 A:=(Energia: 63 (Kcal) 262 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 19 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 10 (g) Só:),01 (g) Nátr.: 2 (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)	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)
Uborka kigyó 4 A:=(Energia: 4 (Kcal) 19 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 5 (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)			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: 0,01 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kockasajt 140g 4 A:=(Tej.) Energia: 71 (Kcal) 296 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 140 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,60 (g) Nátr.: 240 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)				
Energia 5452 KJ 1304 Kcal Feh. 51 g Kol. 42 g Kalc.: 400 mg Zsír: 56 g Cukor 33 g Nátr.: 307 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 155 g Só 5 g	Energia 5340 KJ 1277 Kcal Feh. 60 g Kol. 86 g Kalc.: 280 mg Zsír: 29 g Cukor 45 g Nátr.: 4 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 150 g Só 4 g	Energia 4217 KJ 1009 Kcal Feh. 45 g Kol. 100 g Kalc.: 189 mg Zsír: 24 g Cukor 44 g Nátr.: 98 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 146 g Só 4 g	Energia 4866 KJ 1164 Kcal Feh. 56 g Kol. 209 g Kalc.: 227 mg Zsír: 35 g Cukor 44 g Nátr.: 281 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 152 g Só 4 g	Energia 5211 KJ 1247 Kcal Feh. 56 g Kol. 120 g Kalc.: 428 mg Zsír: 27 g Cukor 75 g Nátr.: 476 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 192 g Só 4 g