

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egéssnapos)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.	Szombat 2026.09.12.	Vasárnap 2026.09.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

1 Reggeli

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)	Joghurt gyümölcsös 1 sziv A:=(Tej,) Energia: 477 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 18 (g) Só: 1,12 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 150 (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)	Tejeskávé 3.sz A:=(Glutén,Tej,) Energia: 189 (Kcal) 790 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 27 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,30 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 345 (mg) Nátrium: 1 (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)	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)
Margarin delma 1 A:=(Energia: 35 (Kcal) 147 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,05 (g) Tel.zsír: 1 (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)	Telj.kiö.kifli benei 1 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 656 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (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)	Bundás kenyér A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 504 (Kcal)2106 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol:207 (g) Sz.h.: 56 (g) Zsír: 22 (g) Cuk: 3 (g) Só:1,40 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtosrúd A:=(Glutén,Tej,) Energia: 229 (Kcal) 958 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 21 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,43 (g) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtkrém 5 A:=(Tej,) Energia: 138 (Kcal) 577 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,23 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 175 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtszelet nagylyúkú 7 A:=(Tej,) Energia: 246 (Kcal)1027 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 19 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,05 (g) Tel.zsír: 13 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 420 (mg) Nátrium: 0 (mg)
Teljes kiörlésű zsemle benei 1 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)	Túrista felvágott 3 A:=(Energia: 107 (Kcal) 449 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,84 (g) Tel.zsír: 4 (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)	Natur vajkrém 200g 2 A:=(Tej,) Energia: 52 (Kcal) 219 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,30 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (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)	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)				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)	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)
Diákcsemege felvágott 3 A:=(Energia: 139 (Kcal) 579 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 13 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,89 (g) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)						Teljes kiörlésű zsemle 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)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egésznapos)
2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.	Szombat 2026.09.12.	Vasárnap 2026.09.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

2 Tizórai

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)	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)	Körte 15 A:=(Energia: 328 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 18 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 12 (g) Só: 1,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 24 (mg) Nátrium: 3 (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)	gyümölcs nektarin 15 A:=(Energia: 74 (Kcal) 307 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 11 (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)	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)
--	---	---	---	---	---	--

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egézsnapos)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.	Szombat 2026.09.12.	Vasárnap 2026.09.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

3 Ebéd

Marhahúsleves cé A:=(Zeller,Glutén,Tojás.) Energia: 265 (Kcal)108 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 14 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,69 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 11 (mg) Nátrium: 72 (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)	Gyümölcslé ital 3,5 A:=(Energia: 66 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tarhonyaleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás.) Energia: 182 (Kcal) 760 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 29 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só:2,07 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 14 (mg) Nátrium: 37 (mg)	Sárgaborsó gulyás.j.s A:=(Glutén,Zeller.) Energia: 308 (Kcal)1289 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 34 (g) Sz.h.: 33 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,13 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 8 (mg) Nátrium: 65 (mg)	Sertéshús leves/ fott hús A:=(Zeller,Glutén,Tojás.) Energia: 339 (Kcal)1418 (KJ) Feh.: 29 (g) Kol: 82 (g) Sz.h.: 20 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,86 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 12 (mg) Nátrium: 133 (mg)	Savanyú krumplileves- A:=(Tej,Glutén,Zeller,Tojás.) Energia: 436 (Kcal)1824 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol:200 (g) Sz.h.: 42 (g) Zsír: 20 (g) Cuk: 5 (g) Só: 2,30 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 53 (mg) Nátrium: 41 (mg)
Rizses lecsó f.j A:=(Energia: 346 (Kcal)1446 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 63 (g) Sz.h.: 40 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 11 (g) Só: 1,40 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 36 (mg) Nátrium: 12 (mg)	Párolt rizs 10.s A:=(Energia: 432 (Kcal)1806 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 77 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só:2,46 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Borsos tokány A:=(Tej,Glutén.) Energia: 1341 (KJ) Feh.: 27 (g) Kol: 82 (g) Sz.h.: 8 (g) Zsír: 20 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,22 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 8 (mg) Nátrium: 102 (mg)	Meggyfőzelék sz.t A:=(Glutén,Tej.) Energia: 321 (Kcal)1343 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 55 (g) Zsír: 8 (g) Cuk: 28 (g) Só:1,06 (g) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 78 (mg) Nátrium: 9 (mg)	Rizskoch .sz A:=(Tojás,Tej.) Energia: 500 (Kcal)2091 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 85 (g) Sz.h.: 89 (g) Zsír: 9 (g) Cuk: 42 (g) Só: 0,37 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 288 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Paradicsom mártás A:=(Glutén.) Energia: 297 (Kcal)1241 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 45 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 31 (g) Só: 0,17 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Csirkepörkölt f A:=(Energia: 255 (Kcal)1065 (KJ) Feh.: 31 (g) Kol: 13 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,12 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 1 (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)	Párizsi csirkemell j A:=(Tej,Tojás,Glutén.) Energia: 346 (Kcal)1445 (KJ) Feh.: 35 (g) Kol:106 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 18 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,11 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 12 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Orsó tészta szines A:=(Glutén.) Energia: 1587 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 73 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 5 (g) Só: 1,26 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Párolt csirkemell.o A:=(Energia: 255 (Kcal)1067 (KJ) Feh.: 30 (g) Kol: 8 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,02 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Csokiönet.sz.5 A:=(Glutén,Tej.) Energia: 80 (Kcal) 333 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,08 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 58 (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)	Nagymasni tészta 4t.. A:=(Glutén,Tojás.) Energia: 491 (Kcal)2051 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 93 (g) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,10 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)
		Uborka saláta A:=(Energia: 200 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só: 1,14 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 22 (mg) Nátrium: 16 (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)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.	Szombat 2026.09.12.	Vasárnap 2026.09.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

4 Uzsonna

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)	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)	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)	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)	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: 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)	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)	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 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)
	Túró desszert 1 A:=(Tej,Szójabab,) Energia: 77 (Kcal) 322 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,02 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Szőlő 17 A:=(Energia: 451 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 25 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 19 (g) Só: 1,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 38 (mg) Nátrium: 3 (mg)	Keksz erdei mese1 A:=(Glutén,) Energia: 233 (Kcal) 974 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Zsír: 9 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,22 (g) Tel.zsír: 4 (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)	
		Keksz mese erdei 1 A:=(Glutén,) Energia: 974 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Zsír: 9 (g) Cuk: 12 (g) Só: 1,22 (g) Tel.zsír: 4 (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)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egéssnapos)

2026.09.07. - 2026.09.13.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.09.07.	Kedd 2026.09.08.	Szerda 2026.09.09.	Csütörtök 2026.09.10.	Péntek 2026.09.11.	Szombat 2026.09.12.	Vasárnap 2026.09.13.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

5 Vacsora

Sajtos tejfölös tészta A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 739 (Kcal)3090 (KJ) Feh.: 33 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 76 (g) Zsír: 33 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,32 (g) Tel.zsír: 16 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 485 (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)	Lecsókolbász 11 A:=(Energia: 1092 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 50 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 22 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,38 (g) Tel.zsír: 7 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Füstölt sonka krasno felv 6 A:=(Energia: 67 (Kcal) 281 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 33 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,50 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kemény tarhonya.t A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 650 (Kcal)2719 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 45 (g) Sz.h.: 108 (g) Zsír: 16 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,20 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 11 (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)	Császár szalonna-főtt 6 A:=(Energia: 214 (Kcal) 895 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 20 (g) Cuk: 0 (g) Só: 3,48 (g) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 720 (mg)
	Teljes kiőrlésű 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)	Mustár 1 A:=(Mustár,) Energia: 48 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,20 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Teljes kiőrlésű zsemle benei 1 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)		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)
		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)	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)	
			Teavaj 2 A:=(Tej,) Energia: 151 (Kcal) 630 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 46 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (mg) Nátrium: 0 (mg)			
Energia 9627 KJ 2303 Kcal Feh. 97 g Kol. 63 g Zsír: 86 g Cukor 62 g Tel.zsír 31 g Tr.zsír 0 g Szénh. 277 g Só 7 g Kalcium: 869 mg Nátrium: 96 mg	Energia 8242 KJ 1972 Kcal Feh. 79 g Kol. 106 g Zsír: 69 g Cukor 52 g Tel.zsír 19 g Tr.zsír 0 g Szénh. 277 g Só 7 g Kalcium: 36 mg Nátrium: 3 mg	Energia 9170 KJ 2194 Kcal Feh. 86 g Kol. 131 g Zsír: 59 g Cukor 93 g Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g Szénh. 317 g Só 8 g Kalcium: 241 mg Nátrium: 123 mg	Energia 9684 KJ 2317 Kcal Feh. 92 g Kol. 301 g Zsír: 86 g Cukor 70 g Tel.zsír 16 g Tr.zsír 0 g Szénh. 286 g Só 7 g Kalcium: 452 mg Nátrium: 50 mg	Energia 9362 KJ 2240 Kcal Feh. 75 g Kol. 164 g Zsír: 57 g Cukor 108 g Tel.zsír 17 g Tr.zsír 0 g Szénh. 351 g Só 4 g Kalcium: 710 mg Nátrium: 79 mg	Energia 9691 KJ 2318 Kcal Feh. 93 g Kol. 135 g Zsír: 72 g Cukor 91 g Tel.zsír 26 g Tr.zsír 0 g Szénh. 310 g Só 7 g Kalcium: 517 mg Nátrium: 148 mg	Energia 10368 KJ 2480 Kcal Feh. 117 g Kol. 218 g Zsír: 86 g Cukor 36 g Tel.zsír 36 g Tr.zsír 0 g Szénh. 296 g Só 10 g Kalcium: 490 mg Nátrium: 768 mg