

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)

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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

2 Tízórai

Tejeskávé szk 1,5 A:=(Glutén,Tej,) Energia: 103 (Kcal) 430 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tej 1,5 szk A:=(Tej,) Energia: 69 (Kcal) 288 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 173 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,15 (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: 0,12 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 30 (Kcal) 124 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea 1 A:=(Kén-dioxid,) Energia: 30 (Kcal) 124 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 7 (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)	Gabonagyolyó t.k méz maci 4 A:=(Glutén,Szójabab,) Energia: 150 (Kcal) 627 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 10 (g) Só: 0,19 (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)	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 3,5 A:=(Tej,) Energia: 62 (Kcal) 259 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,53 (g) Nátr.: 210 (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: 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 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)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)

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.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

3 Ebéd

Marhahúsleves cé A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 149 (Kcal) 622 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:11 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,61 (g) Nátr.: 46 (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: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: 103 (Kcal) 431 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.:18 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 2 (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: 151 (Kcal) 631 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 20 (g) Sz.h.: 17 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 1 (g) Só: 2,56 (g) Nátr.: 44 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Rizses lecsó f.j A:=(Energia: 225 (Kcal) 939 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 32 (g) Sz.h.:30 (g) Kalc.: 29 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,67 (g) Nátr.: 10 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párizsi csirkemell j A:=(Tej,Tojás,Glutén,) Energia: 263 (Kcal)1099 (KJ) Feh.: 26 (g) Kol: 80 (g) Sz.h.: 16 (g) Kalc.: 12 (mg) Zsír: 11 (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: 179 (Kcal) 749 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só:),15 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Meggyfőzelék sz.t A:=(Glutén,Tej,) Energia: 199 (Kcal) 830 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:36 (g) Kalc.: 39 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 17 (g) Só:0,05 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizskoch. sz A:=(Tojás,Tej,) Energia: 408 (Kcal)1705 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.: 73 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 34 (g) Só: 0,22 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenyér sz.teljeskiörlésu benei 3 dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 74 (Kcal) 307 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,42 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt rizs 6.s A:=(Energia: 268 (Kcal)1118 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 46 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,97 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiörlésű O. tészta 6 A:=(Glutén,) Energia: 250 (Kcal)1047 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 27 (g) Sz.h.: 42 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),78 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt csirkemell.o A:=(Energia: 153 (Kcal) 641 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csokiönet.sz.3 A:=(Glutén,Tej,) Energia: 61 (Kcal) 254 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 35 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,07 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Szőlő 10 A:=(Energia: 63 (Kcal) 265 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 22 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Uborka saláta A:=(Energia: 34 (Kcal) 140 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:),12 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szilva 11 A:=(Energia: 66 (Kcal) 275 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:14 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 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

Kockasajt 140g 3,5 A:=(Tej,) Energia: 62 (Kcal) 259 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 123 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,53 (g) Nátr.: 210 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütlhagymás babpástétom 2 A:=(Energia: 83 (Kcal) 348 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,57 (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: 1,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtkrém 3 A:=(Tej,) Energia: 83 (Kcal) 346 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 32 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 105 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,73 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sonkafelvágott géps 3 A:=(Energia: 47 (Kcal) 197 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 14 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,33 (g) Nátr.: 134 (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 11 A:=(Energia: 58 (Kcal) 240 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 9 (g) Só: 1,01 (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)
Energia 4237 Kj 1014 Kcal Feh. 41 g Kol. 32 g Kalc.: 337 mg Zsír: 41 g Cukor 27 g Nátr.: 271 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 4 g	Energia 4542 Kj 1087 Kcal Feh. 50 g Kol. 81 g Kalc.: 211 mg Zsír: 25 g Cukor 35 g Nátr.: 3 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 126 g Só 3 g	Energia 3851 Kj 921 Kcal Feh. 39 g Kol. 81 g Kalc.: 184 mg Zsír: 21 g Cukor 43 g Nátr.: 79 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 137 g Só 3 g	Energia 4440 Kj 1062 Kcal Feh. 50 g Kol. 239 g Kalc.: 175 mg Zsír: 32 g Cukor 36 g Nátr.: 39 mg Tel.zsír 5 g Tr.zsír 0 g Szénh. 138 g Só 3 g	Energia 4559 Kj 1091 Kcal Feh. 48 g Kol. 103 g Kalc.: 397 mg Zsír: 22 g Cukor 68 g Nátr.: 389 mg Tel.zsír 6 g Tr.zsír 0 g Szénh. 172 g Só 4 g