

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)

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 A:=(Tej,) Energia: 126 (Kcal) 526 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 17 (g) Só:0,21 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Karamellás tej szk 2 A:=(Tej,) Energia: 116 (Kcal) 485 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Kalc.: 230 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 15 (g) Só:0,20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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:),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: 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)
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.kiö.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 3 A:=(Tej,) Energia: 80 (Kcal) 332 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:),63 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Telj.kiö.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 3 A:=(Tej,) Energia: 102 (Kcal) 426 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 5 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,51 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Margarin delma 0,5 A:=(Energia: 18 (Kcal) 73 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,03 (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 3 A:=(Energia: 5 (Kcal) 22 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (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 (óvodások 4-6 3x étk)

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: 156 (Kcal) 651 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol:148 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,77 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Lebbencsleves..j.d A:=(Zeller,Glutén,) Energia: 58 (Kcal) 242 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 8 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,03 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Halászlé g A:=(Halak,) Energia: 142 (Kcal) 594 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:!,02 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Daragaluska leves A:=(Tojás,Zeller,Glutén,) Energia: 143 (Kcal) 598 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 43 (g) Sz.h.:20 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,54 (g) Nátr.: 23 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Francia hagymaleves zs A:=(Glutén,Diófélék,Tej,) Energia: 105 (Kcal) 440 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 7 (g) Sz.h.: 14 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,56 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Lencsefőzelék A:=(Glutén,Mustár,Tej,) Energia: 137 (Kcal) 572 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:40 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,12 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kofapecsenye A:=(Tej,Glutén,) Energia: 212 (Kcal) 884 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 14 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,18 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Túrós csusza 4.d A:=(Tej,Glutén,) Energia: 263 (Kcal)1099 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 32 (g) Kalc.: 92 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 4 (g) Só:!,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kínai édes sav. csirkemell A:=(Tojás,Zeller,) Energia: 134 (Kcal) 560 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol: 5 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 7 (g) Só:0,30 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sertéspörkölt..j A:=(Energia: 165 (Kcal) 688 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,15 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Sült kolbász..j A:=(Energia: 98 (Kcal) 408 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,49 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonya püré A:=(Tej,) Energia: 208 (Kcal) 868 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 39 (g) Kalc.: 52 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 4 (g) Só:1,07 (g) Nátr.: 12 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Körte 8 A:=(Energia: 42 (Kcal) 175 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:!,00 (g) Nátr.: 2 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Párolt rizs A:=(Energia: 251 (Kcal)1048 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:46 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,08 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Burgonya köret 20 A:=(Energia: 173 (Kcal) 722 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,32 (g) Nátr.: 12 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	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:0,12 (g) Nátr.: 9 (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: 0,12 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)
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

Füstölt sonka krasno felv 3 A:=(Energia: 34 (Kcal) 140 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 17 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 1 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,75 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)	Zöldfuzeres vajkrém 1,5 A:=(Tej.) Energia: 39 (Kcal) 164 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 3 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:),23 (g) Nátr.: 0 (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)	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)
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)	Zsemle korpás benei 1 A:=(Glutén,Szójabab.) 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:),33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Dzsem 25g A:=(Energia: 63 (Kcal) 262 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:15 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 5 (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)	Zöldpaprika t.v 3 A:=(Energia: 5 (Kcal) 22 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Alma 6 A:=(Energia: 20 (Kcal) 83 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 4 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 3 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 2 (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)	Hántolt pirított tökmag 1 A:=(Energia: 58 (Kcal) 240 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,01 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (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)	
Energia 4115 KJ 985 Kcal Feh. 52 g Kol. 164 g Kalc.: 249 mg Zsír: 45 g Cukor 29 g Nátr.: 5 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 141 g Só 4 g	Energia 4515 KJ 1080 Kcal Feh. 51 g Kol. 87 g Kalc.: 413 mg Zsír: 36 g Cukor 29 g Nátr.: 110 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 141 g Só 4 g	Energia 3839 KJ 918 Kcal Feh. 41 g Kol. 3 g Kalc.: 293 mg Zsír: 26 g Cukor 22 g Nátr.: 8 mg Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g Szénh. 128 g Só 4 g	Energia 4322 KJ 1034 Kcal Feh. 43 g Kol. 48 g Kalc.: 166 mg Zsír: 20 g Cukor 29 g Nátr.: 31 mg Tel.zsír 13 g Tr.zsír 0 g Szénh. 166 g Só 4 g	Energia 4271 KJ 1022 Kcal Feh. 47 g Kol. 61 g Kalc.: 357 mg Zsír: 26 g Cukor 47 g Nátr.: 91 mg Tel.zsír 4 g Tr.zsír 0 g Szénh. 149 g Só 3 g