

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

2 Tízórai

Tej 2 sz.k 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)	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)	Tej 2 sz.k 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 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)	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)
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)	Kakaós csiga benei 1 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: 0,28 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojáskrém 80 A:=(Tojás,Mustár,) Energia: 91 (Kcal) 380 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 158 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,14 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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)	Brós 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)
Kenőmájás 2 A:=(Energia: 56 (Kcal) 236 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,35 (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)		

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)

2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

3 Ebéd

Zöldségleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 79 (Kcal) 332 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 9 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só: 2,07 (g) Nátr.: 41 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csontleves ep A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 69 (Kcal) 287 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,60 (g) Nátr.: 49 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Frankfurti leves jv.. A:=(Glutén,Tej,) Energia: 159 (Kcal) 665 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 26 (g) Sz.h.: 13 (g) Kalc.: 18 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,07 (g) Nátr.: 20 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Zöldbaleves magyaros A:=(Glutén,) Energia: 146 (Kcal) 609 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:17 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,50 (g) Nátr.: 9 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	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)
Milánói makaróni gombával.t A:=(Tej,Glutén,Tojás,) Energia: 398 (Kcal)1663 (KJ) Feh.: 23 (g) Kol: 40 (g) Sz.h.:47 (g) Kalc.: 78 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 3 (g) Só: 1,08 (g) Nátr.: 43 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sertéspörkölt.s 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:1,35 (g) Nátr.: 68 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Szilvásgombóc m.z A:=(Tej,Glutén,) Energia: 373 (Kcal)1559 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 62 (g) Kalc.: 20 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 20 (g) Só:1,74 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Harcsapaprikás ti.g A:=(Glutén,Tej,Halak,) Energia: 123 (Kcal) 513 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 4 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,17 (g) Nátr.: 0 (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)
Szilva 8 A:=(Energia: 48 (Kcal) 200 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 11 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 3 (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)	Alma 11 A:=(Energia: 37 (Kcal) 153 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 8 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 6 (g) Só:1,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	N Galuska A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 310 (Kcal)1295 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 79 (g) Sz.h.:51 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)
	Szarvacska tészta t A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 253 (Kcal)1056 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 44 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,14 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 3x étk)
2026.09.28. - 2026.10.04.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.09.28.	2026.09.29.	2026.09.30.	2026.10.01.	2026.10.02.

4 Uzsonna

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: 0,63 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csirkemell sonka fev 3 A:=(Szójabab,) Energia: 34 (Kcal) 140 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,72 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (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: 0,23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtkrém 4 A:=(Tej,) Energia: 110 (Kcal) 461 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 43 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 140 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,98 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 6 (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)
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)	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)	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 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)
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)	Zöldpaprika t.v 2,3 A:=(Energia: 4 (Kcal) 17 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,00 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Uborka kigyó 3 A:=(Energia: 3 (Kcal) 14 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 5 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Alma 10 A:=(Energia: 33 (Kcal) 139 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 6 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,01 (g) Nátr.: 4 (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)			

Energia 4588 KJ 1098 Kcal Feh. 52 g Kol. 40 g Kalc.: 511 mg Zsír: 33 g Cukor 23 g Nátr.: 89 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 144 g Só 5 g	Energia 4587 KJ 1097 Kcal Feh. 52 g Kol. 54 g Kalc.: 249 mg Zsír: 39 g Cukor 27 g Nátr.: 118 mg Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g Szénh. 144 g Só 5 g	Energia 4619 KJ 1105 Kcal Feh. 39 g Kol. 187 g Kalc.: 279 mg Zsír: 35 g Cukor 40 g Nátr.: 24 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 154 g Só 3 g	Energia 4462 KJ 1067 Kcal Feh. 51 g Kol. 122 g Kalc.: 302 mg Zsír: 31 g Cukor 20 g Nátr.: 13 mg Tel.zsír 12 g Tr.zsír 0 g Szénh. 141 g Só 3 g	Energia 4211 KJ 1007 Kcal Feh. 48 g Kol. 148 g Kalc.: 248 mg Zsír: 40 g Cukor 35 g Nátr.: 9 mg Tel.zsír 11 g Tr.zsír 0 g Szénh. 161 g Só 4 g
--	--	---	---	--