

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)

2026.10.12. - 2026.10.18.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

2 Tízórai

Kakaó sz.k 2,5 A:=(Tej,) Energia: 162 (Kcal) 676 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:23 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 23 (g) Só: 0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Kakaó sz.k 2,5 A:=(Tej,) Energia: 157 (Kcal) 658 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 22 (g) Kalc.: 288 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 22 (g) Só:0,26 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tejeskávészak 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:),20 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 37 (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)
Teljes kiőrlésű zsemle bnei 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)	Fonott kalács bnei 1/1 6 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 190 (Kcal) 793 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 4 (g) Cuk: 5 (g) Só:0,03 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (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:),05 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtkrém 5 A:=(Tej,) Energia: 138 (Kcal) 577 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 175 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só:1,23 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Telj.kiő.kifli bnei 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)
Natur vajkrém 250g 1 A:=(Tej,) Energia: 26 (Kcal) 110 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,15 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)		Kifli bnei teljes 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:),33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Teljes kiőrlésű zsemle bnei 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)	Kenőmájás 4 A:=(Energia: 113 (Kcal) 472 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 2 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 10 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,69 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)				Retek 3 A:=(Energia: 4 (Kcal) 17 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,04 (g) Nátr.: 16 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)
2026.10.12. - 2026.10.18.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és
6066 Tiszaalpár
Dobó u 1

Hétfő 2026.10.12.	Kedd 2026.10.13.	Szerda 2026.10.14.	Csütörtök 2026.10.15.	Péntek 2026.10.16.
------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------------

3 Ebéd

Daragaluska leves A:=(Tojás,Zeller,Glutén,) Energia: 165 (Kcal) 691 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 67 (g) Sz.h.:19 (g) Kalc.: 15 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,16 (g) Nátr.: 29 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sütőtökrémleves,v A:=(Glutén,Tej,) Energia: 158 (Kcal) 659 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 29 (g) Kalc.: 52 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 14 (g) Só:0,81 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Legényfogó leves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 158 (Kcal) 662 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 10 (g) Sz.h.: 10 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,09 (g) Nátr.: 41 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csontleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 82 (Kcal) 344 (KJ) Feh.: 3 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:13 (g) Kalc.: 14 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,55 (g) Nátr.: 24 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Marhahúsleves j.e A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 186 (Kcal) 776 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 11 (g) Kalc.: 10 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,20 (g) Nátr.: 81 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Paprikás burgonya kolbásszal A:=() Energia: 376 (Kcal)1571 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 15 (g) Sz.h.:43 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 16 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,02 (g) Nátr.: 13 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizs köret 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:0,10 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Dejós metélt A:=(Glutén,) Energia: 441 (Kcal)1842 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 78 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 21 (g) Só:1,11 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsomos húsgombóc.s A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 481 (Kcal)2012 (KJ) Feh.: 16 (g) Kol: 61 (g) Sz.h.:50 (g) Kalc.: 2 (mg) Zsír: 23 (g) Cuk: 32 (g) Só:0,65 (g) Nátr.: 41 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rántott sajt elk.. A:=(Tej,Glutén,) Energia: 320 (Kcal)1336 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 50 (g) Sz.h.: 20 (g) Kalc.: 300 (mg) Zsír: 19 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,50 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 9 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenyér sz.teljeskiőrlésű benei 5 dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 122 (Kcal) 512 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,70 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sertéspörkölt.. A:=() Energia: 208 (Kcal) 871 (KJ) Feh.: 21 (g) Kol: 68 (g) Sz.h.: 3 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,21 (g) Nátr.: 85 (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)	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:0,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizibizi..j A:=() Energia: 212 (Kcal) 886 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 33 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,99 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Kenyér sz.teljeskiőrlésű benei 5 dkg A:=(Glutén,Tej,) Energia: 122 (Kcal) 512 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 24 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,70 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)			

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (alsó tagozatosok 7-10 3x étk)

2026.10.12. - 2026.10.18.

Talpári Pejtsik B.Nagyközségi és

6066 Tiszaalpár

Dobó u 1

Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
2026.10.12.	2026.10.13.	2026.10.14.	2026.10.15.	2026.10.16.

4 Uzsonna

Trappista sajtszelet 5 A:=(Tej,) Energia: 158 (Kcal) 658 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 300 (mg) Zsír: 12 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,85 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 8 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cigánysonka felvágott 4 A:=(Energia: 46 (Kcal) 191 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,83 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Tojáskrém 100.s 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:1,21 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtszelet köménymagos 5 A:=(Tej,) Energia: 134 (Kcal) 560 (KJ) Feh.: 15 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 300 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 1 (g) Só:0,75 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (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)
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)	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 kiörlésű 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:1,33 (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:0,33 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 0 (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)
	Retek 3 A:=(Energia: 4 (Kcal) 17 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 9 (mg) Zsír: 0 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,04 (g) Nátr.: 16 (mg) Tel.zsír: 0 (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:1,02 (g) Nátr.: 6 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)		
Energia 5562 KJ 1331 Kcal Feh. 55 g Kol. 84 g Kalc.: 611 mg Zsír: 50 g Cukor 30 g Nátr.: 44 mg Tel.zsír 19 g Tr.zsír 0 g Szénh. 171 g Só 5 g	Energia 5306 KJ 1269 Kcal Feh. 58 g Kol. 68 g Kalc.: 350 mg Zsír: 37 g Cukor 44 g Nátr.: 102 mg Tel.zsír 9 g Tr.zsír 0 g Szénh. 171 g Só 4 g	Energia 5201 KJ 1244 Kcal Feh. 56 g Kol. 207 g Kalc.: 248 mg Zsír: 32 g Cukor 64 g Nátr.: 53 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 179 g Só 4 g	Energia 5116 KJ 1224 Kcal Feh. 51 g Kol. 114 g Kalc.: 497 mg Zsír: 48 g Cukor 51 g Nátr.: 70 mg Tel.zsír 8 g Tr.zsír 0 g Szénh. 141 g Só 5 g	Energia 5427 KJ 1298 Kcal Feh. 61 g Kol. 51 g Kalc.: 319 mg Zsír: 47 g Cukor 17 g Nátr.: 97 mg Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 148 g Só 6 g