

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egéssnapos)

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.	Szombat 2026.10.17.	Vasárnap 2026.10.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

1 Reggeli

Kakaó sz.k 3 A:=(Tej,) Energia: 189 (Kcal) 790 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 26 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,31 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 345 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kakaó sz.k 3 A:=(Tej,) Energia: 189 (Kcal) 790 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 26 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 26 (g) Só: 0,31 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 345 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tejeskávé 1,5 A:=(Glutén,Tej,) Energia: 430 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 15 (g) Só: 1,15 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 173 (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)	Briós 1 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 154 (Kcal) 644 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 28 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,28 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Joghurt gyümölcsös 1 A:=(Tej,Diófélék,Glutén,) Energia: 80 (Kcal) 334 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 15 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 13 (g) Só: 0,17 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 130 (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)
Sonkafelvágott pizza 6 A:=(Szójabab,) Energia: 74 (Kcal) 308 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,50 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Fonott kalács benei 1/1 10 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 316 (Kcal)1321 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 55 (g) Zsír: 7 (g) Cuk: 9 (g) Só: 0,06 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Teavaj 2 A:=(Tej,) Energia: 630 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 46 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 17 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,01 (g) Tel.zsír: 10 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Halpástétom z.fűszeres 50g A:=(Halak,) Energia: 167 (Kcal) 698 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 3 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,75 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kakaó 2 A:=(Tej,) Energia: 126 (Kcal) 526 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 17 (g) Só: 0,21 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 230 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Kifli benei tejes 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 156 (Kcal) 651 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,33 (g) Tel.zsír: 1 (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)
Natur vajkrém 250g 1 A:=(Tej,) Energia: 26 (Kcal) 110 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,15 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 3 (mg) Nátrium: 0 (mg)		Kifli benei tejes 1 A:=(Glutén,Szójabab,Tej,) Energia: 651 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 30 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 15 (g) Só: 1,33 (g) Tel.zsír: 1 (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)			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)
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)		Csirkemell sonka fcv 5 A:=(Szójabab,) Energia: 234 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,20 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (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)			Paradisom 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)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egésznapos)
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.	Szombat 2026.10.17.	Vasárnap 2026.10.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

2 Tízórai

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)	Banán 27 A:=(Energia: 153 (Kcal) 639 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 30 (g) Só: 0,08 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 163 (mg) Nátrium: 33 (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)	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)	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)	Banán 27 A:=(Energia: 153 (Kcal) 639 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 36 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 30 (g) Só: 0,08 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 163 (mg) Nátrium: 33 (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)
---	--	---	--	--	--	---

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egészsnapos)

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.	Szombat 2026.10.17.	Vasárnap 2026.10.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

3 Ebéd

Daragaluska leves.s A:=(Tojás,Zeller,Glutén,) Energia: 239 (Kcal) 999 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 69 (g) Sz.h.:29 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 2 (g) Só:1,56 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 18 (mg) Nátrium: 30 (mg)	Sütőtökrémleves,v A:=(Glutén,Tej,) Energia: 264 (Kcal)1103 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 51 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 30 (g) Só:1,02 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 78 (mg) Nátrium: 1 (mg)	Legényfogó leves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 1179 (KJ) Feh.: 30 (g) Kol: 24 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 3 (g) Só:!,70 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 4 (mg) Nátrium: 73 (mg)	Csontleves.cs.s A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 132 (Kcal) 550 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 2 (g) Só:3,04 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 21 (mg) Nátrium: 33 (mg)	Marhahúsleves e A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 261 (Kcal)1090 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Zsír: 14 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,75 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 14 (mg) Nátrium: 106 (mg)	Pecsenyeleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 254 (Kcal)1061 (KJ) Feh.: 20 (g) Kol: 54 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 12 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,73 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 12 (mg) Nátrium: 99 (mg)	Zöldségleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 144 (Kcal) 603 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 17 (g) Zsír: 6 (g) Cuk: 4 (g) Só: 2,16 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 15 (mg) Nátrium: 77 (mg)
Paprikás burgonya kolbásszal A:=(Energia: 434 (Kcal)1813 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 11 (g) Sz.h.:46 (g) Zsír: 20 (g) Cuk: 3 (g) Só:1,03 (g) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 14 (mg)	Rizs köret.s A:=(Energia: 440 (Kcal)1840 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 77 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,97 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Dejós metélt.. A:=(Glutén,) Energia: 2466 (KJ) Feh.: 18 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 97 (g) Zsír: 14 (g) Cuk: 23 (g) Só:!,14 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 1 (mg)	Paradicsomos húsgombóc. A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 718 (Kcal)3001 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 84 (g) Sz.h.: 81 (g) Zsír: 31 (g) Cuk: 33 (g) Só:0,70 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 55 (mg)	Rántott sajt elk.. A:=(Tej,Glutén,) Energia: 336 (Kcal)1405 (KJ) Feh.: 17 (g) Kol: 50 (g) Sz.h.: 20 (g) Zsír: 21 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,50 (g) Tel.zsír: 9 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 300 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Gombapörkölt... A:=(Tej,Glutén,) Energia: 167 (Kcal) 697 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 14 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,05 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 33 (mg) Nátrium: 6 (mg)	Sült oldalas A:=(Energia: 522 (Kcal)2184 (KJ) Feh.: 14 (g) Kol: 78 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 52 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,22 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 48 (mg)
Sz.félbarna kenyér benei 6 A:=(Glutén,) Energia: 167 (Kcal) 699 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:33 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,84 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sertéspörkölt.. A:=(Energia: 246 (Kcal)1029 (KJ) Feh.: 24 (g) Kol: 75 (g) Sz.h.: 4 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,43 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 2 (mg) Nátrium: 94 (mg)			Rizibizi..t A:=(Energia: 345 (Kcal)1441 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 52 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 2 (g) Só: 0,99 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	N Galuska A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 526 (Kcal)2198 (KJ) Feh.: 19 (g) Kol:108 (g) Sz.h.: 88 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 3 (g) Só: 0,25 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Tepsis burgonya köret A:=(Energia: 284 (Kcal)1189 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 51 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 2 (g) Só: 1,51 (g) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 16 (mg)
						Uborka saláta A:=(Energia: 48 (Kcal) 200 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 10 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 8 (g) Só: 0,14 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 22 (mg) Nátrium: 16 (mg)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egézsnapos)

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.	Szombat 2026.10.17.	Vasárnap 2026.10.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

4 Uzsonna

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)	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 2,5 A:=(Tej,) Energia: 115 (Kcal) 481 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 12 (g) Só: 0,25 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 288 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Joghurt natur lotti 1 A:=(Tej,) Energia: 98 (Kcal) 408 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Zsír: 5 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,45 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 180 (mg) Nátrium: 180 (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)	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)
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)	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)	Tea szuz sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 1 (Kcal) 6 (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: 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)
Mini dzsem 1 A:=(Energia: 64 (Kcal) 266 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 16 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 15 (g) Só: 0,00 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Lotti tejszelet A:=(Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,) Energia: 116 (Kcal) 485 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 12 (g) Zsír: 7 (g) Cuk: 7 (g) Só: 0,20 (g) Tel.zsír: 5 (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)	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)
					Mézes puszelli 5 A:=(Glutén,Tojás,) Energia: 175 (Kcal) 732 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 39 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 27 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Szilva 15 A:=(Energia: 90 (Kcal) 374 (KJ) Feh.: 1 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 20 (g) Zsír: 0 (g) Cuk: 11 (g) Só: 0,01 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 21 (mg) Nátrium: 6 (mg)

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (Idosek 60 felett egézsnapos)

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.	Szombat 2026.10.17.	Vasárnap 2026.10.18.
----------------------	---------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

5 Vacsora

Sárgarépa főzelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 428 (Kcal)1791 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 71 (g) Zsír: 13 (g) Cuk: 51 (g) Só: 0,45 (g) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 78 (mg) Nátrium: 116 (mg)	Magyaros vajkrém 2 A:=(Tej.) Energia: 45 (Kcal) 189 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 4 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,22 (g) Tel.zsír: 3 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 6 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sz.félbarna kenyér benei 5 A:=(Glutén.) Energia: 583 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 27 (g) Zsír: 1 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,70 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Sajtos tejfölös tészta A:=(Tej,Glutén.) Energia: 731 (Kcal)3057 (KJ) Feh.: 33 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 75 (g) Zsír: 33 (g) Cuk: 4 (g) Só: 1,27 (g) Tel.zsír: 16 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 485 (mg) Nátrium: 0 (mg)	Héjában sült burgonya A:=(Energia: 164 (Kcal) 685 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 31 (g) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,51 (g) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 0 (mg) Nátrium: 10 (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)	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)
Sült csirkecomb cst A:=(Energia: 188 (Kcal) 787 (KJ) Feh.: 25 (g) Kol: 10 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,18 (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)	Sárgarépa főzelék A:=(Glutén,Tej.) Energia: 1718 (KJ) Feh.: 6 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 63 (g) Zsír: 15 (g) Cuk: 40 (g) Só: 1,43 (g) Tel.zsír: 4 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 52 (mg) Nátrium: 116 (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)	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)	Natur vajkrém 250g 1 A:=(Tej.) Energia: 26 (Kcal) 110 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 2 (g) Sz.h.: 0 (g) Zsír: 3 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,15 (g) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g) Kalcium: 3 (mg) Nátrium: 0 (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)	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)	Paniros vagdalthús A:=(Szójabab,Glutén,Tej.) Energia: 716 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 61 (g) Sz.h.: 11 (g) Zsír: 11 (g) Cuk: 1 (g) Só: 1,60 (g) Tel.zsír: 2 (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)	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)
	Párizsi felvágott 6 A:=(Szójabab.) Energia: 117 (Kcal) 489 (KJ) Feh.: 7 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Zsír: 10 (g) Cuk: 0 (g) Só: 1,14 (g) Tel.zsír: 4 (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)	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)	

Energia 9730 KJ 2328 Kcal Feh. 91 g Kol. 92 g Zsír: 67 g Cukor 124 g Tel.zsír 20 g Tr.zsír 0 g Szénh. 328 g Só 7 g Kalcium: 468 mg Nátrium: 163 mg	Energia 9900 KJ 2368 Kcal Feh. 81 g Kol. 75 g Zsír: 65 g Cukor 118 g Tel.zsír 24 g Tr.zsír 0 g Szénh. 328 g Só 8 g Kalcium: 60u mg Nátrium: 131 mg	Energia 9844 KJ 2355 Kcal Feh. 91 g Kol. 130 g Zsír: 74 g Cukor 129 g Tel.zsír 24 g Tr.zsír 0 g Szénh. 323 g Só 7 g Kalcium: 27z mg Nátrium: 193 mg	Energia 9818 KJ 2349 Kcal Feh. 85 g Kol. 84 g Zsír: 89 g Cukor 92 g Tel.zsír 24 g Tr.zsír 0 g Szénh. 292 g Só 7 g Kalcium: 835 mg Nátrium: 91 mg	Energia 9467 KJ 2265 Kcal Feh. 92 g Kol. 50 g Zsír: 84 g Cukor 51 g Tel.zsír 27 g Tr.zsír 0 g Szénh. 274 g Só 11 g Kalcium: 739 mg Nátrium: 1025 mg	Energia 9488 KJ 2270 Kcal Feh. 95 g Kol. 249 g Zsír: 56 g Cukor 110 g Tel.zsír 18 g Tr.zsír 0 g Szénh. 338 g Só 11 g Kalcium: 807 mg Nátrium: 142 mg	Energia 9542 KJ 2283 Kcal Feh. 79 g Kol. 166 g Zsír: 87 g Cukor 67 g Tel.zsír 15 g Tr.zsír 0 g Szénh. 285 g Só 10 g Kalcium: 540 mg Nátrium: 168 mg
---	---	--	---	--	---	--