

A változtatás jogát fenntartjuk.

Étlap (óvodások 4-6 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 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)	Kakaó sz.k 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)	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)	Tea sága A:=(Kén-dioxid,) Energia: 29 (Kcal) 123 (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)	Kenőmájás 3 A:=(Energia: 85 (Kcal) 354 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,52 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 3 (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)	Fonott kalács benei 1/1 5 A:=(Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,) Energia: 158 (Kcal) 660 (KJ) Feh.: 4 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 27 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 5 (g) Só: 0,03 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 2 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Margarin delma multivitamin1,5 A:=(Energia: 53 (Kcal) 220 (KJ) Feh.: 0 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,07 (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)	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)
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)		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)	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)
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 (óvodások 4-6 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: 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)	Sütőtökrémleves,v A:=(Glutén,Tej,) Energia: 104 (Kcal) 435 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 19 (g) Kalc.: 38 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 9 (g) Só:0,51 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Legényfogó leves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 109 (Kcal) 458 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 8 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 3 (mg) Zsír: 3 (g) Cuk: 2 (g) Só:!,07 (g) Nátr.: 36 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Csontleves A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 69 (Kcal) 287 (KJ) Feh.: 2 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.:10 (g) Kalc.: 13 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 1 (g) Só:1,53 (g) Nátr.: 21 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Marhahúsleves j e A:=(Zeller,Glutén,Tojás,) Energia: 127 (Kcal) 533 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 7 (g) Kalc.: 7 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,64 (g) Nátr.: 60 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Paprikás burgonya kolbásszal A:=() Energia: 259 (Kcal)1082 (KJ) Feh.: 9 (g) Kol: 15 (g) Sz.h.:37 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 8 (g) Cuk: 2 (g) Só:0,76 (g) Nátr.: 12 (mg) Tel.zsír: 2 (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: 352 (Kcal)1473 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 63 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 16 (g) Só:!,11 (g) Nátr.: 1 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Paradicsomos húsgombóc A:=(Tojás,Glutén,) Energia: 410 (Kcal)1713 (KJ) Feh.: 13 (g) Kol: 50 (g) Sz.h.:45 (g) Kalc.: 1 (mg) Zsír: 18 (g) Cuk: 29 (g) Só:0,15 (g) Nátr.: 34 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rántott sajt elk.. A:=(Tej,Glutén,) Energia: 210 (Kcal) 880 (KJ) Feh.: 10 (g) Kol: 30 (g) Sz.h.: 12 (g) Kalc.: 180 (mg) Zsír: 13 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,90 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 5 (g) Tran.zsír: 0 (g)
Kenyér sz.teljeskiörlesu 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)	Sertéspörkölt.. 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)	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:!,01 (g) Nátr.: 4 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Alma 12 A:=() Energia: 40 (Kcal) 167 (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.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Rizibizi.. A:=() Energia: 184 (Kcal) 767 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 27 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 5 (g) Cuk: 1 (g) Só: 0,99 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 1 (g) Tran.zsír: 0 (g)
	Kenyér sz.teljeskiörlesu 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)

2026.10.12. - 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 4 A:=(Tej,) Energia: 126 (Kcal) 527 (KJ) Feh.: 11 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 9 (g) Cuk: 0 (g) Só: 0,68 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 6 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Cigánysonka felvágott 3 A:=(Energia: 34 (Kcal) 143 (KJ) Feh.: 5 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 2 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,62 (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:),01 (g) Nátr.: 5 (mg) Tel.zsír: 0 (g) Tran.zsír: 0 (g)	Sajtszelet köménymagos 4 A:=(Tej,) Energia: 107 (Kcal) 448 (KJ) Feh.: 12 (g) Kol: 0 (g) Sz.h.: 0 (g) Kalc.: 240 (mg) Zsír: 6 (g) Cuk: 0 (g) Só:0,60 (g) Nátr.: 0 (mg) Tel.zsír: 4 (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)	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)	Tojáskrém 90 A:=(Tojás,Mustár,) Energia: 100 (Kcal) 420 (KJ) Feh.: 8 (g) Kol:177 (g) Sz.h.: 1 (g) Kalc.: 0 (mg) Zsír: 7 (g) Cuk: 0 (g) Só:),53 (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)	Sülthagymás 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)
	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)	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)		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)
Energia 4493 Kj 1075 Kcal Feh. 46 g Kol. 61 g Kalc.: 491 mg Zsír: 33 g Cukor 24 g Nátr.: 36 mg Tel.zsír 14 g Tr.zsír 0 g Szénh. 151 g Só 4 g	Energia 4528 Kj 1083 Kcal Feh. 48 g Kol. 54 g Kalc.: 278 mg Zsír: 30 g Cukor 33 g Nátr.: 85 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 151 g Só 3 g	Energia 4472 Kj 1070 Kcal Feh. 48 g Kol. 185 g Kalc.: 188 mg Zsír: 27 g Cukor 41 g Nátr.: 46 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 155 g Só 4 g	Energia 4514 Kj 1080 Kcal Feh. 44 g Kol. 93 g Kalc.: 401 mg Zsír: 39 g Cukor 47 g Nátr.: 60 mg Tel.zsír 7 g Tr.zsír 0 g Szénh. 132 g Só 4 g	Energia 4443 Kj 1063 Kcal Feh. 48 g Kol. 30 g Kalc.: 203 mg Zsír: 35 g Cukor 19 g Nátr.: 81 mg Tel.zsír 10 g Tr.zsír 0 g Szénh. 131 g Só 4 g