



ÉTLAP



2026.
január 12 -
január 23.
03 - 04. HÉT

2026. jan. 12 - jan. 16.

03. HÉT	T1	T2
Hétfő 01.12.	Grízgaluska leves Bolognai spagetti	Grízgaluska leves Lecsós sertésszelet párolt rizszel
Kedd 01.13.	Sárgaborsóleves Csirkepaprikás combfiléből tésztaöntettel	Sárgaborsóleves Főtt sertésszelet tormamártással, párolt rizszel
Szerda 01.14.	Karfiolkremleves Páztortarhonya	Karfiolkremleves Aprópecsenye petrezselymes burgonyával
Csütörtök 01.15.	Reszelt tésztaleves Zöldborsófőzelék tojásomlettel	Reszelt tésztaleves Erdélyi rakott káposzta
Péntek 01.16.	Lencseleves Csülkös sertéspörkölt párolt rizszel	Lencseleves Máglyarakás

Ezen a napon rendelhet 2 adag ebédet.

T1 T2

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Telefonszám:

2026. jan. 19 - jan. 23.

04. HÉT	T1	T2
Hétfő 01.19.	Hamis gulyásleves Kukoricás sertésragu, tésztaöntet	Hamis gulyásleves Paprikás sertésszelet párolt rizszel
Kedd 01.20.	Tarhonya leves Sertésszelet tejfölös gombamártással, párolt rizszel	Tarhonya leves Szárzababfőzelék, sült kolbász
Szerda 01.21.	Csontleves finommetélttel Olaszos sertésragu tésztaöntettel	Csontleves finommetélttel Kolbászos rakott burgonya
Csütörtök 01.22.	Fokhagymakremleves Vargabéles	Fokhagymakremleves Majorannás sertésragu, rizi-bizi
Péntek 01.23.	Karalábéleves Zöldbabfőzelék sült frankfurti virslivel	Karalábéleves Gombapörkölt, tésztaöntet

Ezen a napon rendelhet 2 adag ebédet.

T1 T2

☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐☐ ☐

Megrendelő neve:

Szállítási cím:

Kérjük legkésőbb 2026. január 07-ig kitöltve visszaküldeni. Köszönjük!

Fiz. összeg:

Sorszám:

**KÉREM, ÍRJA BE
AZ ADATAIT!**



Ételhordó hiányában az eldobható csomagolás költsége 150 Ft / menü, melyet kérünk a futárnak kifizetni. Köszönjük!



TÁPANYAG és ALLERGÉN TARTALOM

2026. jan. 12 - jan. 16.

03.HÉT	T1 menü	T2 menü
Hétfő 01.12.	E:773,64Kcal/3233,82Kj F:44,66g Zs:22,34g T-zsír:7,51g Szh:97,28g C:1,00g Só:2,05g glutén,tojás,tej,zeller	E:983,82Kcal/4112,37Kj F:41,44g Zs:40,63g T-zsír:9,04g Szh:111,65g C:0,00g Só:2,20g tojás,zeller
Kedd 01.13.	E:820,73Kcal/3430,65Kj F:30,48g Zs:28,73g T-zsír:5,09g Szh:109,01g C:1,67g Só:2,26g tej,zeller	E:1119,90Kcal/4681,18Kj F:51,17g Zs:41,62g T-zsír:9,14g Szh:133,80g C:6,46g Só:2,59g tej,zeller
Szerda 01.14.	E:680,52Kcal/2844,57Kj F:21,75g Zs:43,35g T-zsír:12,73g Szh:49,41g C:1,74g Só:1,15g glutén,tojás,tej,zeller	E:751,87Kcal/3142,82Kj F:36,56g Zs:38,51g T-zsír:8,47g Szh:62,88g C:1,67g Só:1,83g tej,zeller
Csütörtök 01.15.	E:624,13Kcal/2608,86Kj F:30,36g Zs:30,65g T-zsír:5,99g Szh:55,36g C:4,44g Só:2,38g glutén,tojás,tej,zeller	E:486,04Kcal/2031,65Kj F:24,55g Zs:22,88g T-zsír:5,19g Szh:44,77g C:2,52g Só:2,75g glutén,tojás,tej,zeller
Péntek 01.16.	E:1084,19Kcal/4531,91Kj F:46,72g Zs:45,34g T-zsír:10,46g Szh:120,75g C:1,87g Só:2,36g glutén,tej,zeller,mustár	E:745,00Kcal/3114,10Kj F:31,69g Zs:19,17g T-zsír:3,61g Szh:109,65g C:24,21g Só:2,73g glutén,tojás,tej,zeller,mustár

2026. jan. 19 - jan. 23.

04.HÉT	T1 menü	T2 menü
Hétfő 01.19.	E:623,14Kcal/2604,73Kj F:31,60g Zs:25,63g T-zsír:4,78g Szh:65,54g C:0,02g Só:1,48g tojás,zeller	E:881,85Kcal/3686,13Kj F:37,51g Zs:33,78g T-zsír:6,20g Szh:105,43g C:0,02g Só:1,45g tojás,zeller
Kedd 01.20.	E:1059,51Kcal/4428,75Kj F:42,58g Zs:46,34g T-zsír:10,66g Szh:116,36g C:0,00g Só:1,57g glutén,tojás,tej,zeller	E:943,13Kcal/3942,28Kj F:42,94g Zs:45,76g T-zsír:12,26g Szh:88,36g C:1,00g Só:1,92g glutén,tojás,tej,zeller,mustár
Szerda 01.21.	E:706,92Kcal/2954,93Kj F:40,42g Zs:24,59g T-zsír:4,96g Szh:79,89g C:1,02g Só:2,05g tojás,zeller	E:723,26Kcal/3023,23Kj F:28,55g Zs:39,71g T-zsír:10,60g Szh:60,88g C:4,16g Só:2,08g glutén,tojás,tej,zeller
Csütörtök 01.22.	E:565,56Kcal/2364,04Kj F:21,02g Zs:25,93g T-zsír:5,77g Szh:61,38g C:13,12g Só:2,78g glutén,tojás,tej,zeller	E:1023,53Kcal/4278,36Kj F:45,80g Zs:44,32g T-zsír:9,48g Szh:109,00g C:2,91g Só:2,71g tej,zeller
Péntek 01.23.	E:756,53Kcal/3162,30Kj F:23,89g Zs:55,11g T-zsír:11,67g Szh:39,88g C:4,20g Só:2,89g glutén,tej,zeller	E:679,64Kcal/2840,90Kj F:24,23g Zs:23,37g T-zsír:2,54g Szh:92,09g C:1,70g Só:2,92g glutén,tej,zeller

E: energia, F: fehérje, ZS: zsír, Szh: szénhidrát, kol: koleszterin, Kj: kilojoule, kCal: kilokalória, g: gramm, mg: milligramm
A 2015. februárjától hatályba lépett 36/2014. (IV.30.) EMMI rendeletnek megfelelően, mely a közétkeztetésre vonatkozó táplálkozás-egészségügyi előírásokat szabályozza, tüntetjük fel az ételek tápanyag és allergén tartalmát.

MPE ÖCM Segítő Szolgálat 6000 Kecskemét, Klapka u. 9-11. +36 76/672-1865

Humángasztro 6000 Kecskemét, Aradi vértanúk tere 9/B. +36 76/504-422

Megrendelés leadásának határideje: előző hét szerda 13 óra

Étlapváltoztatás jogát a nyersanyagok beszerezhetőségének függvényében fenntartjuk!