



KISKUKTA KFT. • 5600 BÉKÉSCSABA, SZILVA KÖZ 3.

TELEFON: +36 66 640 460 › MOBIL: +36 30 709 1566

E-MAIL: KISKUKTAFOZOKONYHA@T-ONLINE.HU › WEB: WWW.KISKUKTAKFT.HU



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Csurgatott tojás leves K., Sárgaborsó főzelék K., Sütnivaló kolbász K.	Bogrács-gulyás K., Káposztás sztrapacska K.	Pikáns zöldség leves K., Csirkemell apró Budapest m. K., Párolt rizsköret 100 g K.	Csontleves tésztabetéttel K., Csabai sertés apróhús K., Pásztor tarhonya K., Vegyes saláta K.	Májgaluska leves K., Párizsi sertésborda K., Vajas burgonya 300g K
		Energia: 652,66 Kcal / 2 728,12 KJ	Energia: 988,39 Kcal / 4 131,47 KJ	Energia: 820,50 Kcal / 3 429,69 KJ	Energia: 1 126,89 Kcal / 4 710,40 KJ	Energia: 857,00 Kcal / 3 582,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,07 g 33,05 g 8,78 g	46,17 g 28,14 g 7,37 g	52,16 g 18,36 g 4,73 g	40,13 g 65,11 g 17,95 g	48,79 g 17,28 g 4,92 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	53,97 g 0,00 g 8,09 g	135,06 g 0,00 g 6,31 g	111,81 g 0,00 g 2,92 g	93,53 g 5,00 g 11,21 g	124,56 g 0,00 g 4,53 g	
	(00002) Normál B menü	Csiperkekrém leves K., Pikáns szűzérme K., Idény saláta 1. K.	Orja leves K., Csirkepörkölt K., Tészta köret (klf.) 100 g K., Idény saláta 1. K.	Fejtett bableves K., Cigány pecsenye K., Tört burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Hamisgulyás leves K., Rakott tök (sertés) K.	Betyár leves K., Meggyes lepény-házi K.
		Energia: 574,53 Kcal / 2 401,54 KJ	Energia: 858,38 Kcal / 3 588,03 KJ	Energia: 1 078,51 Kcal / 4 508,17 KJ	Energia: 965,30 Kcal / 4 034,95 KJ	Energia: 1 224,09 Kcal / 5 116,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,85 g 32,59 g 9,91 g	56,35 g 25,03 g 3,97 g	29,82 g 59,23 g 18,81 g	33,31 g 43,38 g 11,83 g	45,17 g 46,88 g 13,72 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,53 g 5,70 g 7,96 g	100,96 g 5,00 g 4,76 g	103,78 g 5,00 g 9,67 g	108,14 g 0,00 g 4,46 g	159,92 g 46,95 g 0,73 g		
(00003) Normál C menü	Hagymás bund.sült cs.combfilé , Vajas burgonya 300g K, Csemege uborka	Bélelt sertés borda K., Rizsgombóc K., Idény saláta 1. K.	Körözöttel töltött pu.mell f.K, Burgonyakrokkett *mir.* K., Idény saláta 1. K.	Kijevei sertés borda K., Hasáb burgonya K., Vegyes saláta K.	Tejszínes-parajos penne K., Roston sült csirkemell K., Reszelt sajt K	
	Energia: 719,80 Kcal / 3 008,76 KJ	Energia: 1 080,63 Kcal / 4 517,03 KJ	Energia: 991,42 Kcal / 4 144,14 KJ	Energia: 888,14 Kcal / 3 712,43 KJ	Energia: 888,09 Kcal / 3 712,22 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	51,17 g 20,83 g 4,61 g	48,75 g 54,12 g 14,58 g	50,14 g 43,62 g 10,81 g	40,52 g 39,71 g 10,35 g	61,27 g 37,42 g 15,77 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



KISKUKTA KFT. • 5600 BÉKÉSCSABA, SZILVA KÖZ 3.

TELEFON: +36 66 640 460 › MOBIL: +36 30 709 1566

E-MAIL: KISKUKTAFOZOKONYHA@T-ONLINE.HU › WEB: WWW.KISKUKTAKFT.HU



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

	79,90 g	0,00 g	2,72 g	98,04 g	5,00 g	4,86 g	98,17 g	5,00 g	3,77 g	90,01 g	5,00 g	6,36 g	75,49 g	0,00 g	2,53 g
(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Zeller leves K., Tejsz.-must. cs.mell kockák K, Tészta köret (klf.) 100 g K.			Burgonya gombóc leves K., Kerti vegyes főzelék K., Párolt sertés szelet K.			Tárkonyos sert.ragu leves K., Almás rétes *mir.* K, Túrós rétes			Daragaluska leves K., Pulykasült, Zöldbúzsa mártás K, Burgonyapüré 300 g K.			Fokhagymakrém leves K., Brokkolis csirkecombfilé K., Mexikói rizs köret 100 K.		
	Energia: 904,67 Kcal / 3 781,52 KJ			Energia: 1 011,18 Kcal / 4 226,73 KJ			Energia: 2 587,08 Kcal / 10 813,99 KJ			Energia: 830,47 Kcal / 3 471,36 KJ			Energia: 948,79 Kcal / 3 965,94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	49,74 g	36,57 g	8,30 g	43,29 g	58,86 g	16,45 g	87,68 g	69,49 g	17,86 g	44,69 g	24,58 g	5,14 g	61,78 g	31,29 g	10,56 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93,06 g	0,00 g	7,08 g	85,83 g	5,00 g	7,24 g	394,18 g	55,95 g	5,45 g	106,39 g	3,00 g	5,70 g	101,65 g	0,00 g	8,16 g	
(00005) Diabetikus	5. Zeller leves K., 5. Jércemell filé kapormártás, Tészta köret (klf.) 100 g 5.			5. Burgonya gombóc leves K., 5. Kerti vegyes főzelék, 5. Párolt sertés szelet K.			5. Pikáns zöldség leves K., 5. Párolt rizsköret 100 g K., 5. Csirkemell apró Budapest m.			5. Hamisgulyás, 5. Rakott tök 250+25			5. Májgaluska leves, Párizsi sertés szelet 5., 5. Vajas burgonya 300g K.		
	Energia: 602,49 Kcal / 2 518,41 KJ			Energia: 785,25 Kcal / 3 282,35 KJ			Energia: 567,16 Kcal / 2 370,73 KJ			Energia: 682,71 Kcal / 2 853,73 KJ			Energia: 534,98 Kcal / 2 236,22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	41,92 g	21,57 g	4,17 g	36,41 g	47,31 g	13,53 g	45,93 g	15,18 g	3,88 g	23,73 g	37,53 g	10,30 g	34,71 g	16,87 g	5,17 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,15 g	0,00 g	0,85 g	62,43 g	0,00 g	0,30 g	61,95 g	0,00 g	1,43 g	61,64 g	0,00 g	0,38 g	60,09 g	0,00 g	1,15 g	
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény	6. Zellerpüre leves K., 6. Jércemell filé kapormártás, 6. Tészta köret (klf.) 100 g			6. Burgonya gombóc leves K., 6. Kerti vegyes főzelék, 6. Párolt sertés szelet K.			Almás palacsinta K.6., 6. Túrós palacsinta, 6. Sertés raguleves K.			6. Csontleves tésztabetétte K., 6. Zöldbúzsa cs.mell csíkok, 6. Burgonyapüré 300 g K.			6. Májgaluska leves, 6. Grill csirkecomb K., 6. Zöldséges rizs köret 100 K.		
	Energia: 679,97 Kcal / 2 842,27 KJ			Energia: 712,46 Kcal / 2 978,08 KJ			Energia: 531,39 Kcal / 2 221,21 KJ			Energia: 682,50 Kcal / 2 852,85 KJ			Energia: 736,75 Kcal / 3 079,62 KJ		





KISKUKTA KFT. • 5600 BÉKÉSCSABA, SZILVA KÖZ 3.

TELEFON: +36 66 640 460 › MOBIL: +36 30 709 1566

E-MAIL: KISKUKTAFOZOKONYHA@T-ONLINE.HU › WEB: WWW.KISKUKTAKFT.HU



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

(epés)	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	48,53 g	14,77 g	2,04 g	42,54 g	28,43 g	8,77 g	29,68 g	14,96 g	4,77 g	46,15 g	14,43 g	4,02 g	50,23 g	14,05 g	3,14 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	87,57 g	0,00 g	1,16 g	80,75 g	0,00 g	0,31 g	67,37 g	22,48 g	0,99 g	86,91 g	0,00 g	1,11 g	101,60 g	0,00 g	0,95 g
(00007) Gluténszegény diéta	7. Csurgatott tojás leves K., 7. Sütnivaló kolbász K., 7. Sárgaborsó főzelék K.			7. Bogrács-gulyás K., 7. Túrós piskóta kocka K., 7. Vaniliasodó			7. Pikáns zöldség leves K., 7. Párolt rizsköret 100 g K., 7. Csirkemell apró Budapest m.			Csontleves tésztabetét 7., 7. Csabai sertés apróhús K., 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Vegyes saláta K.			7. Májgaluska leves , 7. Párizsi sertés szelet , 7. Vajás burgonya 300g K.		
	Energia: 786,98 Kcal / 3 289,58 KJ			Energia: 917,09 Kcal / 3 833,44 KJ			Energia: 820,67 Kcal / 3 430,40 KJ			Energia: 963,12 Kcal / 4 025,84 KJ			Energia: 763,25 Kcal / 3 190,39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	37,76 g	39,33 g	9,68 g	44,62 g	32,78 g	9,42 g	51,83 g	18,49 g	4,70 g	25,39 g	49,36 g	12,92 g	38,94 g	20,70 g	6,23 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,80 g	0,00 g	0,27 g	108,75 g	21,98 g	2,59 g	112,66 g	0,00 g	1,42 g	103,45 g	5,00 g	1,24 g	103,20 g	0,65 g	1,18 g	
(00008) Laktózszegény diéta	8. Sárgaborsó főzelék K., 8. Csurgatott tojás leves K., 8. Sütnivaló kolbász K.			8. Bogrács-gulyás K., 8. Káposztás sztrapacska K.			8. Pikáns zöldség leves K., 8. Párolt rizsköret 100g K., 8. Csirkemell apró Budapest m.			Csontleves tésztabetét K.8., 8. Csabai sertés apróhús K., 8. Pásztor tarhonya K., 8. Vegyes saláta K.			8. Májgaluska leves , 8. Párizsi sertésborda K., 8. Burgonyahab 100g K		
	Energia: 783,70 Kcal / 3 275,87 KJ			Energia: 988,39 Kcal / 4 131,47 KJ			Energia: 836,86 Kcal / 3 498,07 KJ			Energia: 988,24 Kcal / 4 130,84 KJ			Energia: 687,21 Kcal / 2 872,54 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
	38,39 g	39,33 g	9,68 g	46,17 g	28,14 g	7,37 g	51,60 g	20,60 g	4,03 g	37,53 g	55,94 g	16,29 g	38,33 g	14,95 g	4,49 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,12 g	0,00 g	0,28 g	135,06 g	0,00 g	2,38 g	110,95 g	0,00 g	1,45 g	82,29 g	5,00 g	2,10 g	98,00 g	0,00 g	1,10 g	





KISKUKTA KFT. • 5600 BÉKÉSCSABA, SZILVA KÖZ 3.

TELEFON: +36 66 640 460 › MOBIL: +36 30 709 1566

E-MAIL: KISKUKTAFOZOKONYHA@T-ONLINE.HU › WEB: WWW.KISKUKTAKFT.HU



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

