



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 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Csontleves tésztabetéttel K., Brassói aprópecsenye K., Tepsis burgonya 300 K., Fejes saláta (negyed)	Alföldi tarhonya leves K., Rakott karfiol (s) K.	Kerti zöldség leves K., Csirkecomb rabló raguval K., Petrezselymes rizsköret 100g	Karfiollevés K., Pincepörkölt K., Tészta köret (klf.) 100 g K., Vitamin saláta K.																																																
		Energia: 690,06 Kcal / 2 884,45 Kj	Energia: 947,45 Kcal / 3 960,34 Kj	Energia: 1 080,82 Kcal / 4 517,83 Kj	Energia: 950,95 Kcal / 3 974,97 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>34,66 g</td> <td>24,73 g</td> <td>6,18 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>80,58 g</td> <td>3,00 g</td> <td>4,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,66 g	24,73 g	6,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80,58 g	3,00 g	4,22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>34,16 g</td> <td>52,33 g</td> <td>14,30 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>84,87 g</td> <td>0,00 g</td> <td>9,71 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	34,16 g	52,33 g	14,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	84,87 g	0,00 g	9,71 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>53,91 g</td> <td>53,74 g</td> <td>14,95 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>94,47 g</td> <td>0,00 g</td> <td>10,42 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	53,91 g	53,74 g	14,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,47 g	0,00 g	10,42 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>51,99 g</td> <td>35,72 g</td> <td>8,54 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>105,08 g</td> <td>0,00 g</td> <td>8,12 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	51,99 g	35,72 g	8,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	105,08 g	0,00 g	8,12 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
34,66 g	24,73 g	6,18 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
80,58 g	3,00 g	4,22 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
34,16 g	52,33 g	14,30 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
84,87 g	0,00 g	9,71 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
53,91 g	53,74 g	14,95 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
94,47 g	0,00 g	10,42 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
51,99 g	35,72 g	8,54 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
105,08 g	0,00 g	8,12 g																																																			
Ebéd	(00002) Normál B menü	Vegyes gyümölcsleves K., Borzas csirkecomb filé K., Petrezselymes rizsköret 100g, Párolt zöld köret 100g K.	Hajdúsági burgonya leves K., Darásmetélt ízzel K.	Pirított kiskocka leves K., Kelkáposzta főzelék K., Köményes sertéssült K	Orja leves K., Palermói jércemell filé K., Burgonyapüré 300 g K.																																																
		Energia: 1 052,57 Kcal / 4 399,74 Kj	Energia: 1 055,09 Kcal / 4 410,28 Kj	Energia: 836,71 Kcal / 3 497,45 Kj	Energia: 774,41 Kcal / 3 237,03 Kj																																																
		<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>52,95 g</td> <td>28,05 g</td> <td>8,75 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>147,71 g</td> <td>25,97 g</td> <td>5,87 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	52,95 g	28,05 g	8,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	147,71 g	25,97 g	5,87 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>36,53 g</td> <td>28,88 g</td> <td>8,89 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>161,44 g</td> <td>41,14 g</td> <td>13,22 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,53 g	28,88 g	8,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	161,44 g	41,14 g	13,22 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>36,18 g</td> <td>41,17 g</td> <td>10,33 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>78,59 g</td> <td>0,00 g</td> <td>3,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	36,18 g	41,17 g	10,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,59 g	0,00 g	3,50 g	<table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> </tr> <tr> <td>44,17 g</td> <td>26,56 g</td> <td>6,98 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>87,94 g</td> <td>1,40 g</td> <td>4,85 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	44,17 g	26,56 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,94 g	1,40 g	4,85 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
52,95 g	28,05 g	8,75 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
147,71 g	25,97 g	5,87 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
36,53 g	28,88 g	8,89 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
161,44 g	41,14 g	13,22 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
36,18 g	41,17 g	10,33 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
78,59 g	0,00 g	3,50 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsír																																																			
44,17 g	26,56 g	6,98 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
87,94 g	1,40 g	4,85 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 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Hortobágyi húsos palacsinta K., Petrezselymes rizsköret 100g	Makói töltöt borda K., Korong burgonya 300 K., Uborka saláta (friss)K.	Sajttal tölt.pulykamell K., Burgonyakroket *mir.* K., Almakompót K.	Makói töltöt borda K., Burgonyapüré 300 g K., Vitamin saláta K.
		Energia: 857,99 Kcal / 3 586,40 KJ	Energia: 799,17 Kcal / 3 340,53 KJ	Energia: 933,33 Kcal / 3 901,32 KJ	Energia: 878,80 Kcal / 3 673,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,11 g 23,74 g 6,11 g	37,74 g 28,80 g 7,37 g	45,65 g 37,28 g 8,28 g	41,96 g 35,61 g 9,32 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	121,07 g 0,00 g 2,73 g	95,16 g 9,99 g 8,42 g	102,21 g 9,99 g 1,06 g	95,14 g 0,00 g 5,21 g	
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Pikáns leves pu. hússal K., Kakaós csiga	Zellerkrémleves K., Rozmaringos csirkemell filé K., Gombás rizsköret 100 g K.	Kerti zöldség leves K., Tejfölös-kapros sertés borda K, Tészta köret (klf.) 80 g	Marha hús leves K., Meggymártás K., Piritott dara 50 g K., Főtt marhahús
		Energia: 1 046,50 Kcal / 4 374,37 KJ	Energia: 805,78 Kcal / 3 368,16 KJ	Energia: 759,95 Kcal / 3 176,59 KJ	Energia: 1 012,72 Kcal / 4 233,17 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
40,56 g 40,92 g 10,64 g		40,76 g 25,37 g 8,05 g	41,96 g 34,57 g 8,26 g	47,17 g 33,95 g 8,24 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
127,30 g 30,97 g 5,87 g	103,35 g 0,00 g 5,53 g	70,92 g 0,00 g 9,17 g	111,00 g 10,99 g 2,84 g		
(00005) Diabetikus	5. Csontleves tésztabetéttel, 5. Borzas csirkecomb filé, 5.Petrezselymes rizsköret 100g, 5. Mexikói párolt köret K.	Alföldi tarhonya leves K.5., 5. Rakott karfiol 250+25 K.	5. Kerti zöldség leves K., 5. Egybevagdalt K., 5. Kapormártás * K, Tészta köret (klf.) 100 g 5.	5. Marha hús leves, 5. Meggymártás *mir.*, 5. Főtt marhahús, 5. Piritott dara 80 g	
	Energia: 593,52 Kcal / 2 480,91 KJ	Energia: 745,12 Kcal / 3 114,60 KJ	Energia: 562,17 Kcal / 2 349,87 KJ	Energia: 706,83 Kcal / 2 954,55 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	





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 2024.05.20. - 2024.05.24.

	46,05 g	16,23 g	2,97 g	26,01 g	44,55 g	11,91 g	33,79 g	20,80 g	5,00 g	40,70 g	25,06 g	3,43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60,90 g	0,00 g	0,76 g	60,08 g	0,00 g	0,73 g	60,07 g	0,00 g	0,79 g	60,56 g	0,00 g	0,35 g
<b>(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)</b>	6. Pikáns pürelves pu. hús, 6. Meggyes piskóta			6. Zellerkrémleves K., 6. Rozmaringos csirkem. filé , 6. Párolt rizsköret 100 g K.			6. Kerti zöldségpüre leves , 6. Egybevagdalt K., 6. Sajtmártás K, 6. Tészta köret (klf.) 100 g			6. Marha hús leves K., 6. Meggy mártás *mir.* , 6. Piritott dara 80 g, 6. Főtt marhahús		
	Energia: 483,98 Kcal / 2 023,04 KJ			Energia: 754,45 Kcal / 3 153,60 KJ			Energia: 621,88 Kcal / 2 599,46 KJ			Energia: 955,23 Kcal / 3 992,86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	30,07 g	12,21 g	3,52 g	43,50 g	13,30 g	3,22 g	42,55 g	19,84 g	6,78 g	46,37 g	18,44 g	1,99 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,09 g	14,99 g	0,46 g	110,14 g	0,00 g	0,77 g	65,53 g	0,00 g	2,67 g	130,82 g	20,98 g	0,44 g	
<b>(00007) Gluténszegény diéta</b>	Csontleves tésztabetét 7., 7. Brassói aprópecsenye K., 7. Tepsis burgonya 300 K., 7. Fejes saláta (feles)K.			Alföldi tarhonya leves K.7., 7. Rakott karfiol K.			7. Kerti zöldség leves K., 7. Csirkecombfilé parasztosan, 7. Petrezselymes rizs 100			7. Karfiolleves K., 7. Pincepörkölt K., 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Vitamin saláta K.		
	Energia: 874,82 Kcal / 3 656,75 KJ			Energia: 940,65 Kcal / 3 931,92 KJ			Energia: 1 008,65 Kcal / 4 216,16 KJ			Energia: 1 020,78 Kcal / 4 266,86 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28,24 g	45,29 g	10,73 g	32,52 g	52,19 g	14,30 g	53,24 g	45,65 g	10,08 g	30,10 g	49,88 g	12,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
86,73 g	3,00 g	1,63 g	85,19 g	0,12 g	0,86 g	95,22 g	0,00 g	2,41 g	112,27 g	0,00 g	4,22 g	
<b>(00008) Laktózszegény</b>	Csontleves tésztabetéttel K.8., 8. Brassói aprópecsenye K., 8.			Alföldi tarhonya leves			8. Kerti zöldség leves K., 8. Csirkecomb rabló raguval K., 8.			8. Karfiolleves K., 8. Pincepörkölt K., 8. Tészta		





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 2024.05.20. - 2024.05.24.

diéta	Tepsis burgonya 300 K., 8. Fejes saláta (feles)K.			K.8., 8. Rakott karfiol K.			Petrezselymes rizsköret 100			köret (klf.) 100 g , 8. Vitamin saláta K.		
	Energia: 869,47 Kcal / 3 634,38 Kj			Energia: 935,02 Kcal / 3 908,38 Kj			Energia: 1 064,14 Kcal / 4 448,11 Kj			Energia: 1 106,61 Kcal / 4 625,63 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	29,76 g	45,68 g	10,82 g	33,88 g	51,13 g	13,68 g	46,42 g	56,15 g	15,06 g	47,15 g	53,68 g	13,20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	82,93 g	3,00 g	1,71 g	84,44 g	0,00 g	0,87 g	92,31 g	0,00 g	2,91 g	108,08 g	0,00 g	3,02 g
(00011) Normál JOKER menü	Sólet			Jérce saláta			Must.-csípős sertés flekken K., Margarinos burgonya 300 K.			Bolognai húsos penne K.		
	Energia: 721,38 Kcal / 3 015,37 Kj			Energia: 645,94 Kcal / 2 700,03 Kj			Energia: 745,54 Kcal / 3 116,36 Kj			Energia: 930,24 Kcal / 3 888,40 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	43,06 g	28,27 g	6,99 g	43,63 g	31,57 g	10,50 g	18,72 g	43,21 g	13,73 g	42,58 g	48,15 g	16,09 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	72,79 g	0,00 g	11,05 g	45,38 g	2,00 g	2,50 g	68,40 g	0,00 g	2,14 g	80,42 g	0,70 g	6,81 g

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

