



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 2024.11.04. - 2024.11.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Fahéjas szilva leves K., Párizsi cs.mell filé K., Rizi-bizi K. 80+40g	Paraszt leves K., Erdélyi rakott káposzta K.	Csontleves tésztabetéttel K., Paprikás sertés kockák K., Tészta köret (klf.) 100 g K., Idény saláta 1. K.	Karfiolkrémleves K., Brassói aprópecsenye K., Tepsis burgonya 300 K., Káposzta saláta	Sárgaborsó gulyás sert.hús K., Aranygaluska K., Vaniliasodó
		Energia: 891,65 Kcal / 3 727,10 KJ	Energia: 980,15 Kcal / 4 097,03 KJ	Energia: 1 073,84 Kcal / 4 488,65 KJ	Energia: 819,42 Kcal / 3 425,18 KJ	Energia: 1 520,02 Kcal / 6 353,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,40 g 25,31 g 9,28 g	34,72 g 57,21 g 20,11 g	44,28 g 53,96 g 15,89 g	36,75 g 30,87 g 9,64 g	53,06 g 58,88 g 16,79 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	128,64 g 30,97 g 8,50 g	80,04 g 0,00 g 9,92 g	101,65 g 5,00 g 4,07 g	97,38 g 7,99 g 6,07 g	192,66 g 61,44 g 1,24 g	
	(00002) Normál B menü	Alföldi tarhonya leves K., Tökfőzelék K., Natúr sertésborda K	Vegyes zöldség leves K., Csülök pörkölt K., Sós burgonya 250 g K., Csemege uborka	Erdélyi csorba leves K., Mákos metélt K.	Orja leves K., Temesvári pu.csíkok K., Tészta köret (klf.) 100 g K.	Zöldborsóleves K., Búbos csirkecombfilé K., Tricolor rizs köret K. 100+70
		Energia: 936,59 Kcal / 3 914,95 KJ	Energia: 954,50 Kcal / 3 989,81 KJ	Energia: 1 042,79 Kcal / 4 358,86 KJ	Energia: 893,67 Kcal / 3 735,54 KJ	Energia: 1 119,36 Kcal / 4 678,92 KJ
Fehérje Zsír T.Zsírsav		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
29,11 g 58,38 g 15,92 g		37,09 g 55,76 g 16,02 g	42,90 g 50,26 g 14,37 g	46,23 g 36,64 g 8,65 g	70,21 g 33,55 g 7,58 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
73,85 g 2,00 g 7,46 g	74,07 g 0,00 g 7,42 g	103,89 g 9,99 g 8,68 g	94,59 g 0,00 g 1,75 g	132,47 g 0,00 g 7,69 g		
(00003) Normál C menü	Pikáns szűzérme K., Rizi-bizi K. 80+40g, Céklasaláta K.	Snidlinges túróval t. cs.m. K., Hasáb burgonya K., Csemege uborka	Sonkás csirkemell K., Francia rakott rizs K., Idény saláta 1. K.	Erzsébet töltött s. borda K., Vajas burgonya 300g K, Káposzta saláta	Rántott szárnyas duó K.1, Burgonyakrokkett *mir.* K., Őszi befőrt 5/4-db-os	
	Energia: 694,90 Kcal / 2 904,68 KJ	Energia: 819,54 Kcal / 3 425,68 KJ	Energia: 803,96 Kcal / 3 360,55 KJ	Energia: 938,72 Kcal / 3 923,85 KJ	Energia: 1 086,37 Kcal / 4 541,03 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	37,37 g 21,87 g 4,77 g	44,99 g 31,28 g 3,88 g	47,01 g 25,93 g 8,34 g	46,51 g 31,44 g 10,78 g	52,93 g 52,70 g 8,46 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 2024.11.04. - 2024.11.08.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	85,71 g	5,70 g	6,23 g	87,61 g	0,00 g	3,72 g	94,92 g	5,00 g	4,61 g	114,86 g	7,99 g	9,17 g	98,95 g	7,00 g	5,93 g
(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Tárk.pityóka leves (füst.hús)K, Túrós derelye *mir.*K.			Fejtett bableves K., Tavaszi csirkecomb K., Bulgur (török rizs) 100 g K.			Zeller leves K., Roston sült hekk törzs K., Hagymás burgonya 300 K.			Orja leves K., Paradicsomos húsgombóc K., Tört burgonya 300 K.			Sütőtökrém leves K., Lecsós pu.comb kockák K., Galuska köret 120 K., Idény saláta 1. K.		
	Energia: 1 088,53 Kcal / 4 550,06 KJ			Energia: 845,77 Kcal / 3 535,32 KJ			Energia: 700,54 Kcal / 2 928,26 KJ			Energia: 853,51 Kcal / 3 567,67 KJ			Energia: 1 108,41 Kcal / 4 633,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	39,82 g	37,23 g	11,59 g	53,38 g	23,12 g	3,83 g	41,93 g	19,37 g	1,93 g	31,94 g	27,33 g	7,53 g	47,36 g	42,20 g	12,75 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
144,18 g	9,99 g	14,47 g	110,84 g	0,00 g	6,37 g	87,61 g	0,00 g	6,43 g	118,00 g	14,99 g	7,09 g	133,22 g	10,00 g	8,55 g	
(00005) Diabetikus	Alföldi tarhonya leves K.5., 5. Tökfőzelék *mir.* , 5. Sertés sült (egyben sütve)			5. Fejtett bableves K., 5.Tavaszi csirkecomb K , 5. Bulgur 100 g			5. Zeller leves K., 5. Rostonhal K., 5. Hagymás burgonya 300 K.			5. Orja leves , 5. Paradicsomos húsgombóc K, 5. Tört burgonya 100 K			5. Sütőtökrém leves K., 5. Lecsós pu.comb kockák K., 5. Galuska köret 120 , 5. Idénysaláta káp ve K 150g		
	Energia: 724,66 Kcal / 3 029,08 KJ			Energia: 510,18 Kcal / 2 132,55 KJ			Energia: 536,67 Kcal / 2 243,28 KJ			Energia: 584,21 Kcal / 2 442,00 KJ			Energia: 661,95 Kcal / 2 766,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24,31 g	43,09 g	10,80 g	30,35 g	17,29 g	2,60 g	38,33 g	15,20 g	1,44 g	28,08 g	25,06 g	7,20 g	33,90 g	30,68 g	8,87 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,09 g	0,00 g	0,55 g	59,60 g	0,00 g	0,45 g	60,30 g	0,00 g	0,50 g	60,83 g	0,00 g	2,03 g	61,85 g	0,00 g	0,66 g	
(00006) Zsír-rost és	Alföldi tarhonya leves K.6., 6. Tökfőzelék K., 6.			6. Zöldségpüre leves *mir.* , 6. Sertés ragu K.,			6. Zöldség gulyásleves			6. Orja leves, 6. Tészta köret (kíf.) 100 g, Alma,			6. Zöldborsópüreleves * K. , 6. Búbos csirkemell		
	Energia: 724,66 Kcal / 3 029,08 KJ			Energia: 510,18 Kcal / 2 132,55 KJ			Energia: 536,67 Kcal / 2 243,28 KJ			Energia: 584,21 Kcal / 2 442,00 KJ			Energia: 661,95 Kcal / 2 766,95 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 2024.11.04. - 2024.11.08.

fűszerszegény (epés)	Sertés sült egyben sütve	6. Sós burgonya 100g K.	(m) K., 6. Túrós guba K.	6. Gyömbéres cs.mell filé K.	filé K. , 6. Tricolor rizs köret K.
Energia: 583,32 Kcal / 2 438,28 Kj	Energia: 572,77 Kcal / 2 394,18 Kj	Energia: 930,32 Kcal / 3 888,74 Kj	Energia: 782,03 Kcal / 3 268,89 Kj	Energia: 772,96 Kcal / 3 230,97 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
35,66 g 17,36 g 4,77 g	28,18 g 15,26 g 3,35 g	49,25 g 16,31 g 5,01 g	50,64 g 16,90 g 3,50 g	48,53 g 12,59 g 3,66 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,83 g 2,00 g 0,61 g	78,83 g 0,00 g 0,38 g	138,80 g 11,49 g 2,92 g	106,67 g 0,00 g 1,22 g	115,29 g 0,00 g 1,76 g	
7. Fahéjas szilva leves K., 7. Párizsi cs.mell filé K., 7. Rizi-bizi K.	7. Paraszt leves K., 7. Erdélyi rakott káposzta K.	Csontleves tésztabetét 7., 7. Paprikás sertés kockák K., 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Csalamádé K.	7. Karfiolleves K., 7. Brassói aprópecsenye K., 7. Tepsis burgonya 300 K., 7. Káposztasaláta-lila K.	7. Sárgaborsó gulyás sert.h., 7. Gesztenéys rolád K.	
Energia: 845,31 Kcal / 3 533,40 Kj	Energia: 906,46 Kcal / 3 789,00 Kj	Energia: 903,65 Kcal / 3 777,26 Kj	Energia: 1 004,49 Kcal / 4 198,77 Kj	Energia: 1 448,53 Kcal / 6 054,86 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
36,30 g 18,96 g 6,13 g	32,78 g 50,38 g 16,87 g	23,29 g 43,25 g 11,53 g	29,02 g 54,80 g 14,63 g	41,32 g 81,88 g 22,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
132,96 g 30,97 g 0,63 g	80,81 g 0,00 g 3,95 g	105,47 g 2,00 g 0,33 g	97,35 g 5,00 g 1,06 g	132,78 g 51,95 g 1,10 g	
8. Fahéjas szilva leves K., 8. Párizsi cs.mell filé K., 8. Rizi-bizi K.	8. Paraszt leves K., 8. Erdélyi rakott káposzta K.	Csontleves tésztabetéttel K.8., 8. Paprikás sertés kockák K., 8. Tészta köret (klf.) 100 g , 8. Csalamádé K.	8. Karfiolleves K., 8. Brassói aprópecsenye K., 8. Tepsis burgonya 300 K., 8. Káposztasaláta-lila K.	8. Sárgaborsó gulyás sert.h K, 8. Meggyes töltött nudli K.	
Energia: 826,54 Kcal / 3 454,94 Kj	Energia: 915,04 Kcal / 3 824,87 Kj	Energia: 975,39 Kcal / 4 077,13 Kj	Energia: 1 012,53 Kcal / 4 232,38 Kj	Energia: 1 004,07 Kcal / 4 197,01 Kj	
Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	
36,00 g 18,91 g 6,13 g	34,32 g 50,81 g 16,96 g	40,29 g 47,01 g 12,42 g	30,67 g 55,23 g 14,72 g	36,91 g 28,67 g 7,31 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
129,04 g 30,97 g 0,63 g	80,44 g 0,00 g 4,02 g	97,88 g 2,00 g 1,11 g	96,87 g 5,00 g 1,13 g	145,49 g 5,00 g 0,63 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 2024.11.04. - 2024.11.08.

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

