



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 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Gulyásleves K., Rizsfelfújt K., Csokoládé sodó	Lencsegulyás sert. hússal K., Túrós rétes, Almás rétes *mir.* K	Orja leves K., Sertés szelet jóasszony módra , Petrezselymes rizsköret 100g	Brokkolikrémleves * K., Csikós jércemellfilé K., Tészta köret (klf.) 100 g K., Idény saláta 1. K.
		Energia: 1 065,24 Kcal / 4 452,70 KJ	Energia: 2 907,63 Kcal / 12 153,89 KJ	Energia: 890,19 Kcal / 3 720,99 KJ	Energia: 976,43 Kcal / 4 081,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,01 g 29,13 g 9,63 g	106,70 g 79,10 g 18,79 g	35,25 g 34,80 g 7,93 g	53,19 g 38,47 g 11,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	155,79 g 31,97 g 4,39 g	432,02 g 55,95 g 2,72 g	108,24 g 0,00 g 4,82 g	104,18 g 5,00 g 4,34 g	
	(00002) Normál B menü	Csontleves tésztabetéttel K., Csopaki pulyka fehérapró K., Tészta köret (klf.) 100 g K.	Orja leves K., Börös malac sült K., Tört burgonya 300 K., Párolt káposzta 1/2 adag	Paraszt leves K., Rakott karfiol (s) K.	Vegyes zöldség leves K., Sertés borda sajtbundában K., Burgonyapüré 300 g K.
		Energia: 755,56 Kcal / 3 158,24 KJ	Energia: 890,03 Kcal / 3 720,33 KJ	Energia: 852,54 Kcal / 3 563,62 KJ	Energia: 788,01 Kcal / 3 293,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
47,60 g 20,31 g 4,36 g		39,01 g 41,13 g 2,11 g	33,65 g 42,18 g 12,17 g	39,24 g 28,04 g 7,41 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
94,97 g 0,00 g 3,09 g	87,29 g 4,00 g 14,72 g	84,60 g 0,00 g 7,57 g	92,68 g 0,00 g 5,76 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 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00003) Normál C menü	Óvári csirkemell filé K., Vajas burgonya 300g K, Vegyes saláta K.			Csirke Cordon Bleu K., Burgonyakrokkett *mir.* K., Idény saláta 1. K.			Filézett cs.comb magvas bund.K, Fűszeres burgonyacikk K., Csemege uborka			Pikáns szűzérme K., Panírozott hagymakarikák K., Burgonyapüré 300 g K.		
		Energia: 735,20 Kcal / 3 073,14 KJ			Energia: 811,66 Kcal / 3 392,74 KJ			Energia: 751,47 Kcal / 3 141,14 KJ			Energia: 838,13 Kcal / 3 503,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		46,12 g	18,37 g	5,78 g	41,56 g	32,37 g	7,95 g	45,67 g	19,55 g	3,30 g	40,01 g	31,80 g	7,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	94,03 g	5,00 g	2,80 g	87,35 g	5,00 g	3,05 g	96,16 g	0,00 g	7,88 g	95,71 g	0,70 g	8,97 g	
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Csontleves tésztabetéttel K., Rácós tonhalfilé +burgonya K			Reszelt tészta leves K., Alma-Őszi mártás *mir.* K., Tört burgonya 150 g K., Grill csirkecomb K.			Orja leves K., Bazsalikom csirkemell K., Tészta köret (klf.) 100 g K.			Vegyes zöldség leves K., Lencsefőzelék K., Mini sertés golyók K.		
		Energia: 648,58 Kcal / 2 711,06 KJ			Energia: 797,36 Kcal / 3 332,96 KJ			Energia: 737,82 Kcal / 3 084,09 KJ			Energia: 969,33 Kcal / 4 051,80 KJ		
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
41,18 g		19,81 g	5,14 g	43,65 g	28,93 g	9,01 g	49,19 g	19,74 g	3,86 g	46,93 g	46,91 g	13,59 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
75,03 g	0,00 g	3,49 g	85,08 g	20,98 g	7,94 g	91,02 g	0,00 g	1,60 g	88,80 g	0,00 g	6,06 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 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00005) Diabetikus	5. Gulyásleves K., 5. Rizsfelfújt 40			5. Orja leves , 5. Bőrös malac sült K., 5. Tört burgonya 300 K., 5. Párolt káposzta vegyes 1/2a			5. Orja leves , 5. Bazsalikomos csirkemell K., 5. Petrezselymes rizs 80			5. Vegyes zöldség leves K., 5. Lencsefőzelék K., 5. Mini sertés golyók K.		
		Energia: 550,15 Kcal / 2 299,63 Kj			Energia: 635,51 Kcal / 2 656,43 Kj			Energia: 529,19 Kcal / 2 212,01 Kj			Energia: 840,47 Kcal / 3 513,16 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		25,58 g	23,43 g	6,59 g	30,19 g	29,00 g	1,31 g	36,09 g	16,89 g	3,20 g	41,19 g	44,15 g	11,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	59,53 g	0,00 g	0,44 g	60,96 g	0,00 g	5,89 g	58,59 g	0,00 g	1,14 g	69,92 g	0,00 g	0,89 g	
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Csontleves tésztabetétte K., 6. Sajtkrémbe sült halfilé K., 6. Vajas burgonya 300g K.			6. Reszelt tészta leves K., Alma-Őszi mártás *mir.* 6., 6. Tört burgonya 100 K, 6. Grill csirkecomb K.			6. Vegyes zöldségpüre leves K, 6. Bazsalikomos csirkemell K., 6. Párolt rizsköret 100 g K.			6. Brokkolipürelves * K., 6. Sertés borda sajtbundában, 6. Burgonyapüré 300 g K.			
	Energia: 760,61 Kcal / 3 179,35 Kj			Energia: 629,18 Kcal / 2 629,97 Kj			Energia: 632,96 Kcal / 2 645,77 Kj			Energia: 667,68 Kcal / 2 790,90 Kj			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	48,13 g	18,57 g	5,93 g	41,24 g	15,70 g	3,02 g	40,20 g	9,43 g	1,24 g	38,09 g	15,10 g	5,10 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,86 g	0,00 g	1,63 g	73,27 g	20,98 g	0,58 g	96,19 g	0,00 g	0,38 g	91,74 g	0,00 g	0,84 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 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00007) Gluténzegény diéta	7. Gulyásleves K., 7. Rizsfelfújt K., 7. Vaniliasodó	7. Reszelt tészta leves K., Alma-Őszi mártás *mir.* 7., 7. Tört burgonya 150 g K., 7. Grill csirkecomb K.	7. Orja leves , 7. Sertés szelet jóasszony m., 7. Petrezselymes rizsköret K	7. Brokkolikrémleves * K., Csikós jércemellfilé 7., 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Idény saláta káp ve K.
		Energia: 1 030,58 Kcal / 4 307,82 Kj	Energia: 710,24 Kcal / 2 968,80 Kj	Energia: 824,69 Kcal / 3 447,20 Kj	Energia: 941,59 Kcal / 3 935,85 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,25 g 26,48 g 8,61 g	41,05 g 21,18 g 7,16 g	31,70 g 36,48 g 8,10 g	36,08 g 40,23 g 11,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	156,52 g 31,97 g 0,93 g	82,74 g 20,98 g 0,48 g	91,69 g 0,00 g 4,74 g	108,43 g 5,00 g 0,62 g	
	(00008) Laktózzzegény diéta	8. Gulyásleves K., 8. Rizsfelfújt K., 8. Vaniliasodó	8. Reszelt tészta leves K., Alma-Őszi mártás *mir.* 8., 8. Tört burgonya 100 K, 8. Grill csirkecomb K.	8. Paraszt leves K., 8. Rakott karfiol K.	8. Vegyes zöldség leves K., 8. Párizsi sertésborda K., 8. Burgonyahab 100g K
		Energia: 1 031,21 Kcal / 4 310,46 Kj	Energia: 682,36 Kcal / 2 852,26 Kj	Energia: 840,11 Kcal / 3 511,66 Kj	Energia: 454,56 Kcal / 1 900,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
39,16 g 31,03 g 10,60 g		41,18 g 22,79 g 7,37 g	33,37 g 40,98 g 11,55 g	29,34 g 14,73 g 3,21 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
146,23 g 31,97 g 0,82 g	72,29 g 20,98 g 0,53 g	84,17 g 0,00 g 0,69 g	50,35 g 0,00 g 0,39 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 2024.12.30. - 2025.01.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00011) Normál JOKER menü	Lyoni sertés tarja K., Vajas burgonya 300g K			Stefánia vagdalt K., Majonézes burgonya saláta.JOKE			Pangasisus halpaprikás K., Bulgur (török rizs) 100 g K.			Túrós palacsinta K		
		Energia: 841,14 Kcal / 3 515,97 KJ			Energia: 906,34 Kcal / 3 788,50 KJ			Energia: 543,95 Kcal / 2 273,71 KJ			Energia: 530,05 Kcal / 2 215,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,35 g	51,65 g	16,96 g	31,81 g	51,37 g	14,79 g	40,96 g	6,76 g	1,86 g	18,76 g	23,24 g	5,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,70 g	0,00 g	5,18 g	77,09 g	2,00 g	8,76 g	85,59 g	0,00 g	2,72 g	61,01 g	27,97 g	0,65 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

