



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 2025.04.21. - 2025.04.25.

|      |                       | kedd                                                                                          | szerda                                                                                               | csütörtök                                                                        | péntek                                                                                 |
|------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | (00001) Normál A.menü | Brokkolikrémleves * K. (3,1,7), Csirkecomb Jóasszony módra K.(1,7), Párolt rizsköret 100 g K. | Zöldborsóleves K.(3,1), Borzas sertés borda K. (3,1), Margarinos burgonya 300 K., Idény saláta 1. K. | Tárkonyos sert.ragu leves K.(3,1,7), Kétsajtos metélt K.(3,1,7)                  | Csurgatott tojás leves K. (3,1), Burgonya főzelék K. (1,7), Sült főtt füstölt tarja K. |
|      |                       | Energia: 904,46 Kcal / 3 780,64 Kj                                                            | Energia: 868,41 Kcal / 3 629,95 Kj                                                                   | Energia: 1 043,52 Kcal / 4 361,91 Kj                                             | Energia: 685,24 Kcal / 2 864,30 Kj                                                     |
|      |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  |
|      |                       | 50,29 g 33,51 g 10,46 g                                                                       | 43,59 g 26,19 g 5,70 g                                                                               | 45,83 g 59,55 g 22,18 g                                                          | 28,30 g 37,53 g 12,85 g                                                                |
|      | (00002) Normál B menü | Szénhidrát Cukor Só                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                    |
|      |                       | 100,79 g 0,00 g 6,08 g                                                                        | 111,84 g 5,00 g 2,86 g                                                                               | 84,44 g 0,00 g 4,22 g                                                            | 59,41 g 0,00 g 12,01 g                                                                 |
|      |                       |                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                        |
|      |                       | Jókai bableves(9,1,7), Almás lepény-házi K. (3,1,7)                                           | Hamisgulyás leves K. (3,9,1), Paradicsomos húsgombóc K.(3,9,1), Tört burgonya 100 K                  | Őszibarack leves K.(1,7), Jércemell filé rabló ragu K, Párolt rizsköret 100 g K. | Orja leves K.(3,9,1), Tavaszi sertésszelet(1), Tészta köret (klf.) 100 g K.(3,1)       |
|      |                       | Energia: 1 299,38 Kcal / 5 431,41 Kj                                                          | Energia: 844,54 Kcal / 3 530,18 Kj                                                                   | Energia: 986,63 Kcal / 4 124,11 Kj                                               | Energia: 829,98 Kcal / 3 469,32 Kj                                                     |
|      |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  |
|      |                       | 43,12 g 54,71 g 15,58 g                                                                       | 29,52 g 29,68 g 8,12 g                                                                               | 43,70 g 35,03 g 13,38 g                                                          | 37,32 g 32,89 g 7,83 g                                                                 |
|      |                       | Szénhidrát Cukor Só                                                                           | Szénhidrát Cukor Só                                                                                  | Szénhidrát Cukor Só                                                              | Szénhidrát Cukor Só                                                                    |
|      |                       | 162,98 g 46,95 g 5,74 g                                                                       | 112,65 g 14,99 g 3,56 g                                                                              | 124,35 g 20,98 g 6,66 g                                                          | 95,43 g 0,00 g 4,73 g                                                                  |
|      |                       |                                                                                               |                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                        |
|      | (00003) Normál C menü | Fetás töltött borda K. (3,1), Hasáb burgonya K., Almakompót K.                                | Tejsz.-must. cs.mell kockák K (10,1,7), Tésztaköret 100 g(3,1), Reszelt sajt K(7)                    | Sertés Cordon Bleu (3,1,7), Vajas burgonya 300g K(7), Idény saláta 1. K.         | Hagymás bund.sült cs.combfilé (3,1), Korong burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.        |
|      |                       | Energia: 803,99 Kcal / 3 360,68 Kj                                                            | Energia: 961,78 Kcal / 4 020,24 Kj                                                                   | Energia: 806,18 Kcal / 3 369,83 Kj                                               | Energia: 706,76 Kcal / 2 954,26 Kj                                                     |
|      |                       | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                         | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                                | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                            | Fehérje Zsír T.Zsírsv                                                                  |
|      |                       | 39,10 g 29,34 g 10,66 g                                                                       | 58,21 g 44,38 g 18,22 g                                                                              | 48,11 g 28,87 g 9,38 g                                                           | 50,64 g 16,72 g 3,29 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 2025.04.21. - 2025.04.25.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|----------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|----------|---------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------|----------|---------|---------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>93,49 g</td><td>9,99 g</td><td>5,58 g</td></tr></table> <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Só                                                                                                   | 93,49 g | 9,99 g  | 5,58 g                                                                                                                       | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>81,21 g</td><td>0,00 g</td><td>10,21 g</td></tr></table> <div><div></div><div></div></div> | Szénhidrát | Cukor | Só       | 81,21 g | 0,00 g  | 10,21 g                                                                                                                     | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>86,02 g</td><td>5,00 g</td><td>1,65 g</td></tr></table> <div><div></div><div></div></div> | Szénhidrát | Cukor | Só       | 86,02 g | 5,00 g  | 1,65 g                                                                                                                       | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>86,22 g</td><td>5,00 g</td><td>5,59 g</td></tr></table> <div><div></div></div> | Szénhidrát | Cukor | Só       | 86,22 g | 5,00 g  | 5,59 g  |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 93,49 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 9,99 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,58 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 81,21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10,21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 86,02 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,65 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 86,22 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,59 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| (00004) Normál<br>D.menü/Szociáli<br>s étkeztetés                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sajtkrém leves K.(1,7),<br>Csopaki pulyka fehérapró<br>K.(1), Tésztaköret 100 g<br>(3,1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zöldborsóleves K.(3,1),<br>Cs.mellfilé Dubarry módra<br>K.(1,7), Párolt rizsköret<br>100 g K.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csontleves tésztabetéttel<br>K.(3,9,1), Halfilé<br>gombamártásban * K<br>(4,1,7), Vajas burgonya<br>300g K(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pulyka becsinált leves K.<br>(3,9,1,7), Sajtos csiga (2<br>db)(3,1,7)                                |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia: 966,83 Kcal / 4 041,35 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia: 917,68 Kcal / 3 835,90 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia: 656,86 Kcal / 2 745,67 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia: 1 156,39 Kcal / 4 833,71 KJ                                                                 |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>56,49 g</td><td>40,87 g</td><td>16,64 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T.Zsírsv                                                                                             | 56,49 g | 40,87 g | 16,64 g                                                                                                                      | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>53,47 g</td><td>25,56 g</td><td>6,39 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 53,47 g | 25,56 g | 6,39 g                                                                                                                      | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>43,49 g</td><td>15,83 g</td><td>3,38 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 43,49 g | 15,83 g | 3,38 g                                                                                                                       | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>66,55 g</td><td>49,07 g</td><td>15,70 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                          | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 66,55 g | 49,07 g | 15,70 g |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 56,49 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 40,87 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16,64 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 53,47 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25,56 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6,39 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 43,49 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15,83 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 3,38 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 66,55 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 49,07 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 15,70 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>93,18 g</td><td>0,00 g</td><td>8,95 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 93,18 g                                                                                              | 0,00 g  | 8,95 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>117,06 g</td><td>0,00 g</td><td>4,33 g</td></tr></table> | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cukor      | Só    | 117,06 g | 0,00 g  | 4,33 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>84,05 g</td><td>0,00 g</td><td>3,56 g</td></tr></table> | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cukor      | Só    | 84,05 g  | 0,00 g  | 3,56 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>127,01 g</td><td>5,00 g</td><td>8,88 g</td></tr></table> | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cukor      | Só    | 127,01 g | 5,00 g  | 8,88 g  |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 93,18 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 117,06 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 4,33 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 84,05 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3,56 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 127,01 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8,88 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div></div>             | <div><div></div><div></div></div> |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| (00005)<br>Diabetikus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5. Brokkolikrémleves * K.<br>(3,1,7), 5. Csirkecomb<br>Jóasszony mód(1,7), 5.<br>Párolt rizsköret 100 g K.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 5. Hamisgulyás(9), 5.<br>Paradicsomos<br>húsgombóc K(3,9,15,1),<br>5. Tört burgonya 100 K                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5. Őszibarack leves K.<br>(15,1,7), 5. Csirkecomb<br>rabló raguval K.(1), 5.<br>Vajas burgonya 300g K.<br>(7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5. Csurgatott tojás lev. K.<br>(3,1), 5. Burgonya főzelék<br>(1,7), 5. Sült főtt füstölt<br>tarja K. |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia: 770,13 Kcal / 3 219,14 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Energia: 597,65 Kcal / 2 498,18 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Energia: 887,41 Kcal / 3 709,37 KJ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Energia: 710,13 Kcal / 2 968,34 KJ                                                                   |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>39,99 g</td><td>40,61 g</td><td>11,04 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T.Zsírsv                                                                                             | 39,99 g | 40,61 g | 11,04 g                                                                                                                      | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>25,21 g</td><td>26,28 g</td><td>7,62 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 25,21 g | 26,28 g | 7,62 g                                                                                                                      | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>43,57 g</td><td>51,83 g</td><td>19,17 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 43,57 g | 51,83 g | 19,17 g                                                                                                                      | <table><tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr><tr><td>28,82 g</td><td>38,69 g</td><td>9,32 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                           | Fehérje    | Zsír  | T.Zsírsv | 28,82 g | 38,69 g | 9,32 g  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 39,99 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 40,61 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 11,04 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 25,21 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 26,28 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7,62 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 43,57 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 51,83 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 19,17 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Fehérje                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zsír                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | T.Zsírsv                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 28,82 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 38,69 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9,32 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>61,68 g</td><td>0,00 g</td><td>1,09 g</td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 61,68 g                                                                                              | 0,00 g  | 1,09 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>63,60 g</td><td>0,00 g</td><td>1,46 g</td></tr></table>  | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cukor      | Só    | 63,60 g  | 0,00 g  | 1,46 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>61,54 g</td><td>0,00 g</td><td>2,58 g</td></tr></table> | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cukor      | Só    | 61,54 g  | 0,00 g  | 2,58 g  | <table><tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr><tr><td>60,62 g</td><td>0,00 g</td><td>7,14 g</td></tr></table>  | Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Cukor      | Só    | 60,62 g  | 0,00 g  | 7,14 g  |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 61,68 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,09 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 63,60 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1,46 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 61,54 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2,58 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| Szénhidrát                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cukor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Só                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| 60,62 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,00 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7,14 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                              | <div><div></div><div></div><div></div></div>                                                                         | <div><div></div><div></div></div> | <div><div></div><div></div></div>                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |
| (00006) Zsír-rost                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 6. Brokkolipüreleves * K.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6. Zöldborsópüreleves *                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                      |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |       |          |         |         |                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |       |          |         |         |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |       |          |         |         |         |





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 2025.04.21. - 2025.04.25.

|                                   |                                                                                                    |         |         |                                                                                               |         |        |                                                                 |         |         |                                                                                              |         |        |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------|
| és<br>fűszerszegény<br>(epés)     | (3,1), Bazsalikomos csirkecomb 6.(1,7), 6. Párolt rizsköret 100 g K.                               |         |         | K. (3,1), 6. Borzas sertés borda K.(3,1), 6. Margarinós burgonya 300 K.                       |         |        | 6. Sertés raguleves K. (3,9,1), 6. Kétsajtos metélt K.(3,1,7)   |         |         | 6. Orja leves(3,9,1), 6. Burgonya főzelék K.(1,7), 6. Egybevagdalt K.(3,1)                   |         |        |
|                                   | Energia: 783,89 Kcal / 3 276,66 KJ                                                                 |         |         | Energia: 685,46 Kcal / 2 865,22 KJ                                                            |         |        | Energia: 650,49 Kcal / 2 719,05 KJ                              |         |         | Energia: 568,65 Kcal / 2 376,96 KJ                                                           |         |        |
|                                   | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
|                                   | 48,68 g                                                                                            | 19,05 g | 5,13 g  | 39,14 g                                                                                       | 16,06 g | 4,10 g | 44,42 g                                                         | 23,14 g | 10,63 g | 34,98 g                                                                                      | 12,68 g | 2,86 g |
|                                   | Szénhidrát                                                                                         | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só     |
| (00007)<br>Gluténszegény<br>diéta | 103,05 g                                                                                           | 0,00 g  | 0,57 g  | 93,91 g                                                                                       | 0,00 g  | 0,48 g | 65,34 g                                                         | 0,00 g  | 1,80 g  | 77,93 g                                                                                      | 0,00 g  | 0,71 g |
|                                   |                                                                                                    |         |         |                                                                                               |         |        |                                                                 |         |         |                                                                                              |         |        |
|                                   | 7. Brokkolikrémleves * K. (7), 7. Csirkecomb Jóasszony módra(7), 7. Párolt rizsköret 100 g K.      |         |         | 7. Zöldborsóleves *mir.* K (3,9), 7. Borzas sertés borda K.(3), 7. Margarinós burgonya 300 K. |         |        | 7. Tárkonyos sert.ragu leves(7), 7. Piskóta tekercs K.(3)       |         |         | 7. Csurgatott tojás leves K.(3), 7. Burgonya főzelék K(7), 7. Egybevagdalt K. (3)            |         |        |
|                                   | Energia: 949,23 Kcal / 3 967,78 KJ                                                                 |         |         | Energia: 940,15 Kcal / 3 929,83 KJ                                                            |         |        | Energia: 1 069,36 Kcal / 4 469,92 KJ                            |         |         | Energia: 750,87 Kcal / 3 138,64 KJ                                                           |         |        |
|                                   | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
| (00008)<br>Laktózszegény<br>diéta | 42,29 g                                                                                            | 41,72 g | 11,13 g | 42,47 g                                                                                       | 35,19 g | 7,37 g | 33,25 g                                                         | 36,17 g | 11,44 g | 33,73 g                                                                                      | 31,40 g | 6,66 g |
|                                   | Szénhidrát                                                                                         | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só     |
|                                   | 101,20 g                                                                                           | 0,00 g  | 1,03 g  | 110,39 g                                                                                      | 0,00 g  | 1,35 g | 153,59 g                                                        | 91,55 g | 1,57 g  | 83,39 g                                                                                      | 0,50 g  | 0,34 g |
|                                   |                                                                                                    |         |         |                                                                                               |         |        |                                                                 |         |         |                                                                                              |         |        |
|                                   | 8. Brokkolikrémleves * K. (3,1,7), 8. Csirkecomb Jóasszony módra(1,7), 8. Párolt rizsköret 100g K. |         |         | 8. Zöldborsóleves *mir.* K. (3,1), 8. Borzas sertés borda K.(3,1), 8. Burgonyahab 100g K      |         |        | 8. Tárkonyos sert.ragu leves(3,1,7), 8. Piskóta tekercs K.(3,1) |         |         | 8. Csurgatott tojás leves K.(3,1), 8. Burgonya főzelék K(1,7), 8. Sült főtt füstölt tarja K. |         |        |
|                                   | Energia: 999,20 Kcal / 4 176,66 KJ                                                                 |         |         | Energia: 652,47 Kcal / 2 727,32 KJ                                                            |         |        | Energia: 1 070,45 Kcal / 4 474,48 KJ                            |         |         | Energia: 758,23 Kcal / 3 169,40 KJ                                                           |         |        |
|                                   | Fehérje                                                                                            | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                       | Zsír    | T.Zsír | Fehérje                                                         | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje                                                                                      | Zsír    | T.Zsír |
|                                   | 44,02 g                                                                                            | 46,79 g | 11,75 g | 38,56 g                                                                                       | 26,18 g | 5,01 g | 34,70 g                                                         | 36,38 g | 11,48 g | 29,94 g                                                                                      | 41,56 g | 9,63 g |
|                                   | Szénhidrát                                                                                         | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                    | Cukor   | Só     | Szénhidrát                                                      | Cukor   | Só      | Szénhidrát                                                                                   | Cukor   | Só     |
|                                   | 100,64 g                                                                                           | 0,00 g  | 1,10 g  | 64,15 g                                                                                       | 0,00 g  | 0,87 g | 152,68 g                                                        | 91,55 g | 1,62 g  | 65,07 g                                                                                      | 0,00 g  | 7,14 g |
|                                   |                                                                                                    |         |         |                                                                                               |         |        |                                                                 |         |         |                                                                                              |         |        |





Heti étlap 2025.04.21. - 2025.04.25.

|                              |                                                                                |         |          |                                                           |         |          |                                                           |         |          |                                                                                   |         |          |
|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| (00011) Normál<br>JOKER menü | Hagymás-gombás csibemáj-JOKER, Petrezselymes burgonya 300 K.(7), Almakompót K. |         |          | Magyaros préselt csülök-JOKER, Margarinos burgonya 300 K. |         |          | Sült csirkecomb K., Amerikai káposztasaláta-JOKER(10,3,7) |         |          | Tejf.-fokh.marha kockák K.(1,7), Tarhonya köret 100 g K.(3,1), Idény saláta 1. K. |         |          |
|                              | Energia: 785,94 Kcal / 3 285,23 KJ                                             |         |          | Energia: 1 222,00 Kcal / 5 107,96 KJ                      |         |          | Energia: 634,89 Kcal / 2 653,84 KJ                        |         |          | Energia: 826,63 Kcal / 3 455,31 KJ                                                |         |          |
|                              | Fehérje                                                                        | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                   | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                                                                           | Zsír    | T.Zsírsv |
|                              | 52,85 g                                                                        | 21,87 g | 5,18 g   | 49,29 g                                                   | 82,28 g | 27,59 g  | 38,91 g                                                   | 41,19 g | 12,44 g  | 40,34 g                                                                           | 33,50 g | 9,96 g   |
|                              | Szénhidrát                                                                     | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                | Cukor   | Só       | Szénhidrát                                                                        | Cukor   | Só       |
|                              | 91,82 g                                                                        | 9,99 g  | 4,28 g   | 68,45 g                                                   | 0,00 g  | 5,38 g   | 25,88 g                                                   | 2,00 g  | 2,73 g   | 90,65 g                                                                           | 5,00 g  | 6,84 g   |
|                              |                                                                                |         |          |                                                           |         |          |                                                           |         |          |                                                                                   |         |          |
|                              |                                                                                |         |          |                                                           |         |          |                                                           |         |          |                                                                                   |         |          |

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus