



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 2025.06.16. - 2025.06.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Magyaros burgonya leves K.[1,9,(3,6,7,12, Tarkabab főzelék K.[1,7], Csemege sertéssült K.	Tárk.pityóka leves (füst.hús)K[1,7,9,(3,, Dejós metélt[1,3]	Zöldborsóleves K.[1,3], Sajt alá bújtatott s.cs.comb K[7,(1)], Tavaszi rizs 80 K.	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Lecsós sertés kockák K.(1), Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]	Vegyes gyümölcsleves K. [1,7,(6,8,12)], Orly csirkecomb filé K.[1,3], Vajás burgonya 300g K[7]
		Energia: 954,03 Kcal / 3 987,85 KJ	Energia: 1 074,82 Kcal / 4 492,75 KJ	Energia: 839,21 Kcal / 3 507,90 KJ	Energia: 1 071,04 Kcal / 4 476,95 KJ	Energia: 915,16 Kcal / 3 825,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,65 g 45,46 g 14,52 g	42,12 g 50,33 g 12,54 g	45,86 g 31,75 g 7,25 g	48,76 g 57,89 g 16,67 g	47,73 g 24,33 g 8,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		90,99 g 0,00 g 10,54 g	112,19 g 26,47 g 14,54 g	94,07 g 0,00 g 8,22 g	87,84 g 0,00 g 4,47 g	120,41 g 25,97 g 5,95 g
						
	(00002) Normál B menü	Kertész leves K.[1,3,9], Csákváry pu.apróhús K. [1,7,10,(12)], Párolt rizsköret 100 g K.	Orja leves K.[1,3,9], Milánói sz.húsos makaróni K.[1,3,7], Reszelt sajt K[7,(1)]	Paradicsom leves K. [1,3,9], Csülök Pékné módra K., Tepsis burgonya 300 K., Savanyú uborka kg-os[10]	Lebbencs leves K.[1,3], Tökfőzelék K.[1,7], Rúdiban sült vagdalt K. [1,3,(7)]	Sertés gulyás leves K. [1,3,9], Almás lepény-házi K.[1,3,7]
		Energia: 891,98 Kcal / 3 728,48 KJ	Energia: 928,08 Kcal / 3 879,37 KJ	Energia: 1 102,07 Kcal / 4 606,65 KJ	Energia: 840,29 Kcal / 3 512,41 KJ	Energia: 1 405,35 Kcal / 5 874,36 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		42,53 g 33,19 g 10,13 g	57,46 g 40,37 g 17,40 g	39,12 g 57,63 g 17,05 g	31,52 g 42,93 g 13,29 g	43,93 g 60,28 g 15,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		104,52 g 0,00 g 2,91 g	83,28 g 1,40 g 6,71 g	103,99 g 9,99 g 8,56 g	82,43 g 2,00 g 3,09 g	175,50 g 46,95 g 6,14 g
						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Reszelt almával b. cs.mell K.[1,3], Sült kocka burgonya 300 K., Őszibefőtt	Makói töltött borda K.[1,3,(7)], Francia rakott burgonya K.[1,3,7], Idény saláta 1. K.	Szez.rántott tr.sajt K. [1,3,7], Hasáb burgonya K., Tartármártás K. [3,7,10,(1,12)]	Kacsamájjal t. cs.mell filé K.[1], Vajas burgonya 300g K[7], Idény saláta 1. K.	Töltött káposzta K.[1,3,7,(12)], Keksztekercs K. [1,12,(3,5,6,7,8)]
		Energia: 612,17 Kcal / 2 558,87 KJ	Energia: 964,02 Kcal / 4 029,60 KJ	Energia: 1 132,45 Kcal / 4 733,64 KJ	Energia: 764,70 Kcal / 3 196,45 KJ	Energia: 1 183,82 Kcal / 4 948,37 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34,13 g8,61 g1,19 g	44,66 g41,55 g13,70 g	47,93 g60,12 g26,44 g	47,34 g28,10 g2,82 g	38,38 g57,12 g20,50 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		97,88 g14,00 g8,11 g	101,79 g5,00 g6,77 g	97,44 g9,99 g4,67 g	77,40 g5,00 g0,85 g	127,36 g28,49 g6,50 g
						
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Erőleves K.[9,(1)], Zöldséges penne K. [1,3,7], Roston sertés falatok K.	Vajas galuska leves K. [1,3,9,(7)], Töltött karalábé K /db/[1,3,7]	Pikáns leves pu. hússal K.[1,3,9], Gesztenyés piskóta kocka K.[1,3,(6,7,8,1)	Sajtkrém leves K.[1,7], Brokkolival göngy.jércefilé K.[7,(1)], Margarinos burgonya 300 K.(7)	Vegyes gyümölcsleves K. [1,7,(6,8,12)], Zöldborsós sertésragu K.[1], Tésztaköret 100 g[1,3]
		Energia: 1 035,95 Kcal / 4 330,27 KJ	Energia: 701,40 Kcal / 2 931,85 KJ	Energia: 1 327,75 Kcal / 5 550,00 KJ	Energia: 885,67 Kcal / 3 702,10 KJ	Energia: 1 079,69 Kcal / 4 513,10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		56,61 g48,22 g16,04 g	30,98 g34,15 g10,21 g	44,15 g68,74 g17,64 g	57,69 g40,89 g18,47 g	35,29 g47,11 g14,08 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		98,70 g0,00 g7,77 g	67,16 g2,00 g4,92 g	130,19 g51,95 g5,38 g	70,66 g0,00 g2,05 g	123,58 g25,97 g8,39 g
						
	(00005) Diabetikus	5. Kertészleves [1,3,9], 5. Csákváry pu.apróhús K. [1,7,10,(12)], 5. Párolt rizsköret 100 g K.	Vajas galuska leves 5. [1,3,9,(7)], 5. Töltött karalábé K /db/[1,3,7,15]	5. Paradicsom leves K. [1,3,9,15], 5. Csülök Pékné módra K., 5. Tört burgonya 150 g K., 5. Idénysaláta káp ve K 150g[9,15]	5. Lebbencs leves K. [1,3], 5. Tökfőzelék *mir.* [1,7,15], 5. Rúdban sült vagdalt K.[1,3,(7)]	5. Vegyes gyüm.lev.*mir.*[1,7,15], 5. Zöldborsós sertésragu K. [1], Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3]
		Energia: 643,27 Kcal / 2 688,87 KJ	Energia: 649,08 Kcal / 2 713,15 KJ	Energia: 941,77 Kcal / 3 936,60 KJ	Energia: 695,83 Kcal / 2 908,57 KJ	Energia: 679,86 Kcal / 2 841,81 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		34,39 g29,23 g8,18 g	29,36 g33,11 g9,96 g	35,03 g61,10 g17,45 g	27,60 g37,59 g10,37 g	28,44 g35,16 g9,72 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		60,92 g0,00 g0,90 g	58,11 g0,00 g3,43 g	60,60 g0,00 g1,01 g	61,15 g0,00 g1,07 g	59,67 g0,00 g2,74 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00005) Diabetikus					
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Erőleves K.[9], 6. Zöldséges penne K. [1,3,7], 6. Roston sertés falatok K.	6. Burgonyaleves [1,9], 6. Sajtós tészta K.[1,3,7]	6. Zöldborsópüreleves * K. [1,3], 6. Bazsalikomos csirkemell K.[1,7], 6. Tavaszi rizs 80 K.	6. Lebbencs leves K. [1,3], 6. Tökfőzelék K. [1,7], 6. Rúdban sült vagdalt K.[1,3,(7)]	6. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 6. Orly csirkecomb filé[1,3], 6. Vajas burgonya 300g K. [7]
		Energia: 793,51 Kcal / 3 316,87 KJ	Energia: 732,57 Kcal / 3 062,14 KJ	Energia: 604,01 Kcal / 2 524,76 KJ	Energia: 630,13 Kcal / 2 633,94 KJ	Energia: 705,03 Kcal / 2 947,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		55,77 g 22,77 g 6,81 g	32,84 g 24,38 g 7,86 g	44,31 g 5,64 g 0,94 g	34,86 g 16,15 g 3,36 g	34,44 g 9,26 g 2,49 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,47 g 0,00 g 1,79 g	94,63 g 0,00 g 2,09 g	95,97 g 0,00 g 0,40 g	85,26 g 2,00 g 1,09 g	116,69 g 24,98 g 5,38 g
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Magyaros burgonya leves K., 7. Tarkabab főzelék K.[7], 7. Sült sertés oldalas K.	7. Tárk.pityóka leves füst.hús[7,9], 7. Túrós metélt[7]	7. Zöldborsóleves *mir.* K [3,9,(7)], 7. Sajt alá bújtatott cs.comb[7,(1)], 7. Tavaszi rizs 80 K.	Csontleves tésztabetét 7. [9], 7. Lecsós sertés kockák K.(1), 7. Tészta köret (klf.) 100 g	7. Vegyes gyümölcslev. *mir.*[7], 7. Orly csirkecomb filé[3], 7. Vajas burgonya 300g K. [7]
		Energia: 1 009,90 Kcal / 4 221,38 KJ	Energia: 805,46 Kcal / 3 366,82 KJ	Energia: 966,30 Kcal / 4 039,13 KJ	Energia: 867,06 Kcal / 3 624,31 KJ	Energia: 738,79 Kcal / 3 088,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		43,03 g 58,84 g 17,42 g	31,80 g 36,75 g 14,04 g	46,75 g 40,96 g 8,95 g	24,84 g 42,71 g 12,16 g	33,38 g 13,70 g 4,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		77,11 g 0,00 g 0,34 g	88,26 g 0,00 g 7,97 g	103,97 g 0,00 g 3,31 g	95,23 g 0,00 g 0,67 g	116,28 g 24,98 g 0,41 g
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Kertész leves K.[1,3,9], 8. Csákváry pu.apróhús K.[1,7,10,(12)], 8. Párolt rizsköret 100g K.	8. Orja leves [1,3,9], 8. Töltött karalábé K /db/ [1,3,7]	8. Paradicsom leves K. [1,3,9], 8. Csülök Pékné módra K., 8. Tepsis burgonya 300 K., 8. Nyári saláta[3,10,(12)]	Csontleves tésztabetéttel K.8.[1,3,9], 8. Lecsós sertés kockák K.(1), 8. Tészta köret (klf.) 80 g [1,3]	8. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 8. Orly csirkecomb filé[1,3], 8. Burgonyahab 100g K
		Energia: 853,24 Kcal / 3 566,54 KJ	Energia: 622,41 Kcal / 2 601,67 KJ	Energia: 1 315,49 Kcal / 5 498,75 KJ	Energia: 860,78 Kcal / 3 598,06 KJ	Energia: 493,58 Kcal / 2 063,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,18 g 30,99 g 8,38 g	29,19 g 31,51 g 9,19 g	50,79 g 66,55 g 18,72 g	38,36 g 45,47 g 12,87 g	27,28 g 8,88 g 2,70 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,34 g 0,00 g 0,83 g	55,28 g 2,00 g 3,54 g	125,03 g 19,98 g 4,24 g	73,86 g 0,00 g 1,31 g	73,30 g 24,98 g 0,26 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00008) Laktózszegény diéta					
	(00011) Normál JOKER menü	Sonkával-juhtúróval t.gombaf-J[1,3,7,(6), Burgonyakrokkett *mir.* K.	Gyros sertés csíkok K. (1,3,6,7,10,11), Hasáb burgonya K., Pita, Friss zöldsaláta-JOKER[6,7,(1)]	Borsos marha tokány K., Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3], Nyári saláta[3,10, (12)]	Almával sült csirkecomb, Vajas burgonya 300g K[7]	Rántott camembert- áfonya öntet[1,3,(12)], Hasáb burgonya K.
		Energia: 1 057,61 Kcal / 4 420,81 KJ	Energia: 569,39 Kcal / 2 380,05 KJ	Energia: 870,22 Kcal / 3 637,52 KJ	Energia: 836,49 Kcal / 3 496,53 KJ	Energia: 479,29 Kcal / 2 003,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,02 g 48,20 g 7,11 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,57 g 20,08 g 6,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 48,92 g 35,45 g 8,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 65,06 g 28,43 g 5,92 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,19 g 2,20 g 0,33 g
		Szénhidrát Cukor Só 111,68 g 0,00 g 3,41 g	Szénhidrát Cukor Só 57,19 g 0,00 g 1,11 g	Szénhidrát Cukor Só 87,46 g 0,00 g 6,81 g	Szénhidrát Cukor Só 77,64 g 0,00 g 5,71 g	Szénhidrát Cukor Só 99,18 g 18,00 g 2,65 g
						

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

