



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 2025.06.23. - 2025.06.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Palóclevés (sert.) K. [1,7,9], Ízes bukta[1,3,7, (12)]	Orja leves K.[1,3,9], Brassói aprópecsenye K. (1), Tepsis burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Tarhonyaleves K.[1,3], Brokkolífőzelék K.[1,7], Sajttal tölt.pulykamell K. [1,3,7]	Fahéjas szilva leves K. [1,7,(6,8,12)], Párizsi cs.mell filé K.[1,3], Rizi-bizi K. 80+40g	Májgaluska leves K. [1,3,9], Eszterházi sertésszelet K[1,7,10, (12)], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]
		Energia: 1 412,76 Kcal / 5 905,34 KJ	Energia: 729,70 Kcal / 3 050,15 KJ	Energia: 936,52 Kcal / 3 914,65 KJ	Energia: 891,65 Kcal / 3 727,10 KJ	Energia: 1 025,23 Kcal / 4 285,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,89 g 44,28 g 14,18 g	35,14 g 24,56 g 6,21 g	56,86 g 42,79 g 13,94 g	36,40 g 25,31 g 9,28 g	50,29 g 35,43 g 9,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		207,44 g 64,58 g 4,44 g	90,06 g 5,00 g 1,32 g	81,50 g 0,00 g 1,31 g	128,64 g 30,97 g 8,50 g	125,33 g 0,00 g 4,57 g
	(00002) Normál B menü	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Hentes sert.tokány K.(1,6,7), Tésztaköret 100 g[1,3]	Karalábéleves K.[1,3,7], Borsos-mustáros pu.comb K.[1,7,10,(12)], Petrezselymes rizsköret 100g	Sárgaborsó gulyás sert.hús K.[1,3], Túrós csusza bacon K.[1,3,7]	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Lucskos káposztafőzelék K.[1,7]	Csiperkekrém leves K. [1,3,7], Töltött csirkecomb K.[1,3,(7)], Margarinos burgonya 300 K.(7)
		Energia: 1 012,99 Kcal / 4 234,30 KJ	Energia: 922,78 Kcal / 3 857,22 KJ	Energia: 1 192,88 Kcal / 4 986,24 KJ	Energia: 682,71 Kcal / 2 853,73 KJ	Energia: 960,94 Kcal / 4 016,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,97 g 53,25 g 13,84 g	41,32 g 36,04 g 8,46 g	56,21 g 58,43 g 18,81 g	29,42 g 46,75 g 14,31 g	54,98 g 39,64 g 10,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92,29 g 0,00 g 9,53 g	107,09 g 0,00 g 3,33 g	110,06 g 0,00 g 1,42 g	35,11 g 0,00 g 4,72 g	93,75 g 0,00 g 3,86 g
	(00003) Normál C menü					



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Rántott karfiol 200 K. [1,3,7], Rántott gomba (friss)[1,3,7], Burgonyakrokkett *mir.* K., Tartármártás K. [3,7,10,(1,12)]	Mátrai sertés borda K. [1,3,7], Petrezselymes burgonya 300 K.[7], Párolt rizs 50g K, Idény saláta 1. K.	Hagymás bund.sült cs.combfilé [1,3], Petrezselymes burgonya 300 K.[7], Uborka saláta (friss)K.	Pikáns szűzérme K.[10, (1,12)], Rizi-bizi K. 80+40g, Hasáb burgonya K., Őszi vitamin saláta K.	Görög töltött pu.mellfilé K.[1,3], Francia rakott rizs K.[3,7,(1)], Idény saláta 1. K.
		Energia: 1 480,33 Kcal / 6 187,78 KJ	Energia: 822,26 Kcal / 3 437,05 KJ	Energia: 753,87 Kcal / 3 151,18 KJ	Energia: 924,34 Kcal / 3 863,74 KJ	Energia: 968,01 Kcal / 4 046,28 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,14 g 79,39 g 12,48 g	40,30 g 32,41 g 11,45 g	51,23 g 20,42 g 4,37 g	43,81 g 22,69 g 4,88 g	47,82 g 34,46 g 14,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		153,37 g 9,99 g 10,32 g	91,79 g 5,00 g 3,00 g	89,23 g 9,99 g 7,08 g	133,83 g 5,70 g 6,18 g	115,74 g 5,00 g 8,90 g
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Rácos sertésszelet+burgonya K [1,7]	Húsgombóc (szárnyas) K.[3], Mákos guba K.[1,7]	Minestra leves *mir.* K [1,3,9], Rozmaringos pu.comb kockák K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Római makaróni-penne K.[1,3,7, (6)]	Májgaluska leves K. [1,3,9], Egresmártás *mir.*K.[1,7], Piritott dara 50 g K.[1], Szárnyas vagdalt K.[1,3,(7)]
		Energia: 762,94 Kcal / 3 189,09 KJ	Energia: 1 034,54 Kcal / 4 324,38 KJ	Energia: 695,73 Kcal / 2 908,15 KJ	Energia: 824,84 Kcal / 3 447,83 KJ	Energia: 1 145,14 Kcal / 4 786,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,51 g 37,11 g 11,25 g	52,28 g 29,26 g 7,74 g	30,21 g 19,71 g 5,62 g	49,72 g 28,58 g 8,18 g	53,03 g 36,83 g 13,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		76,91 g 0,00 g 3,37 g	139,30 g 11,49 g 5,00 g	99,08 g 0,00 g 6,80 g	91,53 g 0,00 g 7,26 g	147,53 g 25,97 g 4,47 g
	(00005) Diabetikus	5. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 5. Rácos s.szelet+burgonya 150 [1,7]	5. Karalábéleves K. [1,3,7], 5. Borsos-mustáros pu.comb[1,7,10, (12)], 5. Petrezselymes rizs 80	5. Tarhonyaleves [1,3,9], 5. Brokkolífőzelék K.[1,7], 5. Sajttal tölt.pulykamell	5. Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], 5. Római makaróni-penne K. [1,3,7,(6)]	5. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 5. Egresmártás *mir.*K.[1,7,15], 5. Húsgombóc (szárnyas) K. [3], 5. Piritott dara 20g K [1]
		Energia: 723,70 Kcal / 3 025,07 KJ	Energia: 606,16 Kcal / 2 533,75 KJ	Energia: 837,09 Kcal / 3 499,04 KJ	Energia: 727,67 Kcal / 3 041,66 KJ	Energia: 664,52 Kcal / 2 777,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,03 g 40,97 g 11,65 g	27,63 g 28,94 g 6,21 g	27,22 g 62,05 g 9,78 g	49,45 g 32,09 g 9,86 g	38,70 g 26,66 g 9,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)

60,36 g	0,00 g	0,38 g	58,45 g	0,00 g	1,06 g	42,11 g	0,00 g	2,75 g	59,70 g	0,00 g	2,43 g	67,55 g	0,00 g	1,15 g
   	    	    	    	   										
6. Vegyes zöldségpüre leves K[1,3,9], 6. Majorannás sertés tokány [1,7], 6. Tészta köret (klf.) 80 g[1,3]			6. Húsgombóclevés [1,3,9], 6. Túrós guba K. [1,7]			6. Erőleves K.[9], 6. Brokkolipüre főzelék K. [1,7], 6. Párolt szárnyas vagdalt K[1,3]			6. Sajtkrém leves K.[1,7], 6. Párizsi cs.mell filé tepsib[1,3], 6. Párolt rizsköret 100 g K., 6. Párolt sárgarépa (friss)			6. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 6. Töltött csirkecomb K.[1,3,(7)], 6. Margarinos burgonya 300 K.(7)		
Energia: 632,36 Kcal / 2 643,26 KJ			Energia: 821,55 Kcal / 3 434,08 KJ			Energia: 433,34 Kcal / 1 811,36 KJ			Energia: 880,25 Kcal / 3 679,45 KJ			Energia: 720,66 Kcal / 3 012,36 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
37,40 g	21,06 g	4,54 g	44,00 g	13,87 g	5,33 g	34,54 g	12,06 g	2,05 g	50,84 g	22,80 g	7,91 g	48,59 g	17,24 g	3,82 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,70 g	0,00 g	2,91 g	129,44 g	11,49 g	3,14 g	46,65 g	0,00 g	1,11 g	116,24 g	0,00 g	2,66 g	90,99 g	0,00 g	1,35 g
   	    	    	    	   										

(00007) Gluténszegény diéta

7. Palócleves K.[7], Almás kevert sütemény K.7.[3], 7. Vaniliasodó [7, (1,6,8,12)]			7. Orja leves [9], 7. Brassói aprópecsenye K. (1), 7. Tepsis burgonya 300 K., 7. Idény saláta káp ve K.			7. Tarhonyaleves K[9], 7. Brokkolifőzelék K.[7], 7. Párolt szárnyas vagdalt K [3]			7. Sajtkrém leves K. [7, (1)], 7. Párizsi cs.mell filé K.[3], 7. Rizi-bizi K.			7. Májgaluska leves [3,9, (7)], 7. Eszterházi sertésszelet[7,10,(12)], 7. Tészta köret (klf.) 100 g		
Energia: 988,47 Kcal / 4 131,80 KJ			Energia: 874,52 Kcal / 3 655,49 KJ			Energia: 863,35 Kcal / 3 608,80 KJ			Energia: 772,37 Kcal / 3 228,51 KJ			Energia: 859,48 Kcal / 3 592,63 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
36,28 g	28,33 g	8,99 g	26,91 g	44,82 g	10,79 g	39,14 g	39,26 g	9,76 g	44,82 g	27,58 g	11,13 g	24,99 g	36,17 g	9,69 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,12 g	39,96 g	0,45 g	88,74 g	5,00 g	1,17 g	94,58 g	0,00 g	1,03 g	85,83 g	0,00 g	1,59 g	107,34 g	0,65 g	3,42 g
     			 			  			  			    		

(00008) Laktózszegény diéta

Tejf. Zöldbableves *8. [1,7,9], Almás kevert sütemény K.8.[1,3], 8. Vaniliasodó [7,(1,6,8,12)]			8. Karalábéleves K. [1,3,7], 8. Brassói aprópecsenye K.(1), 8. Tepsis burgonya 300 K., 8. Idény saláta káp ve K.			8. Tarhonyaleves K [1,3,9], 8. Brokkolifőzelék K.[1,7], 8. Párolt szárnyas vagdalt K[1,3]			Csontleves tésztabetéttel K.8.[1,3,9], 8. Párizsi cs.mell filé K.[1,3], 8. Rizi- bizi K.			8. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 8. Zöldséges sertés csíkok K., 8. Tészta köret (klf.) 80 g [1,3]		
Energia: 696,72 Kcal / 2 912,29 KJ			Energia: 928,63 Kcal / 3 881,67 KJ			Energia: 850,40 Kcal / 3 554,67 KJ			Energia: 609,33 Kcal / 2 547,00 KJ			Energia: 829,53 Kcal / 3 467,44 KJ		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
21,37 g	17,19 g	4,72 g	28,84 g	47,59 g	11,77 g	39,95 g	37,68 g	9,74 g	36,60 g	12,16 g	1,28 g	37,81 g	39,98 g	10,54 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só



	107,28 g41,96 g0,32 g			93,59 g5,00 g0,99 g			88,46 g0,00 g1,32 g			87,98 g0,00 g0,81 g			78,70 g0,00 g1,86 g		
(00011) Normál JOKER menü	Pirított csirkemáj K., Tepsis burgonya 300 K., Csemege uborka			Bogrács-gulyás K.[1,3]			Avokádós-fokh.kr.sült csirkem.[1], Petrezselymes burgonya 300 K.[7]			Túrógombóc-JOKER [1,3,7]			Rántott sertés borda K. [1,3,7], Margarinos burgonya 300 K.(7), Csalamádé K.		
	Energia: 549,78 Kcal / 2 298,08 KJ			Energia: 508,24 Kcal / 2 124,44 KJ			Energia: 539,29 Kcal / 2 254,23 KJ			Energia: 648,75 Kcal / 2 711,78 KJ			Energia: 761,57 Kcal / 3 183,36 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	28,98 g	16,55 g	2,90 g	26,97 g	21,65 g	6,39 g	45,19 g	6,25 g	1,54 g	43,92 g	24,42 g	11,68 g	35,23 g	22,82 g	5,40 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	69,38 g	0,00 g	0,64 g	50,12 g	0,00 g	3,21 g	73,72 g	0,00 g	3,77 g	63,75 g	9,99 g	0,60 g	101,54 g	2,00 g	3,83 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus