



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 2025.07.07. - 2025.07.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Orja leves K.[1,3,9], Csirkecomb Vadász módra K.[1], Margarinos burgonya 300 K.(7)	Pikáns zöldség leves K. [1,3,7], Csabai sertés apróhús K.(1), Pásztor tarhonya K.[1,3], Idény saláta 1. K.	Hajdúsági burgonya leves K.[1,3,7], Dejós csiga K.(2db.)[1,3,7]	Lebbencs leves K.[1,3], Zöldbabfőzelék K.[1,7], Sütnivaló kolbász K.	Karfiolkremleves K. [1,3,7], Borzas csirkecomb filé K.[1,3], Vegyes zöldköret *mir.* [9,(1)]
		Energia: 866,22 Kcal / 3 620,80 KJ	Energia: 1 224,62 Kcal / 5 118,91 KJ	Energia: 1 012,04 Kcal / 4 230,33 KJ	Energia: 710,80 Kcal / 2 971,14 KJ	Energia: 864,65 Kcal / 3 614,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		62,75 g29,07 g5,47 g	44,51 g69,73 g20,99 g	42,36 g45,79 g13,45 g	30,63 g37,45 g12,51 g	52,98 g28,53 g6,83 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		86,51 g0,00 g4,30 g	103,83 g5,00 g11,56 g	114,59 g22,98 g8,00 g	63,23 g0,00 g4,28 g	98,65 g1,00 g6,50 g
	(00002) Normál B menü	Zöldborsóleves K.[1,3], S.borda baconos sajtm. K.[1,7], Mexikói rizs köret 100 K.	Pir. kiskocka leves K. [1,3], Paradicsomos káposztafőzelék K[1,9], Sült sertés oldalas K.5.	Csontleves tésztabetét nélkül[9,(1)], Vadas szárnyas csíkok K.[1,7,10,(12)], Tésztaköret 100 g [1,3]	Sárgaborsó leves K.[1,9], Lyoni sertés tarja K.[1,(3,6,7,10,11)], Petrezselymes burgonya 300 K.[7], Idény saláta 1. K.	Sertés gulyás leves K. [1,3,9], Káposztás sztrapacska K.[1,3]
		Energia: 1 027,52 Kcal / 4 295,03 KJ	Energia: 859,48 Kcal / 3 592,63 KJ	Energia: 816,26 Kcal / 3 411,97 KJ	Energia: 1 128,48 Kcal / 4 717,05 KJ	Energia: 1 038,20 Kcal / 4 339,68 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		48,85 g38,08 g14,48 g	33,34 g45,22 g12,08 g	40,95 g32,29 g7,18 g	35,96 g56,98 g17,43 g	41,21 g35,98 g9,00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		118,35 g0,00 g7,69 g	77,64 g9,99 g5,78 g	89,84 g3,00 g14,01 g	115,35 g5,00 g8,58 g	134,85 g0,00 g8,74 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Sert. borda Orly módra K. [1,3], Francia rakott burgonya K.[1,3,7], Idény saláta 1. K.	Rántott pu.mell filé K. [1,3], Margarinos burgonya 300 K.(7), Őszibefőtt	Velővel töltött sert.borda K.[1,3], Steak burgonya K., Tartármártás K. [3,7,10,(1,12)], Párolt rizs 50g K	Rakott csirkemell K. [1,3,7,(6)], Petrezselymes burgonya 300 K.[7], Vegyes saláta K.	Bundázott csirkemellnyárs K[1,3], Burgonyapüré 300 g K. [7], Idény saláta 1. K.
		Energia: 729,03 Kcal / 3 047,35 KJ	Energia: 715,17 Kcal / 2 989,41 KJ	Energia: 978,21 Kcal / 4 088,92 KJ	Energia: 781,39 Kcal / 3 266,21 KJ	Energia: 851,57 Kcal / 3 559,56 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		38,34 g 21,99 g 9,26 g	41,81 g 12,81 g 2,45 g	42,86 g 47,40 g 9,42 g	43,42 g 32,16 g 11,62 g	44,26 g 35,62 g 10,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		93,66 g 5,00 g 10,43 g	106,48 g 14,00 g 1,99 g	93,17 g 9,99 g 4,28 g	77,34 g 5,00 g 3,33 g	86,06 g 5,00 g 3,91 g
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Orja leves K.[1,3,9], Bolognai húsos penne K. [1,3,7], Reszelt sajt K[7, (1)]	Pikáns zöldség leves K. [1,3,7], Csibemáj cs.mell filé K.[1], Gombás rizsköret 100 g K.	Reszelt tészta leves K. [1,3], Meggymártás K. [1,7,(6,8,12)], Mini sertés golyók K.[1,3,(7)]	Újházi csirkehús leves K. [1,3,9], Rizsfelfújt K.[3,7, (12)], Kakaó öntet K.[7, (1,6,8,12)]	KarfiolkréMLEVES K. [1,3,7], Kerti fűszeres cs.mell csik K.[1,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]
		Energia: 1 268,16 Kcal / 5 300,91 KJ	Energia: 753,55 Kcal / 3 149,84 KJ	Energia: 786,20 Kcal / 3 286,32 KJ	Energia: 825,85 Kcal / 3 452,05 KJ	Energia: 737,51 Kcal / 3 082,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		64,73 g 68,55 g 26,92 g	43,31 g 18,51 g 4,92 g	27,10 g 42,33 g 14,08 g	57,23 g 18,71 g 5,14 g	37,87 g 25,90 g 8,13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,75 g 0,70 g 8,97 g	103,75 g 0,00 g 1,18 g	73,75 g 10,99 g 8,42 g	117,83 g 11,99 g 5,09 g	88,10 g 0,00 g 3,26 g
	(00005) Diabetikus	5. Zöldborsóleves *mir.* [1,3], 5. Sertés java sajtmártással[1,7], 5. Mexikói rizs köret 100 K.	5. Pikáns zöldség leves K.[1,3,7], 5. Csabai sertés apróhús K.(1), 5. Idénysaláta káp ve K 150g[9,15], 5. Tarhonya köret 100 g K.[1,3]	5. Csontleves tésztabetét[1,3,9], 5. Vadas szárnyas csíkok K. [1,7,10,15,(1, Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3]	5. Lebbencs leves K. [1,3], 5. Zöldbabfőzelék *mir.* [1,7,15], 5. Sütnivaló kolbász K.	5. KarfiolkréMLEVES K. [1,3,7], 5. Borzas jércemellfilé K.[1,3], 5. Burgonyapüré 150 g K [7], 5. Párolt zöld köret 100g K.(7)
		Energia: 628,39 Kcal / 2 626,67 KJ	Energia: 847,17 Kcal / 3 541,17 KJ	Energia: 602,12 Kcal / 2 516,86 KJ	Energia: 607,54 Kcal / 2 539,52 KJ	Energia: 543,55 Kcal / 2 272,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		37,78 g 25,76 g 10,43 g	36,10 g 50,17 g 15,29 g	33,19 g 25,25 g 5,36 g	27,24 g 34,03 g 9,80 g	35,67 g 18,64 g 5,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		60,29 g 0,00 g 2,05 g	62,25 g 0,00 g 2,00 g	60,73 g 0,00 g 0,84 g	47,48 g 0,00 g 0,40 g	60,85 g 0,00 g 2,56 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00005) Diabetikus					
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Zöldborsópüreleves * K. [1,3], 6. Csirkecombfilé sajtmártás[1,7], 6. Margarinos burgonya 300 K.(7)	6. Erőleves K.[9], Tárkonyos sertés apróhús 6.[1], 6. Tészta köret (klf.) 80 g[1,3], Almakompót K.6.	6. Reszelt tészta leves K. [1,3], 6. Meggymártás *mir.* [1,7], 6. Piritott dara 50 g K.[1], 6. Mini sertés golyók K.[1,3,(7)]	6. Újházi csirkehús leves K.[1,3,9], 6. Rizsfelfűjt K. [3,7], Vegyesíz, sütésálló (12)	6. Zöldségpüre leves *mir.*[1,3,9], 6. Borzas jércemellfilé tepsis[1,3], 6. Párolt zöld köret 100g K. (7), 6. Párolt rizsköret 100 g K.
		Energia: 912,24 Kcal / 3 813,16 Kj	Energia: 862,84 Kcal / 3 606,67 Kj	Energia: 742,03 Kcal / 3 101,69 Kj	Energia: 821,83 Kcal / 3 435,25 Kj	Energia: 490,58 Kcal / 2 050,62 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		62,51 g 23,00 g 8,18 g	37,77 g 32,48 g 9,70 g	32,89 g 17,28 g 3,63 g	50,85 g 16,06 g 3,73 g	33,39 g 7,56 g 1,18 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00007) Gluténszegény diéta	7. Orja leves [9], 7. Csirkemell Vadász módra K., 7. Margarinos burgonya 300 K.(7)	7. Pikáns zöldség leves K.[7], 7. Csabai sertés apróhús K.(1), 7. Tarhonya köret 100 g K., 7. Idény saláta káp ve K.	7. Hajdúsági burgonya leves[3,7], 7. Meggyes piskóta[3,(1)], 7. Vaniliasodó [7,(1,6,8,12)]	7. Lebbencs leves K.(1), 7. Zöldbabfőzelék *mir.* [7], 7. Sütnivaló kolbász K.	7. KarfiolkréMLEVES K.[7], 7. Borzas jércemellfilé K. [3], 7. Petrezselymes rizsköret K, 7. Párolt zöld köret 100g K.(7)
		Energia: 701,87 Kcal / 2 933,82 Kj	Energia: 1 087,66 Kcal / 4 546,42 Kj	Energia: 645,48 Kcal / 2 698,11 Kj	Energia: 807,60 Kcal / 3 375,77 Kj	Energia: 587,77 Kcal / 2 456,88 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		43,16 g 20,19 g 3,25 g	42,97 g 56,89 g 15,88 g	23,82 g 19,92 g 7,70 g	29,27 g 46,06 g 14,05 g	35,44 g 19,64 g 4,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85,00 g 0,00 g 0,99 g	120,72 g 5,00 g 1,77 g	92,06 g 34,97 g 4,68 g	69,24 g 3,00 g 0,41 g	71,92 g 0,00 g 2,68 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00008) Laktózszegény diéta	8. Orja leves [1,3,9], 8. Csirkemell Vadász módra K.[1], 8. Burgonyahab 100g K	8. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 8. Csabai sertés apróhús K.(1), 8. Pásztor tarhonya K.[1,3], 8. Idény saláta káp ve K.	8. Burgonyakrém leves K.[1,7], 8. Meggyes piskóta [1,3], 8. Vaníliásodó [7,(1,6,8,12)]	8. Lebbencs leves K. [1,3], 8. Zöldbabfőzelék *mir.* [1,7], 8. Sütnivaló kolbász K.	8. Karfiolleves K.[1,3,7], 8. Borzas jércemellfilé K. [1,3], 8. Petrezselymes rizsköret 100, 8. Párolt zöld köret 100g K.(7)
		Energia: 483,22 Kcal / 2 019,86 KJ	Energia: 1 028,05 Kcal / 4 297,25 KJ	Energia: 553,05 Kcal / 2 311,75 KJ	Energia: 721,61 Kcal / 3 016,33 KJ	Energia: 681,74 Kcal / 2 849,67 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		39,64 g15,86 g2,12 g	38,23 g59,15 g16,79 g	16,60 g12,10 g4,57 g	29,87 g36,52 g9,14 g	37,64 g24,38 g5,67 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		44,81 g0,00 g0,97 g	83,93 g5,00 g2,10 g	93,93 g34,97 g0,35 g	66,91 g3,00 g0,44 g	80,94 g0,00 g2,96 g
	(00011) Normál JOKER menü	Currys csirkemell filé K. [1,7], Rizi-bizi barnarizsból	Lasange-spenótos[1,3,7]	L.hagymás tepertőkr.sert.tarja[1,(7)], Tört burgonya 200 K., Párolt káposzta 1/2 adag	Bécsi sertés borda K. [1,3], Hasáb burgonya K., Uborka saláta (friss)K.	Grill csirkecomb K., Almás-sajtos kukoricasaláta[3,7,10, (1,12)
		Energia: 324,49 Kcal / 1 356,37 KJ	Energia: 796,89 Kcal / 3 331,00 KJ	Energia: 1 489,71 Kcal / 6 226,99 KJ	Energia: 625,41 Kcal / 2 614,21 KJ	Energia: 854,33 Kcal / 3 571,10 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		28,78 g18,76 g3,70 g	48,93 g30,42 g8,63 g	33,90 g121,67 g40,75 g	33,50 g9,83 g3,00 g	53,02 g46,02 g18,10 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		10,61 g0,00 g0,63 g	80,87 g0,00 g4,93 g	61,91 g4,00 g7,61 g	99,03 g9,99 g6,78 g	55,88 g0,00 g4,19 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

