



KISKUKTA KFT. • 5600 BÉKÉSCSABA, SZILVA KÖZ 3.

TELEFON: +36 66 640 460 • MOBIL: +36 30 709 1566

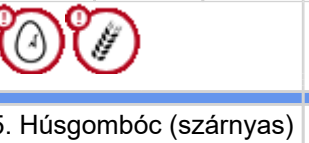
E-MAIL: KISKUKTAFOZOKONYHA@T-ONLINE.HU • WEB: WWW.KISKUKTAKFT.HU



Heti étlap 2025.08.18. - 2025.08.22.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Orja leves K.[1,3,9], Sertés borda Vadász módra K.[1], Párolt rizsköret 100 g K.	Pir. kiskocka leves K. [1,3], Zöldborsófőzelék K. [1,7], Hal steak K.[1,3,4, (7)]	Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], Sertés borda lyoni módra K.[1], Tört burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Jókai gyöngybab leves K. [1,3,7], Mákos metélt K. [1,3]
		Energia: 824,17 Kcal / 3 445,03 KJ	Energia: 749,48 Kcal / 3 132,83 KJ	Energia: 882,14 Kcal / 3 687,35 KJ	Energia: 1 296,79 Kcal / 5 420,58 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		44,58 g25,29 g4,86 g	47,06 g13,17 g2,14 g	30,23 g41,23 g8,48 g	55,51 g63,57 g19,92 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103,87 g0,00 g3,99 g	108,72 g5,00 g7,36 g	95,72 g5,00 g9,34 g	124,06 g9,99 g9,48 g
	(00002) Normál B menü	Reszelt tészta leves K. [1,3], Vegyes gyümölcs mártás K.[1,7,(6,8,12)], Piritott dara 80 g[1,(7)], Sült csirkecomb K.	Tárkonyos zöldség leves K.[1,3,7], Cigány pecsenye K.(1), Burgonyapüré 300 g K. [7], Csalamádé K.	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Bakonyi csirkecombfilé K.[1,7], Tésztaköret 100 g[1,3]	Brokkolikrémleves * K. [1,3,7], Bécsi sertés borda K.[1,3], Petrezselymes rizsköret 100g, Párolt zöld köret 100g K.(7)
		Energia: 996,41 Kcal / 4 164,99 KJ	Energia: 1 138,62 Kcal / 4 759,43 KJ	Energia: 942,45 Kcal / 3 939,44 KJ	Energia: 998,80 Kcal / 4 174,98 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		47,25 g36,77 g11,31 g	31,67 g69,00 g23,43 g	54,53 g38,55 g8,70 g	48,26 g27,45 g7,95 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		113,91 g20,48 g7,93 g	98,56 g2,00 g5,94 g	93,60 g0,00 g11,18 g	145,26 g0,00 g9,34 g



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Szez.rántott tr.sajt K. [1,3,7], Hasáb burgonya K., Tartármártás K. [3,7,10,(1,12)]	Kijevi jércemellfilé K. [1,3,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Sajttal tölt.pulykamell K. [1,3,7], Francia rakott rizs K.[3,7,(1)], Őszibefőtt	Gyros cs.mell csíkok K. (1,3,6,7,10,11), Hasáb burgonya K., Párolt rizsköret 100 g K., Tzatziki saláta K.[7]
		Energia: 1 132,45 Kcal / 4 733,64 KJ	Energia: 729,29 Kcal / 3 048,43 KJ	Energia: 955,71 Kcal / 3 994,87 KJ	Energia: 880,00 Kcal / 3 678,40 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 47,93 g 60,12 g 26,44 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,80 g 24,97 g 8,84 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 55,15 g 26,56 g 10,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 54,63 g 11,37 g 1,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 97,44 g 9,99 g 4,67 g	Szénhidrát Cukor Só 85,34 g 0,00 g 4,37 g	Szénhidrát Cukor Só 123,65 g 14,00 g 4,45 g	Szénhidrát Cukor Só 137,72 g 0,00 g 2,44 g
					
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Pikáns leves pu. hússal K.[1,3,9], Ízes derelye K. [1]	Sütőtökrém leves K. [1,7], Kacsamáj rizottó K. [7,(1)], Reszelt sajt K[7, (1)]	Húsgombóc (sertés) K. [3], Lecsó (friss)(1), Tarhonya köret 100 g K. [1,3]	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Tejf.- fokh.jércemell apró K. [1,7], Tésztaköret 100 g [1,3]
		Energia: 1 241,60 Kcal / 5 189,89 KJ	Energia: 1 078,24 Kcal / 4 507,04 KJ	Energia: 902,68 Kcal / 3 773,20 KJ	Energia: 784,68 Kcal / 3 279,96 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 46,94 g 38,84 g 5,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,02 g 55,43 g 18,15 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,22 g 38,75 g 10,97 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,36 g 26,58 g 4,99 g
		Szénhidrát Cukor Só 170,85 g 9,99 g 8,03 g	Szénhidrát Cukor Só 99,00 g 5,00 g 10,03 g	Szénhidrát Cukor Só 100,15 g 3,00 g 9,03 g	Szénhidrát Cukor Só 94,39 g 0,00 g 8,89 g
					
	(00005) Diabetikus	5. Orja leves [1,3,9], 5. Sertés borda Vadász módra[1], 5. Párolt rizsköret 100 g K.	5. Pirított kiskocka leves [1,3], 5. Zöldborsófőzelék [1,7], 5. Hal steak K. [1,3,4,(7)]	5. Húsgombóc (szárnyas) K.[3], Lecsó (friss) 5.[15, (1)], Tarhonya köret 40 g K.[1,3]	5. Jókai gyöngybab leves K[1,3,7], 5. Gránátos kocka 50+50[1,3]
		Energia: 568,16 Kcal / 2 374,91 KJ	Energia: 643,30 Kcal / 2 688,99 KJ	Energia: 569,82 Kcal / 2 381,85 KJ	Energia: 732,72 Kcal / 3 062,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,71 g 21,55 g 3,94 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 40,13 g 16,93 g 2,10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 34,35 g 21,65 g 4,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 29,53 g 41,16 g 11,10 g
		Szénhidrát Cukor Só 59,45 g 0,00 g 0,95 g	Szénhidrát Cukor Só 81,34 g 0,00 g 1,33 g	Szénhidrát Cukor Só 58,68 g 0,00 g 5,89 g	Szénhidrát Cukor Só 60,64 g 0,00 g 1,15 g
					



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Reszelt tészta leves K. [1,3], 6. Vegyes gyüm. mártás[1], 6. Sült csirkecomb K., 6. Piritott dara 50 g K.[1]	6. Sütőtköppüre leves K. [1], 6. Kacsamáj rizottó K. [7,(1)], 6. Reszelt sajt[7, (1)]	6. Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], 6. Sertés sült egyben sütv, 6. Tört burgonya 300 K., Őszibarackbefőtt, hámozott	6. Csontleves tésztabetét K.[1,3,9], 6. Bazsalikomos sertés borda[1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]
		Energia: 669,77 Kcal / 2 799,64 KJ	Energia: 929,19 Kcal / 3 884,01 KJ	Energia: 673,65 Kcal / 2 815,86 KJ	Energia: 706,03 Kcal / 2 951,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,12 g 16,21 g 2,48 g	44,43 g 38,77 g 9,71 g	33,80 g 14,84 g 3,83 g	42,98 g 19,36 g 4,11 g
	(00007) Gluténszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		94,62 g 28,89 g 0,44 g	95,05 g 0,00 g 2,60 g	99,18 g 21,20 g 0,51 g	89,69 g 0,00 g 1,11 g
					
	(00008) Laktózszegény diéta	7. Orja leves [9], 7.Sertés borda Vadász módra, 7. Párolt rizsköret 100 g K.	7. Pirított kiskocka leves K, 7. Zöldborsófőzelék[7], 7. Natúr jércemellfilé K.	7. Zellerkrémleves K. [7,9], 7. Sertés apró rabló raguval(1), 7. Tört burgonya 300 K., 7. Idény saláta káp ve K.	Csontleves tésztabetét 7. [9], 7. Fokhagymás sertésszelet, 7. Tészta köret (klf.) 100 g
		Energia: 766,58 Kcal / 3 204,30 KJ	Energia: 663,60 Kcal / 2 773,85 KJ	Energia: 912,46 Kcal / 3 814,08 KJ	Energia: 766,22 Kcal / 3 202,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,65 g 22,98 g 4,08 g	42,45 g 14,35 g 1,84 g	36,29 g 44,90 g 13,86 g	20,64 g 32,38 g 7,89 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,48 g 0,00 g 0,90 g	89,54 g 5,00 g 0,76 g	88,74 g 5,00 g 1,93 g	97,42 g 0,00 g 0,29 g
					
		8. Pikáns leves pu. hússal K.[1,3,9], 8. Lekváros nudli K.[1,(7,12)]	8. Pir. kiskocka leves [1,3], 8. Cigány pecsenye K.(1), 8. Tört burgonya 300 K., 8. Csalamádé K.	8. Húsgombóclevés [1,3,9], Lecsó (friss) 8.(1)	8. Brokkolikrémleves * K. [1,3,7], 8. Bécsi sertés szelet K. [1,3], 8. Petrezselymes rizsköret K, 8. Párolt zöld köret 100g K.(7)
		Energia: 932,47 Kcal / 3 897,72 KJ	Energia: 1 030,03 Kcal / 4 305,53 KJ	Energia: 408,09 Kcal / 1 705,82 KJ	Energia: 963,96 Kcal / 4 029,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		41,42 g 20,20 g 4,64 g	26,23 g 52,77 g 17,09 g	14,63 g 23,68 g 5,86 g	44,56 g 32,14 g 8,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		141,96 g 9,35 g 1,01 g	109,30 g 2,00 g 2,83 g	33,75 g 3,00 g 3,72 g	129,72 g 0,00 g 1,44 g



		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Ebéd	(00008) Laktózszegény diéta				
	(00011) Normál JOKER menü	Borsos marha tokány K., Pásztor tarhonya-JOKER [1,3], Csemege uborka	Rántott sertés borda K. [1,3,7], Hasáb burgonya K., Idény saláta 1. K.	Túrós csusza bacon K. [1,3,7]	Zöldf.sajtos cs.mell csíkok K.[1,7], Tepsis édesburgonya 400 K., Párolt rizsköret 100 g K.
		Energia: 1 206,90 Kcal / 5 044,84 KJ	Energia: 695,25 Kcal / 2 906,15 KJ	Energia: 609,01 Kcal / 2 545,66 KJ	Energia: 451,72 Kcal / 1 888,19 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv 56,14 g72,82 g22,95 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 34,21 g18,73 g4,27 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 28,34 g28,54 g10,68 g	FehérjeZsírT.Zsírsv 33,52 g15,09 g4,76 g
		SzénhidrátCukorSó 79,80 g0,00 g12,01 g	SzénhidrátCukorSó 95,48 g5,00 g3,75 g	SzénhidrátCukorSó 60,17 g0,00 g1,19 g	SzénhidrátCukorSó 46,09 g0,00 g2,84 g
					

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus