



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 2025.08.25. - 2025.08.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Magyaros burgonya leves K.[1,9,(3,6,7,12, Rakott karfiol (s) K.[1,7]	Betyár leves pu. hússal K.[1,3,7], Dejós csiga K. (2db.)[1,3,7]	Orja leves K.[1,3,9], Mexikói pu.csíkok K.[1], Párolt rizsköret 100 g K.	Kertész leves K.[1,3,9], Tejfölös sertés borda K. [1,7], Tésztaköret 100 g [1,3], Paprikasaláta K	Erdei gyümölcs leves K. [1,7,(6,8,12)], Mustáros párizsi cs.mellfilé K [1,3,10,(1, Vajas burgonya 300g K[7]
		Energia: 842,09 Kcal / 3 519,94 KJ	Energia: 924,09 Kcal / 3 862,70 KJ	Energia: 813,83 Kcal / 3 401,81 KJ	Energia: 906,28 Kcal / 3 788,25 KJ	Energia: 762,45 Kcal / 3 187,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,35 g 43,07 g 12,32 g	44,97 g 38,42 g 11,30 g	37,56 g 25,77 g 4,67 g	47,59 g 29,07 g 7,86 g	40,19 g 17,00 g 6,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81,21 g 0,00 g 9,90 g	106,97 g 22,98 g 0,44 g	104,85 g 1,40 g 1,33 g	113,39 g 5,99 g 6,40 g	108,82 g 20,98 g 0,38 g
	(00002) Normál B menü	Csurgatott tojás leves K. [1,3], Cs.mellfilé sonkás sajtmárt K.[1,7,(6)], Petrezselymes rizsköret 100g	Csontleves tésztabetétrel K.[1,3,9], Frankfurti sertés tokány K.(1,6,7,10), Tésztaköret 100 g[1,3]	KarfiolkréMLEVES K. [1,3,7], Csülök Pékné módra K., Tepsis burgonya 150 K., Vegyes saláta K.	Lebbencs leves K.[1,3], Paradicsomos káposztafőzelék K[1,9], Rúdiban sült vagdalt K. [1,3,(7)]	Sárgaborsó gulyás fűsth. K.[1,3], Sajtos makaróni (spagetti) K.[1,3,7]
		Energia: 814,15 Kcal / 3 403,15 KJ	Energia: 937,83 Kcal / 3 920,13 KJ	Energia: 987,56 Kcal / 4 128,00 KJ	Energia: 819,23 Kcal / 3 424,38 KJ	Energia: 1 185,64 Kcal / 4 955,98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		44,17 g 27,58 g 6,83 g	41,26 g 46,09 g 12,06 g	37,49 g 63,30 g 20,18 g	31,07 g 36,53 g 8,70 g	57,46 g 49,79 g 17,14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,35 g 0,00 g 7,32 g	88,74 g 0,00 g 6,47 g	66,14 g 5,00 g 8,69 g	89,89 g 9,99 g 6,48 g	126,40 g 0,00 g 7,37 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Bábolnai sertés borda K. [1,3], Steak burgonya K., Idény saláta 1. K.	Kijevi jércemellfilé K. [1,3,7], Burgonyakroket *mir.* K., Uborka saláta (friss)K.	Milánói sertésborda K. [1,3,7], Tésztaköret 100 g [1,3], Reszelt sajt K[7,(1)]	Rántott pu.mell filé K. [1,3], Petrezselymes burgonya 300 K.[7], Paprikasaláta K	Pangasius halpaprikás K.[1,4,7], Túrós galuska (sós) K.[1,3,7]
		Energia: 884,67 Kcal / 3 697,92 KJ	Energia: 907,43 Kcal / 3 793,06 KJ	Energia: 1 361,62 Kcal / 5 691,57 KJ	Energia: 681,21 Kcal / 2 847,46 KJ	Energia: 1 041,87 Kcal / 4 355,02 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		50,41 g28,86 g6,31 g	37,00 g41,22 g10,25 g	74,45 g48,04 g19,40 g	43,66 g12,56 g2,42 g	64,68 g33,43 g11,68 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		103,40 g5,00 g7,91 g	96,03 g9,99 g8,31 g	156,15 g0,00 g14,08 g	96,46 g5,99 g2,44 g	121,98 g0,00 g7,72 g
						
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Csirke aprólék leves K. [1,3], Gombapörkölt (friss), Tésztaköret 100 g [1,3]	Paradicsom leves K. [1,3,9], Rakott burgonya K.[1,3,7], Céklasaláta K.	Sertés raguleves K. [1,3,9], Túrógombóc K. [1,3,7], Vaniliás tejföl öntet K.[7]	Kertész leves K.[1,3,9], Óvári csirkecombfilé K. [1,7], Petrezselymes burgonya 300 K.[7]	Daragaluska leves K. [1,3], Csáky tölt.sert.borda K.[1,3,7], Párolt rizsköret 100 g K.
		Energia: 870,32 Kcal / 3 637,94 KJ	Energia: 1 091,42 Kcal / 4 562,14 KJ	Energia: 1 004,76 Kcal / 4 199,90 KJ	Energia: 944,06 Kcal / 3 946,17 KJ	Energia: 874,21 Kcal / 3 654,20 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		42,63 g36,93 g8,38 g	39,52 g51,45 g16,50 g	54,61 g53,17 g20,53 g	64,46 g29,36 g7,94 g	39,45 g29,25 g6,62 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		91,23 g0,00 g10,81 g	116,32 g14,99 g4,82 g	77,84 g15,98 g1,32 g	102,88 g0,00 g4,02 g	113,33 g0,00 g0,83 g
						
	(00005) Diabetikus	5. Magyaros burgonya leves K[1], 5. Rakott karfiol 250+25 K.[1,7]	5. Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], 5. Frankfurteri sertés tokány K. (1,6,7,10), Tészta köret (klf.) 50 g 5.[1,3]	5. Karfiolkrémleves K. [1,3,7], 5. Mexikói pu.csíkok K.[1], 5. Párolt rizsköret 100 g K.	5. Lebbencs leves K. [1,3], Paradicsomos káposzta 5.[1,15], 5. Rúdiban sült vagdalt K. [1,3,(7)]	5. Erdei gyümölcs leves K.[1,7,15,(6,8,1, 5. Párizsi cs.mell filé K.[1,3], 5. Vajas burgonya 300g K. [7]
		Energia: 763,04 Kcal / 3 189,51 KJ	Energia: 706,99 Kcal / 2 955,22 KJ	Energia: 660,24 Kcal / 2 759,80 KJ	Energia: 698,38 Kcal / 2 919,23 KJ	Energia: 477,94 Kcal / 1 997,79 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		29,41 g42,69 g12,26 g	34,35 g41,38 g11,45 g	29,49 g30,94 g7,08 g	29,20 g35,68 g9,19 g	30,49 g12,33 g5,03 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		65,50 g0,00 g0,66 g	48,82 g0,00 g1,26 g	63,62 g0,00 g0,62 g	63,69 g0,00 g1,52 g	58,93 g0,00 g0,26 g
						



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Burgonyaleves [1,9], 6. Rakott tök K.[1,7]	6. Csontleves tésztabetétte K.[1,3,9], 6. Gyömbéres sertés tokány [1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]	6. Sertés raguleves K. [1,3,9], 6. Túrógombóc K. [1,3,7]	6. Zöldségpüre leves *mir.*[1,3,9], 6. Óvári csirkecombfilé K.[1,7], 6. Tört burgonya 300 K.	6. Daragaluska leves K. [1,3], 6. Majorannás sertés borda K.[1], 6. Párolt rizsköret 100 g K.
		Energia: 590,61 Kcal / 2 468,75 KJ	Energia: 680,37 Kcal / 2 843,95 KJ	Energia: 655,07 Kcal / 2 738,19 KJ	Energia: 814,35 Kcal / 3 403,98 KJ	Energia: 753,83 Kcal / 3 151,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,39 g 14,63 g 3,12 g	40,37 g 18,06 g 3,73 g	49,69 g 21,06 g 9,04 g	58,77 g 21,48 g 5,36 g	37,00 g 18,33 g 3,84 g
	(00007) Gluténszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81,92 g 0,00 g 0,51 g	88,80 g 0,00 g 1,08 g	64,66 g 9,99 g 0,92 g	94,28 g 0,00 g 2,36 g	109,80 g 0,00 g 0,37 g
						
	(00008) Laktózszegény diéta	7. Magyaros burgonya leves K., 7. Rakott karfiol K.[7]	7. Paradicsom leves K. [9], 7. Gyömbéres sertés tokány[7], 7. Tészta köret (klf.) 100 g	7. Orja leves [9], 7. Mexikói pu.csíkok K.(1), 7. Párolt rizsköret 100 g K.	7. Kertész leves K.[9], 7. Óvári csirkecombfilé K.[7, (1)], 7.Petrezselymes burgonya 300[7]	7. Sárgaborsó gulyás fűsth.[3], 7. Sajtos makaróni (spagetti)[7,(1)]
		Energia: 812,65 Kcal / 3 396,88 KJ	Energia: 942,37 Kcal / 3 939,11 KJ	Energia: 765,78 Kcal / 3 200,96 KJ	Energia: 915,54 Kcal / 3 826,96 KJ	Energia: 1 020,81 Kcal / 4 266,99 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,21 g 43,22 g 12,38 g	22,70 g 38,98 g 10,31 g	31,74 g 23,55 g 3,98 g	60,55 g 26,70 g 7,58 g	36,34 g 42,32 g 15,17 g
	(00008) Laktózszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74,66 g 0,12 g 0,72 g	126,22 g 19,98 g 1,07 g	103,59 g 1,40 g 1,14 g	107,43 g 1,00 g 3,27 g	123,06 g 0,00 g 5,27 g
						
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Magyaros burgonya leves K.[1], 8. Rakott karfiol K.[1,7]	8. Paradicsom leves K. [1,3,9], 8. Gyömbéres sertés tokány[1,7], 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]	8. Orja leves [1,3,9], 8. Mexikói pu.csíkok K.[1], 8. Párolt rizsköret 100g K.	8. Kertész leves K.[1,3,9], 8. Óvári csirkecombfilé K. [1,7], 8. Petrezselymes burgonya 300(7)	8. Sárgaborsó gulyás fűsth.[1,3], 8. Gesztenéys rolád K.[1,3,(6,7,8,12)]
		Energia: 797,68 Kcal / 3 334,30 KJ	Energia: 1 020,15 Kcal / 4 264,23 KJ	Energia: 815,30 Kcal / 3 407,95 KJ	Energia: 878,60 Kcal / 3 672,55 KJ	Energia: 1 337,16 Kcal / 5 589,33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,11 g 41,73 g 11,67 g	38,63 g 42,09 g 11,16 g	33,13 g 28,46 g 4,57 g	63,06 g 24,30 g 6,20 g	40,09 g 67,46 g 17,82 g
	(00008) Laktózszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		74,20 g 0,00 g 0,66 g	120,94 g 19,98 g 1,83 g	103,53 g 1,40 g 1,20 g	99,41 g 0,00 g 4,04 g	139,80 g 51,95 g 5,18 g
						



