



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 2025.10.20. - 2025.10.24.

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Karfiolkrémleves K. [1,3,7], Rántott csirkecombfilé K.[1,3,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Csabai sertés apróhús K.(1), Tésztaköret 100 g[1,3], Idény saláta 1. K.	Betyár leves K.[1,3,7], Darásmetélt ízzel K.[1,3, (12)]
		Energia: 934,83 Kcal / 3 907,59 Kj	Energia: 1 077,15 Kcal / 4 502,49 Kj	Energia: 958,31 Kcal / 4 005,74 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		58,26 g 27,52 g 8,25 g	42,19 g 53,97 g 13,95 g	39,54 g 20,39 g 6,55 g
	(00002) Normál B menü	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		112,49 g 0,00 g 1,66 g	104,26 g 5,00 g 11,90 g	153,82 g 41,14 g 5,70 g
		Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Sertés borda Budapest m. K.(1), Párolt rizsköret 100 g K.	Burgonya gombóc leves K.[1,3,7], Brokkolifőzelék K.[1,7], Sajttal tölt.pulykamell K.[1,3,7]	Zöldborsóleves K.[1,3], Csirkepörkölt K., Tarhonya köret 100 g K. [1,3], Idény saláta 1. K.
	(00003) Normál C menü	Energia: 871,00 Kcal / 3 640,78 Kj	Energia: 943,72 Kcal / 3 944,75 Kj	Energia: 898,63 Kcal / 3 756,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,47 g 36,16 g 8,51 g	58,09 g 44,19 g 14,43 g	60,34 g 23,50 g 4,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00003) Normál C menü	97,21 g 0,00 g 4,96 g	79,96 g 0,00 g 1,04 g	109,84 g 5,00 g 7,60 g
		Marhapörkölt K.(1), Sós burgonya 250 g K., Idény saláta 1. K.	Párizsi duó 2. K.[1,3], Burgonyakrokkett *mir.* K., Meggybefőtt K.	Disznótoros K.(1), Párolt káposzta K., Tepsis burgonya 300 K.
		Energia: 525,15 Kcal / 2 195,13 Kj	Energia: 996,22 Kcal / 4 164,20 Kj	Energia: 1 161,66 Kcal / 4 855,74 Kj
	(00003) Normál C menü	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,16 g 15,03 g 5,59 g	46,50 g 48,21 g 10,40 g	48,03 g 68,67 g 20,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,54 g 5,00 g 5,23 g	92,73 g 12,00 g 0,36 g	89,92 g 7,99 g 8,11 g



		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00003) Normál C menü		 	
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Mexikói pu.csíkok K.[1], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]	Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], Majorannás sertés borda K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K., Idény saláta 1. K.	Lebbencs leves K.[1,3], Rakott karfiol (s) K.[1,7]
		Energia: 832,91 Kcal / 3 481,56 KJ	Energia: 893,21 Kcal / 3 733,62 KJ	Energia: 805,31 Kcal / 3 366,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46,01 g 29,54 g 5,42 g	39,78 g 30,89 g 7,30 g	32,47 g 42,10 g 12,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92,77 g 1,40 g 1,50 g	112,80 g 5,00 g 3,89 g	74,39 g 0,00 g 4,66 g
		  	   	  
	(00005) Diabetikus	5. Karfiolkrémleves K. [1,3,7], 5. Rántott csirkecomb[1,3,7], 5. Burgonyapüré 150 g K [7]	5. Burgonya gombóc leves K.[1,3,7], 5. Brokkolí főzelék K.[1,7], 5. Sajttal tölt.pulykamell	5. Zöldborsóleves *mir.* [1,3], 5. Csirkepörkölt K., 5. Tarhonya köret 100 g K.[1,3], 5. Idénysaláta kávé K 150g[9,15]
		Energia: 616,13 Kcal / 2 575,42 KJ	Energia: 844,61 Kcal / 3 530,47 KJ	Energia: 561,36 Kcal / 2 346,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		39,27 g 23,25 g 6,24 g	28,57 g 61,32 g 10,79 g	42,11 g 16,13 g 2,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62,13 g 0,00 g 0,91 g	44,84 g 0,00 g 2,65 g	60,43 g 0,00 g 1,12 g
		  	  	   
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Csonbleves tésztabetétte K.[1,3,9], 6. Zöldséges cs.mell kocka K.[1,9], 6. Párolt rizsköret 100 g K.	6. Burgonya gombóc leves K.[1,3,7], 6. Brokkolipüre főzelék K. [1,7], 6. Natúr sertésborda [1]	6. Zöldborsópüreleves * K. [1,3], 6. Csirke ragu K. [1], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3], Meggybefőtt, magozott
		Energia: 610,25 Kcal / 2 550,85 KJ	Energia: 556,75 Kcal / 2 327,22 KJ	Energia: 802,67 Kcal / 3 355,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,76 g 7,61 g 0,69 g	35,48 g 19,37 g 5,37 g	50,92 g 15,11 g 2,88 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		100,41 g 0,00 g 0,45 g	59,99 g 0,00 g 0,33 g	113,95 g 20,80 g 1,15 g

		hétfő	kedd	szerda
Ebéd				
	(00007) Gluténszegény diéta	7. KarfiolkréMLEVES K.[7], 7. Párizsi csirkecombfilé K.[3], 7. Burgonyapüré 300 g K.[7]	7. Vegyes zöldség leves K.[9], 7. Csabai sertés apróhús K.(1), 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Idény saláta káp ve K.	7. Betyár leves K.[7], Almás kevert sütemény K.7.[3], 7. Vaníliásodó [7, (1,6,8,12)]
		Energia: 805,10 Kcal / 3 365,32 KJ	Energia: 996,59 Kcal / 4 165,75 KJ	Energia: 916,31 Kcal / 3 830,18 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		43,72 g26,97 g7,12 g	27,33 g53,17 g13,47 g	39,13 g23,75 g8,22 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		97,25 g0,00 g0,75 g	102,39 g5,00 g1,28 g	129,20 g39,96 g0,52 g
				
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Karfiolleves K.[1,3,7], 8. Rántott csirkecomb [1,3,7], 8. Burgonyahab 100g K	8. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 8. Csabai sertés apróhús K.(1), 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3], 8. Idény saláta káp ve K.	8. Lebbencs leves K. [1,3], 8. Rakott karfiol K. [1,7]
		Energia: 627,78 Kcal / 2 624,12 KJ	Energia: 1 075,06 Kcal / 4 493,75 KJ	Energia: 841,47 Kcal / 3 517,34 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		40,64 g21,65 g6,03 g	43,01 g56,33 g14,31 g	32,62 g44,89 g12,57 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		67,53 g0,00 g1,34 g	97,58 g5,00 g2,02 g	76,58 g0,00 g0,82 g
				
	(00011) Normál JOKER menü	Csupazöld főzelék- JOKER[1,7], Rántott sajt K.[1,3,7], Almás kevert sütemény K.[1,3]	Jókai gyöngybab leves K. [1,3,7]	Rántott sertés borda K. [1,3,7], Hasáb burgonya K., Idény saláta 1. K.
		Energia: 869,03 Kcal / 3 632,55 KJ	Energia: 666,31 Kcal / 2 785,18 KJ	Energia: 695,25 Kcal / 2 906,15 KJ
		FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav	FehérjeZsírT.Zsír-sav
		44,25 g35,86 g15,48 g	33,71 g36,86 g14,34 g	34,21 g18,73 g4,27 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		88,10 g9,99 g7,42 g	49,08 g0,00 g3,99 g	95,48 g5,00 g3,75 g



		hétfő	kedd	szerda
Ebéd	(00011) Normál JOKER menü	  	  	  

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

