



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 2025.12.08. - 2025.12.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Lebbencs leves K.[1,3], Paradicsomos káposzta főz. K.[1], Sült sertés oldalas K.	Legényfogó leves K. [1,3,7], Szilvás lepény K. [1,3,7]	Csiperkekrém leves K. [1,3,7], Bácskai rizseshús (pu) K	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Római makaróni-penne K.[1,3,7, (6)]	Zölds.karfiol leves K. [1,3], Töltött csirkecomb K.[1,3,(7)], Vajas burgonya 300g K[7], Céklasaláta K.
		Energia: 941,17 Kcal / 3 934,09 Kj	Energia: 1 498,31 Kcal / 6 262,94 Kj	Energia: 835,49 Kcal / 3 492,35 Kj	Energia: 824,84 Kcal / 3 447,83 Kj	Energia: 882,48 Kcal / 3 688,77 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		38,94 g 53,83 g 14,64 g	42,24 g 79,53 g 23,65 g	31,32 g 39,61 g 10,03 g	49,72 g 28,58 g 8,18 g	56,12 g 27,19 g 5,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		73,30 g 14,99 g 2,93 g	153,45 g 46,95 g 4,38 g	87,38 g 0,00 g 7,80 g	91,53 g 0,00 g 7,26 g	100,79 g 5,00 g 4,30 g
	(00002) Normál B menü	Orja leves K.[1,3,9], Óvári sertés borda K.[1,7, (6)], Mexikói rizs köret 100 K., Vegyes saláta K.	Tejf.káposzta leves K. [1,7,9], Borsos marha tokány K., Tésztaköret 100 g[1,3], Savanyúkáposzta K.(12)	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Csirkecombfilé sajtbundában K.[1,3,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Húsgombóclevés K. [1,3,9], Meggymártás K. [1,7,(6,8,12)], Piritott dara 50 g K.[1], Baromfi érme K	Sárgaborsó gulyás fűsth. K.[1,3], Darásmetélt ízzel K.[1,3,(12)]
		Energia: 915,27 Kcal / 3 825,83 Kj	Energia: 970,07 Kcal / 4 054,89 Kj	Energia: 860,15 Kcal / 3 595,43 Kj	Energia: 929,97 Kcal / 3 887,27 Kj	Energia: 1 098,62 Kcal / 4 592,23 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48,37 g 28,14 g 7,91 g	41,87 g 45,06 g 11,46 g	53,79 g 29,36 g 7,07 g	28,71 g 45,13 g 9,63 g	44,65 g 22,66 g 5,68 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		112,57 g 5,00 g 9,50 g	99,12 g 0,00 g 19,87 g	93,11 g 0,00 g 5,94 g	95,85 g 10,99 g 5,34 g	177,41 g 41,14 g 11,18 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Csibemájás pu.mell filé K.[1], Burgonyakrokkett *mir.* K., Vegyes saláta K.	Velővel töltött sert.borda K.[1,3], Francia rakott burgonya K.[1,3,7], Savanyúkáposzta K.(12)	Pikáns szűzérme K.[10, (1,12)], Rizi-bizi K. 40+40g, Hasáb burgonya K., Csalamádé K.	Jércemellfilé hagymás bund.K.[1,3], Korong burgonya 300 K., Csemege uborka	Sertés Cordon Bleu [1,3,7], Vajas burgonya 300g K[7], Szilva kompót K.
		Energia: 816,04 Kcal / 3 411,05 KJ	Energia: 834,47 Kcal / 3 488,08 KJ	Energia: 583,35 Kcal / 2 438,40 KJ	Energia: 606,02 Kcal / 2 533,16 KJ	Energia: 838,69 Kcal / 3 505,72 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		47,43 g35,70 g5,63 g	48,26 g34,36 g10,73 g	36,55 g15,60 g4,08 g	32,98 g11,88 g1,52 g	47,15 g29,17 g9,35 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		75,13 g5,00 g0,70 g	82,36 g0,00 g6,82 g	72,73 g2,70 g8,67 g	89,92 g0,00 g3,55 g	94,94 g9,99 g1,62 g
						
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Orja leves K.[1,3,9], Paprikás pu.mell apró K. [1,7], Tésztaköret 100 g [1,3], Vegyes saláta K.	Hamisgulyás leves K. [1,3,9], Karalábéfőzelék K.[1,7], Mini sertés golyók K.[1,3,(7)]	Frankfurti leves (b.virsl) K.[1,7,(6,10)], Morvai kalácsok K[1,3,7,(12)]	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Rácos sertésszelet+burgonya K [1,7]	Sütőtökrém leves K. [1,7], Kerti fűszeres cs.mell csik K.[1,7], Petrezselymes rizsköret 100g
		Energia: 820,27 Kcal / 3 428,73 KJ	Energia: 957,76 Kcal / 4 003,44 KJ	Energia: 1 297,90 Kcal / 5 425,22 KJ	Energia: 727,33 Kcal / 3 040,24 KJ	Energia: 826,65 Kcal / 3 455,40 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		40,66 g25,52 g6,83 g	36,58 g39,96 g9,87 g	65,84 g41,49 g13,30 g	26,88 g35,58 g10,93 g	34,75 g24,84 g8,23 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		106,12 g5,00 g8,38 g	110,92 g5,99 g5,75 g	179,42 g37,17 g2,29 g	73,44 g0,00 g3,34 g	115,81 g5,00 g7,93 g
						
	(00005) Diabetikus	5. Orja leves [1,3,9], 5. Paprikás pu.mell apró K. [1,7], Tészta köret (klf.) 50 g 5.[1,3], 5. Vegyes saláta K.[15]	5. Hamisgulyás[9], 5. Karalábéfőzelék K. [1,7,15], 5. Mini sertés golyók K.[1,3,(7)]	5. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 5. Csirkecombfilé sajtbundában[1,3,7], 5. Burgonyapüré 200 g K [7]	5. Húsgombóclevés [1,3,9], 5. Meggymártás *mir.*[1,7,15], 5. Baromfi érme K, 5. Píritott dara 50 g K.[1]	5. Sütőtökrém leves K. [1,7,15], 5. Kerti fűszeres cs.mell csik[1,7], 5. Petrezselymes rizs 80
		Energia: 547,88 Kcal / 2 290,14 KJ	Energia: 731,41 Kcal / 3 057,29 KJ	Energia: 686,70 Kcal / 2 870,41 KJ	Energia: 674,21 Kcal / 2 818,20 KJ	Energia: 512,02 Kcal / 2 140,24 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		33,77 g18,46 g5,06 g	30,25 g37,15 g9,52 g	48,06 g28,11 g6,44 g	23,93 g34,79 g4,65 g	28,71 g17,25 g4,90 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		61,84 g0,00 g1,21 g	67,54 g0,00 g1,59 g	59,05 g0,00 g0,90 g	59,40 g0,00 g2,86 g	61,33 g0,00 g0,85 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Ebéd	(00005) Diabetikus															
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Orja leves[1,3,9], 6. Tárkonyos pu.mell apró K. [1], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]	6. Legényfogó leves K. [1,7], 6. Piskóta kocka K. [1,3], 6. Vanillasodó[7, (1,6,8,12)]	6. Vegyes zöldségpüre leves K[1,3,9], 6. Csirkemell filé Orly módra [1,3], 6. Burgonyapüré 300 g K.(7), Csemege uborka	6. Húsgombóclevés [1,3,9], 6. Meggymártás *mir.* [1,7], 6. Natúr sertésborda[1], 6. Piritott dara 50 g K.[1]	6. Sütőtökpüre leves K. [1], 6. Kerti fűszeres cs.mell csik[1], 6. Párolt rizsköret 100 g K.										
		Energia: 832,63 Kcal / 3 480,39 KJ	Energia: 892,35 Kcal / 3 730,02 KJ	Energia: 573,47 Kcal / 2 397,10 KJ	Energia: 713,91 Kcal / 2 984,14 KJ	Energia: 758,50 Kcal / 3 170,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		47,12 g	19,98 g	5,38 g	41,76 g	18,04 g	5,70 g	39,15 g	6,72 g	1,14 g	37,52 g	16,61 g	4,16 g	39,20 g	11,51 g	3,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114,21 g	0,00 g	1,42 g	139,46 g	69,93 g	0,85 g	87,39 g	0,00 g	2,43 g	101,65 g	20,98 g	0,73 g	117,79 g	0,00 g	0,61 g	
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Lebbencs leves K.(1), 7. Paradicsomos káposzta főz, 7. Sült sertés oldalas K.	7. Legényfogó leves K. [7], 7. Palacsinta torta [3,7,8,(12)]	7. Csiperkekrém leves K. [7], Bácskai rizseshús (pu) K.7.	Csontleves tésztabetét 7. [9], 7. Római makaróni-penne K.[7,(1,6)]	7. Karfiolleves K.[7], 7. Töltött csirkecomb K.[3], 7. Vajas burgonya 300g K.[7]										
Energia: 897,53 Kcal / 3 751,68 KJ		Energia: 786,32 Kcal / 3 286,82 KJ	Energia: 786,45 Kcal / 3 287,36 KJ	Energia: 818,22 Kcal / 3 420,16 KJ	Energia: 909,50 Kcal / 3 801,71 KJ											
Fehérje		Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
32,71 g		50,30 g	13,05 g	29,64 g	35,13 g	11,77 g	29,43 g	35,18 g	7,98 g	44,66 g	30,83 g	7,56 g	47,00 g	33,53 g	8,28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
76,32 g	14,99 g	0,95 g	87,12 g	30,38 g	0,38 g	88,11 g	0,00 g	0,85 g	109,12 g	0,00 g	1,70 g	103,54 g	1,00 g	1,47 g		
(00008) Laktózszegény diéta	8. Lebbencs leves K. [1,3], 8. Paradicsomos káposzta főz.[1], 8. Sült sertés oldalas K.	8. Tejf.káposzta leves K. [1,7], 8. Borsos marha tokány K., 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]	8. Csiperkekrém leves K. [1,3,7], Bácskai rizseshús	Csontleves tésztabetéttel K.8.[1,3,9], 8. Rács sertésszelet+burgonya [1,7]	8. Sárgaborsó gulyás fűsth.[1,3], 8. Darásmetélt ízzel [1,3,(7,12)]											
	Energia: 903,46 Kcal / 3 776,46 KJ	Energia: 876,07 Kcal / 3 661,97 KJ	Energia: 860,24 Kcal / 3 595,80 KJ	Energia: 694,77 Kcal / 2 904,14 KJ	Energia: 1 153,55 Kcal / 4 821,84 KJ											
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	34,12 g	50,65 g	13,12 g	38,06 g	40,28 g	9,29 g	26,92 g	44,74 g	11,52 g	26,68 g	32,38 g	9,35 g	42,56 g	30,90 g	7,64 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



		75,83 g	14,99 g	1,00 g	89,90 g	0,00 g	0,93 g	87,52 g	0,00 g	5,82 g	73,64 g	0,00 g	0,39 g	174,70 g	33,68 g	5,15 g
																
		Sült pulykacomb-JOKER (1), Panírozott hagymakarikák K.[1,3], Petrezselymes burgonya 300 K.[7]			Kínai jércemell kockák-JOKER[10,(12)], Sárga rizs köret (curry)			Falusi pecsenye-JOKER [1], Burgonyapüré 300 g K.[7], Csalamádé K.			Vaniliasodó[7,(1,6,8,12)], Nutellával töltött gombóc-JOKE[1]			Lasagne-sertéshússal-JOKER[1,3,7]		
		Energia: 1 005,18 Kcal / 4 201,65 KJ			Energia: 638,22 Kcal / 2 667,76 KJ			Energia: 1 219,49 Kcal / 5 097,47 KJ			Energia: 877,65 Kcal / 3 668,58 KJ			Energia: 1 131,85 Kcal / 4 731,13 KJ		
	(00011) Normál JOKER menü	Fehérje 56,80 g	Zsír 40,44 g	T.Zsírsv 10,35 g	Fehérje 43,68 g	Zsír 14,50 g	T.Zsírsv 1,79 g	Fehérje 32,14 g	Zsír 83,76 g	T.Zsírsv 27,03 g	Fehérje 21,74 g	Zsír 13,01 g	T.Zsírsv 2,28 g	Fehérje 56,38 g	Zsír 58,15 g	T.Zsírsv 19,48 g
		Szénhidrát 101,03 g	Cukor 0,00 g	Só 4,44 g	Szénhidrát 82,69 g	Cukor 0,00 g	Só 3,43 g	Szénhidrát 81,15 g	Cukor 2,00 g	Só 2,37 g	Szénhidrát 162,64 g	Cukor 29,97 g	Só 3,73 g	Szénhidrát 94,31 g	Cukor 2,40 g	Só 5,25 g
																
																

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus