



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 2025.12.15. - 2025.12.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Zölds.karfiol leves K. [1,3], Csirkecombfil sonkás sajtm. K.[1,7], Petrezselymes rizsköret 80g K	Fejtett bableves K.[1,3,9], Lecsós jércemellfilé K.(1), Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]	Erdélyi csorba leves K. [1,3,7,9], Rizsfelfújt K.[3,7, (12)], Vegyesíz, sütésálló (12)	BrokkolikréMLEVES * K. [1,3,7], Pirított csirkemáj K., Margarinos burgonya 300 K.(7), Vegyes saláta K.	Orja leves K.[1,3,9], Vadas főzelék K.[1,7,9,10, (12)], Párolt sertés szelet K.
		Energia: 852,36 Kcal / 3 562,86 KJ	Energia: 907,81 Kcal / 3 794,65 KJ	Energia: 1 006,96 Kcal / 4 209,09 KJ	Energia: 771,71 Kcal / 3 225,75 KJ	Energia: 867,10 Kcal / 3 624,48 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		49,88 g 34,29 g 10,37 g	52,85 g 29,29 g 5,76 g	37,96 g 31,91 g 12,02 g	36,71 g 27,61 g 7,26 g	29,86 g 62,77 g 18,86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86,28 g 0,00 g 10,07 g	106,99 g 0,00 g 8,13 g	140,57 g 41,99 g 4,28 g	92,96 g 5,00 g 3,78 g	44,49 g 5,00 g 9,14 g
	(00002) Normál B menü	Alföldi tarhonya leves K. [1,3], Lencsefőzelék K. [1,7,10,(12)], Sütnivaló kolbász K.	Csontleves tésztabetét-tel K.[1,3,9], Lyoni sertés tarja K.[1,(3,6,7,10,11)], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Kerti zöldség leves K. [1,3,9,(6,7,12)], Debreceni pu.apró K.(1,6,7,10), Tésztaköret 100 g[1,3], Céklasaláta K.	Csontleves tésztabetét-tel K.[1,3,9], Bécsi sertés borda K.[1,3], Rizi-bizi K. 80+40g, Idény saláta 1. K.	Kétsajtos metélt K.[1,3,7], Csirkecomb raguleves [1,3,9]
		Energia: 1 044,21 Kcal / 4 364,80 KJ	Energia: 958,78 Kcal / 4 007,70 KJ	Energia: 929,17 Kcal / 3 883,93 KJ	Energia: 865,53 Kcal / 3 617,92 KJ	Energia: 916,58 Kcal / 3 831,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		44,51 g 53,62 g 15,29 g	27,40 g 57,29 g 17,64 g	49,86 g 36,09 g 7,41 g	42,47 g 19,73 g 3,84 g	51,41 g 48,24 g 15,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		94,30 g 0,00 g 10,38 g	81,63 g 0,00 g 5,40 g	99,95 g 5,00 g 13,99 g	128,58 g 5,00 g 3,46 g	69,23 g 0,00 g 4,56 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Párizsi sertés szelet 5. [1,3,7], Tepsis burgonya 300 K., Téli saláta 150 K [7,9,(1)]	Fetás töltött pu.mell K. [1,3], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Görög töltött cs.mellfilé K. [1,3], Rizsgombóc K. [1,3,7]	Olaszos lasange K.[1,3,7]	Tejsz.cs.kuko.tölt.cs.mell K.[1,3,7], Burgonyakrokkett *mir.* K.
		Energia: 693,37 Kcal / 2 898,29 KJ	Energia: 758,85 Kcal / 3 171,99 KJ	Energia: 916,81 Kcal / 3 832,27 KJ	Energia: 790,65 Kcal / 3 304,92 KJ	Energia: 842,70 Kcal / 3 522,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,50 g 15,73 g 5,38 g	44,63 g 25,15 g 9,70 g	23,04 g 49,15 g 15,10 g	36,44 g 38,67 g 12,18 g	35,53 g 35,07 g 8,34 g
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		98,47 g 2,43 g 0,64 g	86,46 g 0,00 g 2,56 g	94,50 g 0,00 g 8,74 g	73,18 g 2,80 g 7,27 g	95,25 g 0,00 g 3,97 g
		Zölds.karfiol leves K. [1,3], Milánói sz.húsos makaróni K.[1,3,7]	Pir. kiskocka leves K. [1,3], Parajfőzelék *mir.* K.[1,7], Szárnyas steak K. [1,3,(7)]	Minestra leves *mir.* K [1,3,9], Rakott burgonya K.[1,3,7], Céklasaláta K.	Pulyka becsinált leves K. [1,3,7,9], Ferdinánd tekercs (2 db)[1,3,7]	Orja leves K.[1,3,9], Bazsalikomos sertés borda K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.
	(00005) Diabetikus	Energia: 694,23 Kcal / 2 901,88 KJ	Energia: 738,34 Kcal / 3 086,26 KJ	Energia: 1 022,47 Kcal / 4 273,92 KJ	Energia: 1 171,66 Kcal / 4 897,54 KJ	Energia: 750,85 Kcal / 3 138,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,09 g 24,92 g 7,00 g	40,10 g 26,37 g 5,68 g	37,26 g 53,78 g 16,83 g	63,05 g 44,35 g 12,62 g	34,47 g 22,83 g 5,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	(00005) Diabetikus	77,15 g 1,40 g 7,07 g	83,65 g 0,00 g 8,11 g	96,14 g 5,00 g 8,35 g	144,86 g 19,98 g 6,51 g	101,80 g 0,00 g 3,93 g
		5. Zölds.karfiol leves K. [1,3], 5. Csirkecombfilé sajtmártás[1,7], 5. Petrezselymes rizs 80	5. Pirított kiskocka leves [1,3], 5. Parajfőzelék *mir.* [1,7], 5. Szárnyas steak K.[1,3,(7)]	5. Kerti zöldség leves K. [1,3,9], 5. Debreceni pu.apró K.(1,6,7,10), Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3], 5. Cékla saláta[15]	5. Brokkolikrémléves * K. [1,3,7], 5. Pirított csirkemáj K., 5. Margarinos burgonya 300 K(7), 5. Vegyes saláta K. [15]	5. Kétsajtos metélt 50 [1,3,7]
		Energia: 773,49 Kcal / 3 233,19 KJ	Energia: 612,56 Kcal / 2 560,50 KJ	Energia: 649,07 Kcal / 2 713,11 KJ	Energia: 641,15 Kcal / 2 680,01 KJ	Energia: 525,94 Kcal / 2 198,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		49,79 g 36,89 g 11,08 g	34,09 g 24,45 g 4,92 g	43,12 g 26,52 g 6,32 g	33,33 g 29,16 g 7,13 g	23,06 g 31,67 g 12,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61,01 g 0,00 g 2,59 g	63,23 g 0,00 g 1,18 g	58,45 g 0,00 g 1,52 g	60,95 g 0,00 g 0,78 g	37,75 g 0,00 g 0,96 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Vegyes zöldségpüre leves K.[1,3,9], 6. Húsos metélt[1,3]	6. Pir. kiskocka leves [1,3], 6. Parajfőzelék *mir.* [1,7], 6. Szárnyas steak K.[1,3,(7)]	6. Erdélyi csorba leves K. [1,3,7,9], 6. Rizsfelfújt K. [3,7], Vegyesíz, sütésálló (12)	6. Brokkolipüreleves * K. [1,3], Párolt csirkemáj K.6. [1], Margarinos burgonya 200 K.(7), Almakompót K.6.	6. Kétsajtos metélt K. [1,3,7]
		Energia: 629,82 Kcal / 2 632,65 KJ	Energia: 698,49 Kcal / 2 919,69 KJ	Energia: 812,98 Kcal / 3 398,26 KJ	Energia: 595,41 Kcal / 2 488,81 KJ	Energia: 508,74 Kcal / 2 126,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,51 g 15,53 g 3,55 g	35,72 g 24,47 g 5,06 g	34,56 g 14,38 g 5,33 g	33,27 g 13,11 g 3,23 g	29,96 g 17,78 g 8,81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		84,18 g 0,00 g 1,04 g	82,53 g 0,00 g 3,17 g	134,72 g 41,99 g 0,85 g	82,95 g 9,99 g 3,36 g	56,61 g 0,00 g 1,54 g
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Zölds.karfiol leves K., 7. Csirkecombfilé sajtmártás[7,(1)], 7. Petrezselymes rizsköret K	7. Fejtett bableves K.[9], 7. Lecsós jércemellfilé K. (1), 7. Tészta köret (klf.) 100 g	7. Erdélyi csorba leves K. [3,7,9], 7. Rizsfelfújt K. [3,7,(12)], Vegyesíz, sütésálló(12)	7. Brokkolikrémleves * K. [7], 7. Pirított csirkemáj K., 7. Margarinos burgonya 300 K.(7), 7. Vegyes saláta K.	7. Orja leves [9], 7. Vadas főzelék K.[7,9,10, (12)], 7. Párolt sertés szelet K.
		Energia: 907,53 Kcal / 3 793,48 KJ	Energia: 837,89 Kcal / 3 502,38 KJ	Energia: 950,42 Kcal / 3 972,76 KJ	Energia: 797,24 Kcal / 3 332,46 KJ	Energia: 730,82 Kcal / 3 054,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		51,63 g 39,40 g 11,36 g	35,74 g 27,32 g 5,07 g	34,23 g 27,13 g 10,32 g	35,06 g 30,89 g 7,59 g	24,23 g 51,27 g 13,96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86,72 g 0,00 g 2,73 g	111,00 g 0,00 g 3,62 g	140,75 g 41,99 g 0,81 g	93,44 g 5,00 g 0,76 g	43,82 g 5,00 g 1,16 g
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Zölds.karfiol leves K. [1,3], 8. Csirkecombfilé sajtmártás[1,7], 8. Petrezselymes rizsköret K	8. Fejtett bableves K. [1,3,9], Lecsós jércemellfilé 8.(1), 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]	8. Erdélyi csorba leves K. [1,3,7,9], 8. Rizsfelfújt K. [3,7,(12)], Vegyesíz, sütésálló(12)	8. Brokkolikrémleves * K. [1,3,7], 8. Pirított csirkemáj K., 8. Tört burgonya 300 K., 8. Vegyes saláta K.	8. Orja leves [1,3,9], 8. Vadas főzelék K.[1,7,9,10, (12)], 8. Párolt sertés szelet K.
		Energia: 894,62 Kcal / 3 739,51 KJ	Energia: 923,41 Kcal / 3 859,85 KJ	Energia: 966,29 Kcal / 4 039,09 KJ	Energia: 800,72 Kcal / 3 347,01 KJ	Energia: 738,32 Kcal / 3 086,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		52,92 g 37,69 g 10,16 g	52,78 g 31,12 g 5,96 g	34,22 g 31,68 g 12,03 g	36,70 g 30,83 g 6,96 g	25,72 g 51,54 g 14,02 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		86,14 g 0,00 g 2,93 g	106,80 g 0,00 g 4,39 g	134,29 g 41,99 g 0,72 g	92,94 g 5,00 g 0,77 g	43,65 g 5,00 g 1,22 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00008) Laktózszegény diéta	  	  	    	  	     
	(00011) Normál JOKER menü	Fűszeres cheddar r.cs.mell-JOK[1,3], Rösztli burgonya 200 K.	Lilahagymával búbozott sborda[1,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]	Rántott cs.mell fodrok szm. K.[1,3], Korong burgonya 300 K., Céklasaláta K.	Tormakrémes sonkatekercs[1,7,(6)], Francia saláta 300 K. [3,7,10,(1)]	Paprikás burgonya K, Galuska köret 50 K.[1,3]
		Energia: 697,56 Kcal / 2 915,80 Kj	Energia: 783,30 Kcal / 3 274,19 Kj	Energia: 615,44 Kcal / 2 572,54 Kj	Energia: 679,68 Kcal / 2 841,06 Kj	Energia: 443,54 Kcal / 1 854,00 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv47,05 g14,85 g2,59 g	FehérjeZsírT.Zsírsv42,67 g32,03 g10,09 g	FehérjeZsírT.Zsírsv34,06 g9,31 g1,10 g	FehérjeZsírT.Zsírsv28,19 g33,80 g9,46 g	FehérjeZsírT.Zsírsv14,86 g2,22 g0,32 g
		SzénhidrátCukorSó93,10 g0,00 g4,34 g	SzénhidrátCukorSó78,95 g0,00 g5,86 g	SzénhidrátCukorSó96,44 g5,00 g8,83 g	SzénhidrátCukorSó73,58 g12,99 g4,80 g	SzénhidrátCukorSó89,52 g0,00 g5,96 g
		 	 	 	    	 

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

