



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 2026.03.30. - 2026.04.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Burgonya gombóc leves K.[1,3,7], Lucskos káposztafőzelék K.[1,7]	Tárkonyos pu.ragu leves K.[1,3,7], Gránátos kocka K.[1,3]	Húsgombóc (sertés) K. [3], Magyaros sertésmáj K., Párolt rizsköret 100 g K., Idény saláta 1. K.	Orja leves K.[1,3,9], Tejf.csirkepaprikás K[7], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3], Fejes saláta (feles)K.
		Energia: 865,29 Kcal / 3 616,91 KJ	Energia: 997,65 Kcal / 4 170,18 KJ	Energia: 1 057,68 Kcal / 4 421,10 KJ	Energia: 919,63 Kcal / 3 844,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,10 g 53,80 g 16,74 g	41,80 g 40,79 g 9,07 g	56,41 g 40,37 g 12,30 g	59,51 g 31,57 g 7,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		61,96 g 0,00 g 4,60 g	117,43 g 0,00 g 13,49 g	115,64 g 5,00 g 2,50 g	99,58 g 3,00 g 6,71 g
	(00002) Normál B menü	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Bazsalikomos marha szelet K.[1], Párolt rizsköret 100 g K.	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Csirkecombfilé sajtbundában K.[1,3,7], Tavaszi rizs 80 K.	Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], Óvári sertés borda K.[1,7,(6)], Margarinos burgonya 300 K.(7)	Hamisgulyás leves K. [1,3,9], Sárgaborsó főzelék K.[1], Sütnivaló kolbász K.
		Energia: 747,32 Kcal / 3 123,80 KJ	Energia: 861,81 Kcal / 3 602,37 KJ	Energia: 887,12 Kcal / 3 708,16 KJ	Energia: 857,91 Kcal / 3 586,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,46 g 19,09 g 1,85 g	52,84 g 30,60 g 5,85 g	42,90 g 41,90 g 12,85 g	37,84 g 35,38 g 8,75 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		97,86 g 0,00 g 2,33 g	95,96 g 0,00 g 10,67 g	83,12 g 0,00 g 9,07 g	95,31 g 0,00 g 5,21 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00003) Normál C menü	Bélt jércemell filé K. [1,3,7], Burgonyapüré 300 g K.[7], Idény saláta 1. K.	Tészta saláta(majonézes) K.[1,3,7,10], Grillezett jércemellfilé K.[1]	Kijevi jércemellfilé K. [1,3,7], Francia rakott rizs K.[3,7,(1)], Meggybefőtt K.	Rántott sajt K.[1,3,7], Hasáb burgonya K., Tartármártás K.[3,7,10, (1,12)]
		Energia: 744,61 Kcal / 3 112,47 KJ	Energia: 914,26 Kcal / 3 821,61 KJ	Energia: 962,71 Kcal / 4 024,13 KJ	Energia: 897,27 Kcal / 3 750,59 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		40,53 g23,72 g6,15 g	49,47 g35,52 g11,16 g	45,90 g30,94 g12,92 g	34,67 g40,04 g17,11 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		89,91 g5,00 g1,52 g	99,17 g0,00 g5,06 g	123,84 g12,00 g7,74 g	97,38 g9,99 g5,36 g
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Vegyes zöldség leves K. [1,3,9], Milánói sz.húsos makaróni K.[1,3,7], Reszelt sajt K[7,(1)]	Pirított kiskocka leves K. [1,3], Kerti vegyes főzelék K.[1,7], Stefánia vagdalt K.[1,3,(7)]	Palócleves (m) K.[1,7,9], Ízes derelye K.[1], Fahéjas szórát K	Orja leves K.[1,3,9], Palermói sertés borda K. [1,7], Vajas burgonya 300g K[7]
		Energia: 947,47 Kcal / 3 960,42 KJ	Energia: 1 043,33 Kcal / 4 361,12 KJ	Energia: 1 389,30 Kcal / 5 807,27 KJ	Energia: 783,46 Kcal / 3 274,86 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		58,60 g41,90 g17,72 g	48,21 g51,42 g14,46 g	44,63 g46,96 g10,39 g	38,73 g30,04 g8,49 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		83,30 g1,40 g6,23 g	104,93 g5,00 g8,87 g	192,59 g19,98 g7,41 g	87,80 g1,40 g4,82 g
	(00005) Diabetikus	5. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 5. Milánói sz.húsos makarón 40 [1,3,7]	5. Pirított kiskocka leves [1,3], 5. Kerti vegyes főzelék[1,7], Stefánia vagdalt 5.[1,3]	5. Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], 5. Óvári sertés borda K.[1,7,(6)], 5. Margarinós burgonya 300 K(7)	5. Hamisgulyás[9], 5. Kelkáposzta főzelék K.[1], 5. Sütnivaló kolbász K.
		Energia: 653,07 Kcal / 2 729,83 KJ	Energia: 659,61 Kcal / 2 757,17 KJ	Energia: 759,35 Kcal / 3 174,08 KJ	Energia: 658,79 Kcal / 2 753,74 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		39,79 g28,83 g8,10 g	32,77 g35,05 g9,81 g	39,90 g39,98 g12,36 g	29,00 g32,57 g8,31 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		58,41 g1,68 g1,76 g	60,10 g0,00 g0,67 g	59,11 g0,00 g1,18 g	60,81 g0,00 g0,47 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Vegyes zöldségpüre leves K.[1,3,9], 6. Bazsalikomos marha szelet[1], 6. Párolt rizsköret 100 g K.	6. Pirított kiskocka leves K.[1,3], 6. Kerti vegyes főzelék[1,7], 6. Vagdalt steak K.[1,3,(7)]	6. Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], 6. Sonkás-sajtos sertés borda[1,7,(6)], 6. Margarinos burgonya 300 K.(7)	6. Orja leves[1,3,9], 6. Csirke ragu K.[1], 6. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]
		Energia: 674,51 Kcal / 2 819,45 KJ	Energia: 809,90 Kcal / 3 385,38 KJ	Energia: 720,19 Kcal / 3 010,39 KJ	Energia: 744,86 Kcal / 3 113,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,80 g 14,15 g 1,26 g	49,70 g 27,46 g 7,65 g	44,32 g 23,80 g 7,24 g	49,81 g 17,97 g 2,97 g
	(00007) Gluténszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		92,61 g 0,00 g 0,27 g	99,38 g 0,00 g 1,00 g	79,76 g 0,00 g 1,63 g	95,54 g 0,00 g 1,31 g
	(00008) Laktózszegény diéta	7. Vegyes zöldség leves K.[9], 7. Lucskos káposztafőzelék K.[7,(1)]	7. Tárkonyos pu.ragu leves K.[7], 7. Gránátos kocka	7. Húsgombóclevés[3,9], 7. Magyaros sertésmáj K., 7. Párolt rizsköret 100 g K., 7. Idény saláta káp ve K.	7. Orja leves [9], 7. Tejf.csirkepaprikás K[7], 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Fejes saláta (feles)K.
		Energia: 700,65 Kcal / 2 928,72 KJ	Energia: 924,04 Kcal / 3 862,49 KJ	Energia: 962,44 Kcal / 4 023,00 KJ	Energia: 845,01 Kcal / 3 532,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,40 g 48,58 g 13,99 g	28,59 g 37,12 g 8,30 g	50,31 g 30,71 g 8,13 g	42,53 g 29,73 g 6,38 g
	(00008) Laktózszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		36,96 g 0,00 g 0,73 g	120,39 g 0,00 g 3,07 g	120,80 g 5,00 g 0,84 g	102,12 g 3,00 g 2,00 g
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Vegyes zöldség leves K.[1,3,9], 8. Lucskos káposztafőzelék K.[1,7]	8. Tárkonyos pu.ragu leves K.[1,3,7], 8. Gránátos kocka[1,3]	8. Húsgombóclevés [1,3,9], 8. Magyaros sertésmáj K., 8. Párolt rizsköret 100g K., 8. Idény saláta káp ve K.	8. Orja leves [1,3,9], 8. Csirke ragu K.[1], 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3], 8. Fejes saláta (feles)K.
		Energia: 700,70 Kcal / 2 928,93 KJ	Energia: 917,78 Kcal / 3 836,32 KJ	Energia: 997,92 Kcal / 4 171,31 KJ	Energia: 811,92 Kcal / 3 393,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,86 g 48,37 g 14,03 g	41,30 g 33,99 g 5,78 g	50,82 g 35,03 g 8,64 g	51,85 g 23,94 g 3,54 g
	(00008) Laktózszegény diéta	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		35,67 g 0,00 g 0,78 g	109,80 g 0,00 g 3,66 g	118,53 g 5,00 g 0,84 g	96,50 g 3,00 g 2,69 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Ebéd	(00011) Normál JOKER menü	Tejsz.-gyömbéres pu.comb K [1,7], Hasáb burgonya K.	Alföldi betyáros tál - JOKER[1], Tepsis burgonya 300 K., Savanyúkáposzta K.(12)	Lasagne-csirkehússal- JOKER[1,3,7]	Fekete erdő torta kocka- JOKER[1,3,7,(5,6,8,12)]
		Energia: 604,98 Kcal / 2 528,82 KJ	Energia: 1 420,62 Kcal / 5 938,19 KJ	Energia: 915,36 Kcal / 3 826,20 KJ	Energia: 1 337,40 Kcal / 5 590,33 KJ
		FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav	FehérjeZsírT.Zsírsav
		28,52 g28,55 g9,31 g	50,68 g98,47 g31,81 g	61,14 g31,97 g9,39 g	30,40 g52,24 g24,65 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		56,81 g0,00 g3,17 g	80,05 g0,00 g6,16 g	94,59 g2,40 g5,34 g	184,17 g137,08 g0,62 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

