



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 2026.05.25. - 2026.05.29.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Brassói aprópecsenye K.(1), Tepsis burgonya 300 K., Fejes saláta (negyed)	Alföldi tarhonya leves K. [1,3], Rakott karfiol (s) K. [1,7]	Kerti zöldség leves K. [1,3,9,(6,7,12)], Csirkecomb rabló raguval K.[1], Petrezselymes rizsköret 100g	Karfiolleves K.[1,3,7], Pincepörkölt K., Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3], Vitamin saláta K.[10]																																																
		Energia: 690,06 Kcal / 2 884,45 KJ	Energia: 947,45 Kcal / 3 960,34 KJ	Energia: 1 080,82 Kcal / 4 517,83 KJ	Energia: 950,95 Kcal / 3 974,97 KJ																																																
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,66 g</td><td>24,73 g</td><td>6,18 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>80,58 g</td><td>3,00 g</td><td>4,22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,66 g	24,73 g	6,18 g	Szénhidrát	Cukor	Só	80,58 g	3,00 g	4,22 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>34,16 g</td><td>52,33 g</td><td>14,30 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>84,87 g</td><td>0,00 g</td><td>9,71 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	34,16 g	52,33 g	14,30 g	Szénhidrát	Cukor	Só	84,87 g	0,00 g	9,71 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>53,91 g</td><td>53,74 g</td><td>14,95 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>94,47 g</td><td>0,00 g</td><td>10,42 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	53,91 g	53,74 g	14,95 g	Szénhidrát	Cukor	Só	94,47 g	0,00 g	10,42 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>51,99 g</td><td>35,72 g</td><td>8,54 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>105,08 g</td><td>0,00 g</td><td>8,12 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	51,99 g	35,72 g	8,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	105,08 g	0,00 g	8,12 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
34,66 g	24,73 g	6,18 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
80,58 g	3,00 g	4,22 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
34,16 g	52,33 g	14,30 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
84,87 g	0,00 g	9,71 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
53,91 g	53,74 g	14,95 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
94,47 g	0,00 g	10,42 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
51,99 g	35,72 g	8,54 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
105,08 g	0,00 g	8,12 g																																																			
	(00002) Normál B menü	Vegyes gyümölcsleves K. [1,7,(6,8,12)], Borzas csirkecomb filé K.[1,3], Petrezselymes rizsköret 100g, Párolt zöld köret 100g K.(7)	Hajdúsági burgonya leves K.[1,3,7], Darásmetélt ízzel K.[1,3,(12)]	Pírított kiskocka leves K. [1,3], Kelkáposzta főzelék K.[1], Köményes sertéssült K	Orja leves K.[1,3,9], Palermói jércemell filé K. [1,7], Burgonyapüré 300 g K.[7]																																																
		Energia: 1 052,57 Kcal / 4 399,74 KJ	Energia: 1 055,09 Kcal / 4 410,28 KJ	Energia: 836,71 Kcal / 3 497,45 KJ	Energia: 774,41 Kcal / 3 237,03 KJ																																																
		<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>52,95 g</td><td>28,05 g</td><td>8,75 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>147,71 g</td><td>25,97 g</td><td>5,87 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	52,95 g	28,05 g	8,75 g	Szénhidrát	Cukor	Só	147,71 g	25,97 g	5,87 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>36,53 g</td><td>28,88 g</td><td>8,89 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>161,44 g</td><td>41,14 g</td><td>13,22 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,53 g	28,88 g	8,89 g	Szénhidrát	Cukor	Só	161,44 g	41,14 g	13,22 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>36,18 g</td><td>41,17 g</td><td>10,33 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>78,59 g</td><td>0,00 g</td><td>3,50 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	36,18 g	41,17 g	10,33 g	Szénhidrát	Cukor	Só	78,59 g	0,00 g	3,50 g	<table border="1"> <tr><td>Fehérje</td><td>Zsír</td><td>T.Zsírsv</td></tr> <tr><td>44,17 g</td><td>26,56 g</td><td>6,98 g</td></tr> <tr><td>Szénhidrát</td><td>Cukor</td><td>Só</td></tr> <tr><td>87,94 g</td><td>1,40 g</td><td>4,85 g</td></tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	44,17 g	26,56 g	6,98 g	Szénhidrát	Cukor	Só	87,94 g	1,40 g	4,85 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
52,95 g	28,05 g	8,75 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
147,71 g	25,97 g	5,87 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
36,53 g	28,88 g	8,89 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
161,44 g	41,14 g	13,22 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
36,18 g	41,17 g	10,33 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
78,59 g	0,00 g	3,50 g																																																			
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																			
44,17 g	26,56 g	6,98 g																																																			
Szénhidrát	Cukor	Só																																																			
87,94 g	1,40 g	4,85 g																																																			



		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00003) Normál C menü	Hortobágyi húsos palacsinta K.[1,3,7], Petrezselymes rizsköret 100g			Makói töltöt borda K.[1,3,(7)], Korong burgonya 300 K., Uborka saláta (friss)K.			Sajttal tölt.pulykamell K.[1,3,7], Burgonyakroket *mir.* K., Almakompót K.			Makói töltöt borda K.[1,3,(7)], Burgonyapüré 300 g K.[7], Vitamin saláta K.[10]		
		Energia: 857,99 Kcal / 3 586,40 KJ			Energia: 799,17 Kcal / 3 340,53 KJ			Energia: 933,33 Kcal / 3 901,32 KJ			Energia: 878,80 Kcal / 3 673,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,11 g	23,74 g	6,11 g	37,74 g	28,80 g	7,37 g	45,65 g	37,28 g	8,28 g	41,96 g	35,61 g	9,32 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	121,07 g 0,00 g 2,73 g			95,16 g 9,99 g 8,42 g			102,21 g 9,99 g 1,06 g			95,14 g 0,00 g 5,21 g			
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Pikáns leves pu. hússal K.[1,3,9], Kakaós csiga [1,3,7]			Zellerkrémleves K.[1,3,7,9], Rozmaringos csirkemell filé K.[1,7], Gombás rizsköret 100 g K.			Kerti zöldség leves K.[1,3,9,(6,7,12)], Tejfölös-kapros sertés borda K [1,7], Tészta köret (klf.) 80 g[1,3]			Orja leves K.[1,3,9], Meggymártás K.[1,7,(6,8,12)], Piritott dara 50 g K.[1], Főtt sertéshús K		
		Energia: 1 046,50 Kcal / 4 374,37 KJ			Energia: 805,78 Kcal / 3 368,16 KJ			Energia: 759,95 Kcal / 3 176,59 KJ			Energia: 788,18 Kcal / 3 294,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		40,56 g	40,92 g	10,64 g	40,76 g	25,37 g	8,05 g	41,96 g	34,57 g	8,26 g	27,87 g	34,14 g	12,31 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
127,30 g 30,97 g 5,87 g			103,35 g 0,00 g 5,53 g			70,92 g 0,00 g 9,17 g			92,14 g 10,99 g 3,30 g				
(00005) Diabetikus	5. Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], 5. Borzas csirkecomb filé [1,3], 5.Petrezselymes rizsköret 100g, 5. Mexikói párolt köret K.(7)			Alföldi tarhonya leves K.5.[1,3], 5. Rakott karfiol 250+25 K.[1,7]			5. Kerti zöldség leves K.[1,3,9], 5. Egybevagdalt K.[1,3], 5. Kapormártás * K[1,7,15], Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3]			5. Orja leves [1,3,9], 5. Meggymártás *mir.* [1,7,15], 5. Piritott dara 80 g[1], 5. Főtt sertéshús K			
	Energia: 593,52 Kcal / 2 480,91 KJ			Energia: 745,12 Kcal / 3 114,60 KJ			Energia: 562,17 Kcal / 2 349,87 KJ			Energia: 530,88 Kcal / 2 219,08 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
	46,05 g	16,23 g	2,97 g	26,01 g	44,55 g	11,91 g	33,79 g	20,80 g	5,00 g	22,75 g	25,40 g	7,53 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
60,90 g 0,00 g 0,76 g			60,08 g 0,00 g 0,73 g			60,07 g 0,00 g 0,79 g			51,91 g 0,00 g 0,81 g				



		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00005) Diabetikus				
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Pikáns pürelves pu. hús[1,3,9], 6. Meggyes piskóta[1,3]	6. Zellerkrémleves K. [1,3,7,9], 6. Rozmaringos csirkem. filé [1,(7)], 6. Párolt rizsköret 100 g K.	6. Kerti zöldségpüre leves [1,3,9], 6. Egybevagdalt K.[1,3], 6. Sajtmártás K[1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]	6. Orja leves[1,3,9], 6. Meggymártás *mir.* [1,7], 6. Piritott dara 80 g[1], 6. Főtt sertéshús
		Energia: 483,98 Kcal / 2 023,04 Kj	Energia: 754,45 Kcal / 3 153,60 Kj	Energia: 621,88 Kcal / 2 599,46 Kj	Energia: 757,75 Kcal / 3 167,40 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,07 g 12,21 g 3,52 g	43,50 g 13,30 g 3,22 g	42,55 g 19,84 g 6,78 g	32,89 g 14,49 g 2,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		62,09 g 14,99 g 0,46 g	110,14 g 0,00 g 0,77 g	65,53 g 0,00 g 2,67 g	122,22 g 20,98 g 0,55 g
	(00007) Gluténszegény diéta	Csontleves tésztabetét 7. [9], 7. Brassói aprópecsenye K.(1), 7. Tepsis burgonya 300 K., 7. Fejes saláta (feles)K.	Alföldi tarhonya leves K.7.(1), 7. Rakott karfiol K.[7]	7. Kerti zöldség leves K. [9], 7. Csirkecombfilé parasztosan(1), 7. Petrezselymes rizs 100	7. Karfiolleves K.[7], 7. Pincepörkölt K., 7. Tészta köret (klf.) 100 g , 7. Vitamin saláta K.
		Energia: 874,82 Kcal / 3 656,75 Kj	Energia: 940,65 Kcal / 3 931,92 Kj	Energia: 1 008,65 Kcal / 4 216,16 Kj	Energia: 1 020,78 Kcal / 4 266,86 Kj
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	28,24 g 45,29 g 10,73 g	32,52 g 52,19 g 14,30 g	53,24 g 45,65 g 10,08 g	30,10 g 49,88 g 12,31 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	86,73 g 3,00 g 1,63 g	85,19 g 0,12 g 0,86 g	95,22 g 0,00 g 2,41 g	112,27 g 0,00 g 4,22 g	
(00008) Laktózszegény diéta	Csontleves tésztabetét K.8.[1,3,9], 8. Brassói aprópecsenye K.(1), 8. Tepsis burgonya 300 K., 8. Fejes saláta (feles)K.	Alföldi tarhonya leves K.8.[1,3], 8. Rakott karfiol K.[1,7]	8. Kerti zöldség leves K. [1,3,9], 8. Csirkecomb rabló raguval K.[1], 8. Petrezselymes rizsköret 100	8. Karfiolleves K.[1,3,7], 8. Pincepörkölt K., 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3], 8. Vitamin saláta K.	
	Energia: 869,47 Kcal / 3 634,38 Kj	Energia: 935,02 Kcal / 3 908,38 Kj	Energia: 1 064,14 Kcal / 4 448,11 Kj	Energia: 1 106,61 Kcal / 4 625,63 Kj	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	29,76 g 45,68 g 10,82 g	33,88 g 51,13 g 13,68 g	46,42 g 56,15 g 15,06 g	47,15 g 53,68 g 13,20 g	
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	





**(00011) Normál  
JOKER menü**

82,93 g			3,00 g			1,71 g			84,44 g			0,00 g			0,87 g			92,31 g			0,00 g			2,91 g			108,08 g			0,00 g			3,02 g		
Sólet[1,3]									Jérce saláta[3,7,10,(1)]									Must.-csípős sertés flekken K.[1], Margarinos burgonya 300 K.(7)									Bolognai húsos penne K. [1,3,7]								
Energia: 721,38 Kcal / 3 015,37 KJ									Energia: 645,94 Kcal / 2 700,03 KJ									Energia: 745,54 Kcal / 3 116,36 KJ									Energia: 930,24 Kcal / 3 888,40 KJ								
Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv			Fehérje			Zsír			T.Zsírsv		
43,06 g			28,27 g			6,99 g			43,63 g			31,57 g			10,50 g			18,72 g			43,21 g			13,73 g			42,58 g			48,15 g			16,09 g		
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só		
72,79 g			0,00 g			11,05 g			45,38 g			2,00 g			2,50 g			68,40 g			0,00 g			2,14 g			80,42 g			0,70 g			6,81 g		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus