



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 2026.10.05. - 2026.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Zölds.karfiol leves K. [1,3], Csirkecomb Jóasszony módra K.[1,7], Petrezselymes rizsköret 100g	Laska tészta leves K. [1,3], Zöldborsófőzelék K. [1,7], Rúdiban sült vagdalt K.[1,3,(7)]	Orja leves K.[1,3,9], Pincepörkölt K., Pásztor tarhonya K.[1,3], Csalamádé K.	Vegyes gyümölcsleves K. [1,7,(6,8,12)], Párizsi sertésborda K.[1,3], Vajas burgonya 300g K[7]	Palócleves (sert.) K. [1,7,9], Morvai kalácsok K [1,3,7,(12)]
		Energia: 860,10 Kcal / 3 595,22 KJ	Energia: 892,63 Kcal / 3 731,19 KJ	Energia: 920,30 Kcal / 3 846,85 KJ	Energia: 860,58 Kcal / 3 597,22 KJ	Energia: 1 436,57 Kcal / 6 004,86 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		48,81 g 30,84 g 7,60 g	44,40 g 33,52 g 8,94 g	45,80 g 39,14 g 9,02 g	33,86 g 23,08 g 9,06 g	71,62 g 47,89 g 15,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		96,22 g 0,00 g 5,98 g	101,70 g 5,00 g 5,48 g	94,67 g 2,00 g 8,91 g	123,50 g 25,97 g 3,80 g	193,70 g 37,97 g 4,27 g
	(00002) Normál B menü	Erőleves K.[9,(1)], Főtt sertéshús K, Vadas főzelék K.[1,7,9,10,(12)], Tört burgonya 100 K	Paradicsom leves K. [1,3,9], Brassói aprópecsenye K.(1), Tepsis burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Erdélyi csorba leves K. [1,3,7,9], Kókuszos csiga (2db) K.[1,3,7]	Kertész leves K.[1,3,9], Hétvezér tokány K., Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Palermói jércemell filé K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.
		Energia: 752,70 Kcal / 3 146,29 KJ	Energia: 789,20 Kcal / 3 298,86 KJ	Energia: 935,03 Kcal / 3 908,43 KJ	Energia: 768,66 Kcal / 3 213,00 KJ	Energia: 775,30 Kcal / 3 240,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,37 g 47,52 g 15,36 g	35,41 g 22,24 g 6,19 g	44,62 g 41,54 g 20,29 g	47,27 g 22,63 g 5,02 g	42,52 g 22,70 g 5,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		54,55 g 5,00 g 7,80 g	109,30 g 14,99 g 1,59 g	102,52 g 16,98 g 3,48 g	92,82 g 0,00 g 4,51 g	99,73 g 1,40 g 4,18 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Bábolnai sertés borda K. [1,3], Steak burgonya K., Vegyes saláta K.	Rántott szárnyas duó K.1 [1,3], Baconos burgonyapüre 300 K.[7, (1)], Idény saláta 1. K.	Orly pu.mell fodrok K. [1,3], Tejsz.-gombás spagetti K.[1,3,7], Reszelt sajt K[7,(1)]	Göngyölt szárnyas rolé (máj) K[1,3,7], Vajas burgonya 300g K[7]	Rántott sajt K.[1,3,7], Hasáb burgonya K., Tartármártás K.[3,7,10, (1,12)]
		Energia: 879,13 Kcal / 3 674,76 KJ	Energia: 1 055,42 Kcal / 4 411,66 KJ	Energia: 946,34 Kcal / 3 955,70 KJ	Energia: 696,48 Kcal / 2 911,29 KJ	Energia: 897,27 Kcal / 3 750,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		50,25 g 28,87 g 6,31 g	59,15 g 44,81 g 10,49 g	59,83 g 47,21 g 21,75 g	48,35 g 19,02 g 6,15 g	34,67 g 40,04 g 17,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		102,22 g 5,00 g 7,90 g	101,26 g 5,00 g 11,69 g	70,08 g 0,00 g 8,44 g	82,11 g 0,00 g 0,64 g	97,38 g 9,99 g 5,36 g
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Pikáns leves pu. hússal K.[1,3,9], Szilvás gombóc *mir.* K.[1]	Paradicsom leves K. [1,3,9], Csabai töltött karaj K., Tavaszi rizs 80 K.	Májgaluska leves K. [1,3,9], Brokkolis csirkecombfilé K.[7,(1)], Margarinos burgonya 300 K.(7)	Hamisgulyás leves K. [1,3,9], Lencsefőzelék K. [1,7,10,(12)], Csemege sertéssült K.	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Pangasius halpaprikás K.[1,4,7], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]
		Energia: 1 026,98 Kcal / 4 292,78 KJ	Energia: 811,72 Kcal / 3 392,99 KJ	Energia: 1 000,24 Kcal / 4 181,00 KJ	Energia: 919,48 Kcal / 3 843,43 KJ	Energia: 692,21 Kcal / 2 893,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		40,94 g 26,94 g 4,76 g	36,50 g 28,48 g 6,30 g	70,91 g 30,47 g 9,01 g	46,93 g 36,04 g 9,44 g	50,71 g 13,97 g 2,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		149,48 g 9,99 g 8,03 g	103,99 g 9,99 g 8,85 g	108,41 g 0,00 g 2,29 g	100,06 g 0,00 g 3,34 g	90,93 g 0,00 g 3,57 g
	(00005) Diabetikus	5. Erőleves K.[9], 5. Főtt sertéshús K, 5. Vadas főzelék K.[1,7,9,10,15, (12)], 5. Tört burgonya 100 K	5. Paradicsom leves K. [1,3,9,15], 5. Brassói aprópecsenye K.(1), 5. Tepsis burgonya 300 K., 5. Idénysaláta káp ve K 150g[9,15]	5. Erdélyi csorba leves K. [1,3,7,9], 5. Piskóta kocka l:30[1,3,15], 5. Meggyes öntet[7,15,(1,6,8,12)]	5. Hamisgulyás[9], 5. Kelkáposzta főzelék K.[1], 5. Csemege sertéssült K.	5. Csonleves tésztabetéttel[1,3,9], 5. Pangasius halpaprikás K.[1,4,7], Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3]
		Energia: 615,30 Kcal / 2 571,95 KJ	Energia: 758,94 Kcal / 3 172,37 KJ	Energia: 604,57 Kcal / 2 527,10 KJ	Energia: 581,49 Kcal / 2 430,63 KJ	Energia: 474,57 Kcal / 1 983,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,27 g 39,91 g 12,15 g	23,87 g 46,20 g 11,21 g	28,11 g 25,79 g 9,37 g	31,08 g 24,47 g 4,34 g	37,34 g 10,59 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		41,56 g 0,00 g 1,00 g	59,77 g 0,00 g 1,24 g	63,13 g 0,00 g 0,71 g	57,73 g 0,00 g 0,50 g	57,72 g 0,00 g 1,22 g



		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00005) Diabetikus					
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Zölds.karfiol leves K. [1,3], 6. Grill csirkecomb K., 6. Párolt rizs s.répával K	6. Laska tészta leves K. [1,3], 6. Zöldborsópüre főzelék[1,7], 6. Rúdiban sült vagdalt K.[1,3,(7)]	6. Húsgombóclevés [1,3,9], 6. Piskóta kocka K.[1,3], 6. Meggyes öntet [7,(1,6,8,12)]	6. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 6. Párizsi sertés szelet [1,3,7], 6. Vajas burgonya 300g K. [7]	6. Csontleves tésztabetétte K.[1,3,9], 6. Majorannás csirkeapró K. [1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]
		Energia: 627,17 Kcal / 2 621,57 KJ	Energia: 642,08 Kcal / 2 683,89 KJ	Energia: 787,48 Kcal / 3 291,67 KJ	Energia: 724,22 Kcal / 3 027,24 KJ	Energia: 637,44 Kcal / 2 664,50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,62 g 17,28 g 2,95 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,06 g 14,06 g 3,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,00 g 16,79 g 4,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 33,31 g 11,69 g 3,82 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 43,94 g 12,25 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só 74,72 g 0,00 g 0,60 g	Szénhidrát Cukor Só 86,66 g 0,00 g 1,05 g	Szénhidrát Cukor Só 126,24 g 62,94 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 117,11 g 24,98 g 0,44 g	Szénhidrát Cukor Só 87,56 g 0,00 g 1,05 g
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Zölds.karfiol leves K., 7. Csirkecomb Jóasszony módra[7,(1)], 7. Petrezselymes rizs 100	7. Laska tészta leves K., 7. Zöldborsófőzelék[7], 7. Rúdiban sült vagdalt K.[3]	7. Orja leves [9], 7. Pincepörkölt K., 7. Pásztor tarhonya K.(1), 7. Csalamádé K.	7. Vegyes gyümölcslev. *mir.*[7], 7. Párizsi sertés szelet [3,7], 7. Vajas burgonya 300g K.[7]	7. Palócleves K.[7], 7. Rizsfelfújt K.[3,7,(12)], Barackíz(12)
		Energia: 973,93 Kcal / 4 071,03 KJ	Energia: 925,01 Kcal / 3 866,54 KJ	Energia: 874,76 Kcal / 3 656,50 KJ	Energia: 774,56 Kcal / 3 237,66 KJ	Energia: 982,62 Kcal / 4 107,35 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 41,56 g 46,68 g 9,17 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 39,60 g 34,88 g 8,76 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,98 g 46,63 g 11,48 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 32,25 g 16,73 g 5,56 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,69 g 28,72 g 9,76 g
		Szénhidrát Cukor Só 96,04 g 0,00 g 1,82 g	Szénhidrát Cukor Só 114,08 g 6,00 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 89,02 g 2,00 g 1,42 g	Szénhidrát Cukor Só 119,85 g 24,98 g 0,42 g	Szénhidrát Cukor Só 143,97 g 33,38 g 0,65 g
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Zölds.karfiol leves K. [1,3], 8. Csirkecomb Jóasszony módra[1,7], 8. Petrezselymes rizsköret 100	8. Laska tészta leves K. [1,3], 8. Zöldborsófőzelék [1,7], 8. Rúdiban sült vagdalt K.[1,3,(7)]	8. Orja leves [1,3,9], 8. Pincepörkölt K., 8. Pásztor tarhonya K.[1,3], 8. Csalamádé K.	8. Hamisgulyás leves K. [1,3,9], 8. Kelkáposzta főzelék K.[1], 8. Csemege sertéssült K.	8. Palócleves K.[1,7], 8. Barack ízes piskóta kocka [1,3,(12)]
		Energia: 977,84 Kcal / 4 087,37 KJ	Energia: 760,65 Kcal / 3 179,52 KJ	Energia: 888,73 Kcal / 3 714,89 KJ	Energia: 721,25 Kcal / 3 014,83 KJ	Energia: 1 094,51 Kcal / 4 575,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 42,41 g 46,89 g 9,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 38,53 g 28,55 g 8,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,05 g 45,58 g 11,81 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 35,64 g 27,13 g 4,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 36,36 g 30,36 g 9,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



		1 1 1	95,77 g	0,00 g	1,86 g	1 1 1	85,80 g	0,00 g	1,36 g	1 1 1	82,15 g	2,00 g	1,76 g	1 1 1	81,79 g	0,00 g	0,52 g	1 1 1	167,54 g	91,55 g	0,64 g	1 1 1 2
(00011) Normál JOKER menü		Palermói jércemell filé K. [1,7], Bulgur (török rizs) 100 g K.[1]			Zöldborsós-tejsz. cs.mell- JOKE[1,7], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]			Hagymás rostélyos[1], Tepsis burgonya 300 K.			Farsangi fánk ízzel- JOKER[1,3,7,(12)]			Brünni sert.borda bundázva-JOK[1,3,10, (6,7,12)], Burgonyakroket *mir.* K.								
		Energia: 662,34 Kcal / 2 768,58 KJ			Energia: 781,37 Kcal / 3 266,13 KJ			Energia: 732,55 Kcal / 3 062,06 KJ			Energia: 1 564,40 Kcal / 6 539,19 KJ			Energia: 952,16 Kcal / 3 980,03 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír						
		41,71 g	19,26 g	5,31 g	58,98 g	18,91 g	6,85 g	22,63 g	35,72 g	3,92 g	62,98 g	35,06 g	5,80 g	44,60 g	42,38 g	8,37 g						
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só						
		85,76 g	1,40 g	4,01 g	92,78 g	0,00 g	2,98 g	70,48 g	0,00 g	3,10 g	269,98 g	100,44 g	1,02 g	96,89 g	0,00 g	4,40 g						
	1 1				1 1 1				1				1 1 1 2				1 2 1 1 2 2					

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus