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 2026.11.16. - 2026.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Húsleves tésztával K.[1,3,9], Almamártás *mir.* K[1,7], Tört burgonya 100 K, Főtt sertéshús K	Palócleves (sert.) K.[1,7,9], Dejós csiga K.(2db.)[1,3,7]	Orja leves K.[1,3,9], Zöldf.sajtos sert.borda K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.	Kertész leves K.[1,3,9], Csabai sertés apróhús K.(1), Pásztor tarhonya K.[1,3], Savanyúkáposzta K.(12)	Savanyú tojás leves K.[1,3,7], Cigány pecsenye K.(1), Burgonyapüré 300 g K.[7], Csalamádé K.
		Energia: 628,74 Kcal / 2 628,13 Kj	Energia: 1 098,53 Kcal / 4 591,86 Kj	Energia: 789,62 Kcal / 3 300,61 Kj	Energia: 1 138,70 Kcal / 4 759,77 Kj	Energia: 1 109,73 Kcal / 4 638,67 Kj
		Fehérje 22,28 g; Zsír 24,86 g; T.Zsírsav 8,16 g	Fehérje 45,55 g; Zsír 49,15 g; T.Zsírsav 13,98 g	Fehérje 39,35 g; Zsír 25,89 g; T.Zsírsav 7,54 g	Fehérje 41,81 g; Zsír 65,23 g; T.Zsírsav 18,23 g	Fehérje 31,77 g; Zsír 72,40 g; T.Zsírsav 24,39 g
		Szénhidrát 72,25 g; Cukor 20,98 g; Só 4,58 g	Szénhidrát 125,30 g; Cukor 23,73 g; Só 4,16 g	Szénhidrát 99,92 g; Cukor 0,00 g; Só 3,57 g	Szénhidrát 94,07 g; Cukor 0,00 g; Só 12,51 g	Szénhidrát 81,51 g; Cukor 2,00 g; Só 5,10 g
	(00002) Normál B menü	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Gombás sertésszelet (friss)[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.	Májgaluska leves K.[1,3,9], Csirkepörkölt K., Tésztarizs köret 100 g [1,3], Savanyú káposzta-Csalamádé(12)	Brokkolikrémleves * K.[1,3,7], Bécsi sertés borda K.[1,3], Margarinos burgonya 300 K.(7)	Pirított kiskocka leves K.[1,3], Zöldborsófőzelék K.[1,7], Szárnyas steak K.[1,3,(7)]	Csángó gulyás leves (s) K.[1,7,(12)], Sajtos makaróni (spagetti) K.[1,3,7]
		Energia: 884,59 Kcal / 3 697,59 Kj	Energia: 1 015,85 Kcal / 4 246,25 Kj	Energia: 932,39 Kcal / 3 897,39 Kj	Energia: 855,60 Kcal / 3 576,41 Kj	Energia: 1 082,60 Kcal / 4 525,27 Kj
		Fehérje 30,31 g; Zsír 38,92 g; T.Zsírsav 10,54 g	Fehérje 66,46 g; Zsír 27,32 g; T.Zsírsav 4,78 g	Fehérje 42,12 g; Zsír 33,40 g; T.Zsírsav 12,64 g	Fehérje 51,05 g; Zsír 23,49 g; T.Zsírsav 5,15 g	Fehérje 48,58 g; Zsír 57,05 g; T.Zsírsav 22,11 g
		Szénhidrát 102,59 g; Cukor 0,00 g; Só 3,72 g	Szénhidrát 124,93 g; Cukor 0,00 g; Só 10,98 g	Szénhidrát 113,57 g; Cukor 0,00 g; Só 5,92 g	Szénhidrát 108,17 g; Cukor 5,00 g; Só 8,32 g	Szénhidrát 94,80 g; Cukor 0,00 g; Só 5,66 g
	(00003) Normál C menü	Ijász hús (párizsiasan) K.[1,3], Fűszeres burgonyacikk K., Savanyú uborka kg-os[10]	Kapros juhtúróval t.cs.mell[1,3,7], Francia rakott burgonya K.[1,3,7], Idény saláta 1. K.	Töltött káposzta[1,3,7,(12)], Kókusz golyó K.[1,12,(3,5,6,7,8)]	Hagymás bund.sült cs.combfilé [1,3], Tavaszi rizs 80 K., Meggybefőtt K.	Körözöttel töltött pu.mell f.K[1,3,7], Burgonyapüré 300 g K.[7], Csalamádé K.
		Energia: 1 013,36 Kcal / 4 235,84 Kj	Energia: 968,26 Kcal / 4 047,33 Kj	Energia: 1 098,36 Kcal / 4 591,14 Kj	Energia: 852,71 Kcal / 3 564,33 Kj	Energia: 852,60 Kcal / 3 563,87 Kj
		Fehérje 34,90 g; Zsír 61,42 g; T.Zsírsav 18,28 g	Fehérje 58,97 g; Zsír 34,66 g; T.Zsírsav 7,85 g	Fehérje 43,19 g; Zsír 59,35 g; T.Zsírsav 22,06 g	Fehérje 51,86 g; Zsír 25,78 g; T.Zsírsav 4,28 g	Fehérje 52,94 g; Zsír 27,45 g; T.Zsírsav 9,39 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	77,84 g	0,00 g	7,58 g	104,03 g	5,00 g	10,88 g	96,27 g	21,09 g	6,09 g	104,43 g	20,80 g	7,52 g	96,06 g	2,00 g	3,82 g
															
(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Mexikói pu.csíkok K.[1], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]			Laska tészta leves K.[1,3], Lencsefőzelék K.[1,7,10,(12)], Csabai töltött karaj K.			Pulyka becsinált leves K.[1,3,7,9], Káposztás lepény-házi K.[1,3,(7)]			Kertész leves K.[1,3,9], Póréhagymás sert.borda K.[1], Petrezselymes burgonya 300 K.[7]			Vegyes gyümölcsleves K.[1,7,(6,8,12)], Kacsamáj rizottó K.[7,(1)], Reszelt sajt K[7,(1)]		
	Energia: 832,91 Kcal / 3 481,56 Kj			Energia: 884,13 Kcal / 3 695,66 Kj			Energia: 1 009,44 Kcal / 4 219,46 Kj			Energia: 718,23 Kcal / 3 002,20 Kj			Energia: 1 234,05 Kcal / 5 158,33 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	46,01 g	29,54 g	5,42 g	48,26 g	41,61 g	11,44 g	40,74 g	50,08 g	14,34 g	34,32 g	24,04 g	4,98 g	47,67 g	63,02 g	19,94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	92,77 g	2,40 g	1,50 g	77,96 g	0,00 g	6,05 g	98,15 g	5,00 g	6,77 g	88,93 g	0,00 g	3,77 g	111,97 g	25,97 g	5,85 g
															
(00005) Diabetikus	5. Húsleves tésztával [1,3,9], Almamártás *mir.* 5.[1,7,15], 5. Tört burgonya 100 K, 5. Főtt sertéshús K			5. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 5. Csirkepörkölt K., Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3], Savanyú káposzta-Csalamádé(12)			5. Brokkolikrémleves * K.[1,3,7], 5. Bécsi sertés szelet K. [1,3], 5. Margarinos burgonya 300 K(7)			5. Laska tészta leves K.[1,3], 5. Zöldborsófőzelék [1,7], 5. Szárnyas steak K.[1,3,(7)]			5. Savanyú tojás leves K.[1,3,7], 5. Kacsamáj rizottó 45 K.[7,(1)], 5. Reszelt sajt K[7,(1)]		
	Energia: 582,14 Kcal / 2 433,35 Kj			Energia: 620,16 Kcal / 2 592,27 Kj			Energia: 562,46 Kcal / 2 351,08 Kj			Energia: 602,01 Kcal / 2 516,40 Kj			Energia: 978,21 Kcal / 4 088,92 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	22,52 g	24,59 g	7,59 g	44,09 g	22,73 g	4,64 g	30,60 g	23,34 g	7,10 g	36,26 g	23,26 g	4,38 g	47,77 g	60,11 g	16,93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	60,48 g	0,00 g	0,31 g	59,17 g	0,00 g	2,38 g	57,51 g	0,00 g	0,54 g	60,92 g	0,00 g	1,08 g	59,60 g	0,00 g	2,43 g
															
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény	6. Húsleves tésztával [1,3,9], 6. Almamártás *mir.* K[1,7], 6. Tört burgonya 300 K., 6. Főtt sertéshús			6. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 6. Majorannás csirkeapró K.[1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3]			6. Orja leves[1,3,9], 6. Zöldf.sajtos cs.mell csíkok [1,7], 6. Párolt rizsköret 100 g K.			6. Laska tészta leves K.[1,3], 6. Zöldborsópüre főzelék[1,7], 6. Szárnyas steak K.[1,3,(7)]			6. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 6. Fűszeres kacsamáj K., 6. Burgonyapüré 300 g K.(7)		
	Energia: 675,42 Kcal / 2 823,26 Kj			Energia: 689,01 Kcal / 2 880,06 Kj			Energia: 804,32 Kcal / 3 362,06 Kj			Energia: 611,69 Kcal / 2 556,86 Kj			Energia: 760,42 Kcal / 3 178,56 Kj		

(epés)	Fehérje 29,22 g Zsír 9,42 g T.Zsírsav 2,46 g Szénhidrát 110,18 g Cukor 20,98 g Só 0,41 g	Fehérje 47,82 g Zsír 12,98 g T.Zsírsav 2,36 g Szénhidrát 94,53 g Cukor 0,00 g Só 1,35 g	Fehérje 48,46 g Zsír 15,26 g T.Zsírsav 3,84 g Szénhidrát 114,18 g Cukor 0,00 g Só 1,11 g	Fehérje 39,04 g Zsír 14,55 g T.Zsírsav 3,47 g Szénhidrát 79,95 g Cukor 0,00 g Só 0,80 g	Fehérje 20,51 g Zsír 26,28 g T.Zsírsav 1,18 g Szénhidrát 104,61 g Cukor 24,98 g Só 0,20 g
(00007) Gluténszegény diéta	7. Húsleves tésztával[9], 7. Almamártás *mir.* [7], 7. Tört burgonya 300 K., 7. Főtt sertéshús K Energia: 802,92 Kcal / 3 356,21 Kj Fehérje 25,58 g Zsír 26,37 g T.Zsírsav 7,75 g Szénhidrát 109,63 g Cukor 20,98 g Só 0,28 g	Palócleves (sert.) K.-7[7], 7. Palacsinta torta[3,7,8,(12)] Energia: 963,23 Kcal / 4 026,30 Kj Fehérje 33,75 g Zsír 47,37 g T.Zsírsav 14,61 g Szénhidrát 99,46 g Cukor 31,98 g Só 3,29 g	7. Orja leves [9], 7. Zöldf.sajtos cs.mell csíkok [7,(1)], 7. Párolt rizsköret 100 g K. Energia: 727,15 Kcal / 3 039,49 Kj Fehérje 41,40 g Zsír 18,47 g T.Zsírsav 4,84 g Szénhidrát 98,93 g Cukor 0,00 g Só 1,50 g	7. Kertész leves K.[9], 7. Csabai sertés apróhús K.(1), 7. Pásztor tarhonya K.(1), Savanyú káposzta-Csalamádé(12) Energia: 945,29 Kcal / 3 951,31 Kj Fehérje 34,84 g Zsír 54,11 g T.Zsírsav 15,89 g Szénhidrát 87,63 g Cukor 0,00 g Só 2,94 g	7. Savanyú tojás leves K.[3,7], 7. Cigány pecsenye K.(1), 7. Burgonyapüré 300 g K.[7], 7. Csalamádé K. Energia: 993,12 Kcal / 4 151,24 Kj Fehérje 29,03 g Zsír 61,43 g T.Zsírsav 21,55 g Szénhidrát 79,50 g Cukor 2,00 g Só 0,96 g
(00008) Laktózszegény diéta	Csontleves tésztabetéttel K.8.[1,3,9], 8. Sertés sült (sz) , 8. Gombamártás K [1,7], 8. Párolt rizsköret 100g K. Energia: 743,38 Kcal / 3 107,33 Kj Fehérje 29,95 g Zsír 40,23 g T.Zsírsav 9,80 g Szénhidrát 65,54 g Cukor 0,00 g Só 0,42 g	8. Májgaluska leves [1,3,9,(7)], 8. Csirkepörkölt K., 8. Tészta köret (klf.) 100 g [1,3], Savanyú káposzta-Csalamádé(12) Energia: 861,80 Kcal / 3 602,32 Kj Fehérje 53,44 g Zsír 28,35 g T.Zsírsav 5,47 g Szénhidrát 97,28 g Cukor 0,00 g Só 2,76 g	8. Pulykaraguleves *mir.*[1,3,9], 8. Káposztás kocka[1,3] Energia: 842,29 Kcal / 3 520,77 Kj Fehérje 35,71 g Zsír 32,17 g T.Zsírsav 5,26 g Szénhidrát 100,97 g Cukor 5,00 g Só 1,48 g	8. Laska tészta leves K.[1,3], 8. Zöldborsófőzelék [1,7], 8. Szárnyas steak K.[1,3,(7)] Energia: 630,49 Kcal / 2 635,45 Kj Fehérje 39,42 g Zsír 16,47 g T.Zsírsav 3,78 g Szénhidrát 79,72 g Cukor 0,00 g Só 1,14 g	8. Savanyú tojás leves K.[1,3,7], 8. Cigány pecsenye K.(1), 8. Burgonyapüré 300 g K.[7], 8. Csalamádé K. Energia: 987,84 Kcal / 4 129,17 Kj Fehérje 29,10 g Zsír 61,43 g T.Zsírsav 21,65 g Szénhidrát 78,12 g Cukor 2,00 g Só 0,95 g
(00011) Normál JOKER menü	Töltött sütőtök JOKER [1,3,7] Energia: 702,99 Kcal / 2 938,50 Kj Fehérje 37,19 g Zsír 14,45 g T.Zsírsav 3,10 g Szénhidrát Cukor Só	Mozarellás-gombás cs.mell-JOKE[7,(1)], Burgonyakrokett *mir.* K. Energia: 792,62 Kcal / 3 313,15 Kj Fehérje 47,63 g Zsír 34,11 g T.Zsírsav 6,59 g Szénhidrát Cukor Só	Göngyölt pu.mell aszalt par.-J[1,7], Tejszínes penne K.[1,3,7] Energia: 1 175,61 Kcal / 4 914,05 Kj Fehérje 72,30 g Zsír 56,74 g T.Zsírsav 20,85 g Szénhidrát Cukor Só	Fokh.bazsalikomos halfilé-JOKE[1,4,6], Tavaszi rizs 80 K. Energia: 656,14 Kcal / 2 742,67 Kj Fehérje 56,27 g Zsír 11,77 g T.Zsírsav 1,40 g Szénhidrát Cukor Só	Tejf.csirkepaprikás K[7], Tarhonya köret 100 g K.[1,3], Csalamádé K. Energia: 774,33 Kcal / 3 236,70 Kj Fehérje 51,98 g Zsír 25,70 g T.Zsírsav 6,74 g Szénhidrát Cukor Só

	106,36 g	0,00 g	3,26 g	72,80 g	0,00 g	3,02 g	93,26 g	0,00 g	4,71 g	83,46 g	0,00 g	7,37 g	83,78 g	2,00 g	7,03 g
															

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus