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 2026.11.23. - 2026.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A.menü	Jókai bableves[1,7,9], Szilvás gombóc *mir.* K.[1]	Tavaszi zöldség leves K.[1,3,9], Gombás sert.aprópecsenye K.[1], Tepsis burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Hamisgulyás leves K.[1,3,9], Rakott brokkoli K.[7]	Vegyes gyümölcsleves K.[1,7,(6,8,12)], Csirkemell filé Orly módra K.[1,3], Petrezselymes rizsköret 100g, Párolt zöld köret 100g K.(7)	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Milánói sz.húsos makaróni K.[1,3,7], Reszelt sajt K[7,(1)]
		Energia: 1 071,76 Kcal / 4 479,96 Kj	Energia: 866,73 Kcal / 3 622,93 Kj	Energia: 984,02 Kcal / 4 113,20 Kj	Energia: 971,61 Kcal / 4 061,33 Kj	Energia: 911,74 Kcal / 3 811,07 Kj
		Fehérje 35,52 g; Zsír 34,48 g; T.Zsírsav 8,72 g; Szénhidrát 149,53 g; Cukor 9,99 g; Só 8,77 g	Fehérje 39,30 g; Zsír 34,95 g; T.Zsírsav 10,78 g; Szénhidrát 96,36 g; Cukor 5,00 g; Só 5,90 g	Fehérje 40,28 g; Zsír 52,30 g; T.Zsírsav 19,56 g; Szénhidrát 86,14 g; Cukor 0,00 g; Só 0,42 g	Fehérje 44,95 g; Zsír 21,47 g; T.Zsírsav 7,07 g; Szénhidrát 150,46 g; Cukor 25,97 g; Só 6,18 g	Fehérje 56,97 g; Zsír 40,37 g; T.Zsírsav 17,40 g; Szénhidrát 79,83 g; Cukor 2,40 g; Só 6,20 g
	(00002) Normál B menü	Orja leves K.[1,3,9], Tejf.csirkepaprikás K[7], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3], Idény saláta 1. K.	Tejf.zöldbableves K.[1,7,9], Magyaros sertésmáj K., Párolt rizsköret 100 g K., Csalamádé K.	Hajdúsági burgonya leves K.[1,3,7], Ízes bukta [1,3,7,(12)]	Csurgatott tojás leves K.[1,3], Kelkáposzta főzelék K.[1], Sült sertés oldalas K.	Karalábékrém leves K.[1,3,7], Sertés borda Vadász módra K.[1], Vajas burgonya 300g K[7]
		Energia: 922,08 Kcal / 3 854,29 Kj	Energia: 977,82 Kcal / 4 087,29 Kj	Energia: 1 292,78 Kcal / 5 403,82 Kj	Energia: 849,49 Kcal / 3 550,87 Kj	Energia: 826,50 Kcal / 3 454,77 Kj
		Fehérje 57,75 g; Zsír 31,03 g; T.Zsírsav 7,06 g; Szénhidrát 103,11 g; Cukor 5,00 g; Só 4,76 g	Fehérje 45,52 g; Zsír 37,62 g; T.Zsírsav 11,14 g; Szénhidrát 112,67 g; Cukor 4,00 g; Só 4,15 g	Fehérje 41,72 g; Zsír 36,41 g; T.Zsírsav 11,64 g; Szénhidrát 198,54 g; Cukor 70,98 g; Só 8,28 g	Fehérje 42,12 g; Zsír 54,22 g; T.Zsírsav 15,18 g; Szénhidrát 46,85 g; Cukor 0,00 g; Só 5,46 g	Fehérje 47,06 g; Zsír 30,15 g; T.Zsírsav 7,36 g; Szénhidrát 89,77 g; Cukor 0,00 g; Só 6,89 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00003) Normál C menü	Sonkás+kukoricás t.palacsintaK[1,3,7,(6)], Petrezselymes rizsköret 100g, Sajtmártás K[1,7]	Rántott pu.mell filé K.[1,3], Margarinos burgonya 300 K.(7), Csalamádé K.	Fetás töltött borda K.[1,3], Korong burgonya 300 K., Őszibefőtt	Gyros sertés csíkok K.(1,3,6,7,10,11), Sült kocka burgonya 300 K., Tzatziki saláta K.[7]	Bélelt jércemell filé K.[1,3,7], Vajas burgonya 300g K[7], Csemege uborka
		Energia: 1 065,01 Kcal / 4 451,74 Kj	Energia: 666,87 Kcal / 2 787,52 Kj	Energia: 850,43 Kcal / 3 554,80 Kj	Energia: 627,67 Kcal / 2 623,66 Kj	Energia: 714,57 Kcal / 2 986,90 Kj
		Fehérje 40,30 g; Zsír 40,23 g; T.Zsírsav 11,60 g; Szénhidrát 136,29 g; Cukor 0,00 g; Só 7,67 g	Fehérje 42,85 g; Zsír 12,80 g; T.Zsírsav 2,47 g; Szénhidrát 92,91 g; Cukor 2,00 g; Só 2,04 g	Fehérje 40,31 g; Zsír 28,92 g; T.Zsírsav 10,65 g; Szénhidrát 105,38 g; Cukor 21,20 g; Só 8,53 g	Fehérje 35,97 g; Zsír 21,98 g; T.Zsírsav 5,35 g; Szénhidrát 69,53 g; Cukor 0,00 g; Só 5,33 g	Fehérje 39,35 g; Zsír 25,01 g; T.Zsírsav 6,50 g; Szénhidrát 80,93 g; Cukor 0,00 g; Só 1,50 g
						
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Tejf.tök leves K.[1,7], Halfilé sajtbundában K.[1,3,4,7], Burgonyapüré zöldborsós K.[7]	Tárkonyos cs. mell leves K.[1,3,7], Meggyes lepény-házi K.[1,3,7]	Tarka galuska leves K.[1,3,9,(6,7,12)], Párolt barnarizsköret 80 g K., Cukkinis jérce ragu K.[1,7]	Francia hagymaleves K.[1,3,7,9,(6,12)], Bazsalikomos sertés borda K.[1,7], Tészta köret (klf.) 100 g K.[1,3]	Csontleves tésztabetéttel K.[1,3,9], Sütőtök főzelék K[1,7], Stefánia vagdalt K.[1,3,(7)]
		Energia: 902,42 Kcal / 3 772,12 Kj	Energia: 1 143,94 Kcal / 4 781,67 Kj	Energia: 989,71 Kcal / 4 136,99 Kj	Energia: 861,69 Kcal / 3 601,86 Kj	Energia: 988,19 Kcal / 4 130,63 Kj
		Fehérje 52,67 g; Zsír 34,55 g; T.Zsírsav 11,54 g; Szénhidrát 95,37 g; Cukor 2,00 g; Só 7,66 g	Fehérje 44,29 g; Zsír 41,67 g; T.Zsírsav 11,74 g; Szénhidrát 155,21 g; Cukor 46,95 g; Só 3,58 g	Fehérje 41,16 g; Zsír 37,16 g; T.Zsírsav 7,54 g; Szénhidrát 122,79 g; Cukor 0,00 g; Só 16,75 g	Fehérje 44,21 g; Zsír 32,82 g; T.Zsírsav 9,59 g; Szénhidrát 98,24 g; Cukor 0,00 g; Só 8,16 g	Fehérje 39,87 g; Zsír 57,30 g; T.Zsírsav 18,20 g; Szénhidrát 79,68 g; Cukor 0,00 g; Só 5,91 g
						
	(00005) Diabetikus	5. Tejf.tök leves K.[1,7,15], 5. Halfilé sajtbundában K.[1,3,4,7], 5. Burgonyapüré z.borsó 140+70[7]	Tavaszi zöldség leves K.5.[1,3,9], 5. Magyaros sertésmáj K., 5. Párolt rizsköret 100 g K., Csalamádé K.5.[15]	5. Hamisgulyás[9], 5. Rakott brokkoli 300+30[7]	5. Francia hagymaleves K.[1,3,7], 5. Bazsalikomos sertés borda[1,7], Tészta köret (klf.) 100 g 5.[1,3]	5. Csontleves tésztabetéttel[1,3,9], 5. Sütőtök főzelék[1,7], Stefánia vagdalt 5.[1,3]
		Energia: 701,11 Kcal / 2 930,64 Kj	Energia: 602,60 Kcal / 2 518,87 Kj	Energia: 702,17 Kcal / 2 935,07 Kj	Energia: 622,86 Kcal / 2 603,55 Kj	Energia: 720,70 Kcal / 3 012,53 Kj
		Fehérje 44,82 g; Zsír 31,46 g; T.Zsírsav 10,69 g; Szénhidrát 60,66 g; Cukor 0,00 g; Só 0,69 g	Fehérje 40,57 g; Zsír 20,75 g; T.Zsírsav 5,23 g; Szénhidrát 62,42 g; Cukor 0,00 g; Só 0,58 g	Fehérje 32,90 g; Zsír 37,40 g; T.Zsírsav 13,63 g; Szénhidrát 59,57 g; Cukor 0,00 g; Só 0,38 g	Fehérje 34,44 g; Zsír 28,01 g; T.Zsírsav 8,38 g; Szénhidrát 59,18 g; Cukor 0,00 g; Só 0,94 g	Fehérje 26,49 g; Zsír 42,51 g; T.Zsírsav 13,07 g; Szénhidrát 59,81 g; Cukor 0,00 g; Só 0,67 g

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00005) Diabetikus					
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	6. Kef.tök leves K.[1,7], 6. Sajtkrémben sült halfilé K.[1,4,7], 6. Burgonyapüré 300 g K.(7)	6. Tárkonyos cs.mell leves K.[1,3,7], 6. Meggyes piskóta[1,3]	6. Tarka galuska leves K.[1,3,9], 6. Cukkinis jérceragu K.[1,(7)], 6. Párolt rizsköret 100 g K.	6. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 6. Bazsalikomos sertés borda[1,7], 6. Tészta köret (klf.) 100 g[1,3]	6. Csontleves tésztabetétte K.[1,3,9], 6. Sütőtök főzelék K[1,7], 6. Vagdalt steak K.[1,3,(7)]
		Energia: 791,85 Kcal / 3 309,93 Kj	Energia: 468,76 Kcal / 1 959,42 Kj	Energia: 795,53 Kcal / 3 325,32 Kj	Energia: 793,79 Kcal / 3 318,04 Kj	Energia: 649,04 Kcal / 2 712,99 Kj
		Fehérje 47,86 g; Zsír 18,15 g; T.Zsírsav 5,99 g; Szénhidrát 103,18 g; Cukor 2,00 g; Só 1,46 g	Fehérje 26,54 g; Zsír 9,30 g; T.Zsírsav 1,88 g; Szénhidrát 70,92 g; Cukor 38,78 g; Só 2,46 g	Fehérje 39,57 g; Zsír 15,29 g; T.Zsírsav 2,91 g; Szénhidrát 122,96 g; Cukor 0,00 g; Só 0,48 g	Fehérje 40,60 g; Zsír 16,65 g; T.Zsírsav 4,25 g; Szénhidrát 117,21 g; Cukor 24,98 g; Só 0,97 g	Fehérje 37,44 g; Zsír 20,41 g; T.Zsírsav 4,40 g; Szénhidrát 78,48 g; Cukor 0,00 g; Só 1,05 g
						
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Jókai gyöngybab leves K[3,7], Almás kevert sütemény K.7.[3]	7. Tavaszi zöldség leves K.[9], 7. Gombás s.aprópecsenye K., 7. Tepsis burgonya 300 K., 7. Csalamádé K.	7. Hamisgulyás leves K.[3,9], 7. Rakott brokkoli K.[7]	7. Vegyes gyümölcslev. *mir.*[7], 7. Csirkemell filé Orly módra[3], 7. Petrezselymes rizs 100, 7. Mexikói párolt köret K.(7)	7. Csontleves tésztabetét nélk[9], 7. Milánói sz.húsos makaróni[7,(1)]
		Energia: 845,64 Kcal / 3 534,78 Kj	Energia: 759,40 Kcal / 3 174,29 Kj	Energia: 829,68 Kcal / 3 468,06 Kj	Energia: 693,20 Kcal / 2 897,58 Kj	Energia: 638,43 Kcal / 2 668,64 Kj
		Fehérje 35,99 g; Zsír 31,42 g; T.Zsírsav 10,96 g; Szénhidrát 97,21 g; Cukor 19,98 g; Só 1,03 g	Fehérje 32,71 g; Zsír 29,33 g; T.Zsírsav 8,97 g; Szénhidrát 88,82 g; Cukor 2,00 g; Só 2,82 g	Fehérje 36,88 g; Zsír 39,56 g; T.Zsírsav 13,91 g; Szénhidrát 81,95 g; Cukor 0,00 g; Só 0,39 g	Fehérje 35,54 g; Zsír 14,25 g; T.Zsírsav 3,05 g; Szénhidrát 98,17 g; Cukor 24,98 g; Só 0,41 g	Fehérje 35,82 g; Zsír 25,12 g; T.Zsírsav 6,17 g; Szénhidrát 82,69 g; Cukor 2,40 g; Só 1,25 g
						
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Jókai gyöngybab leves K. [1,3,7], 8. Szilvás gombóc *mir.* K.[1]	8. Tavaszi zöldség leves K.[1,3,9], 8. Gombás s.aprópecsenye K.[1], 8. Tepsis burgonya 300 K., 8. Csalamádé K.	8. Hamisgulyás leves K.[1,3,9], 8. Rakott brokkoli K.[7]	8. Vegyes gyüm.leves *mir.* [1,7], 8. Csirkemell filé Orly módra[1,3], 8. Petrezselymes rizsköret 100, 8. Mexikói párolt köret K.(7)	Csontleves tésztabetéttel K.8.[1,3,9], 8. Milánói sz.húsos makaróni[1,3,7], 8. Reszelt sajt[7,(1)]
		Energia: 1 080,76 Kcal / 4 517,58 Kj	Energia: 823,57 Kcal / 3 442,52 Kj	Energia: 828,73 Kcal / 3 464,09 Kj	Energia: 691,56 Kcal / 2 890,72 Kj	Energia: 856,72 Kcal / 3 581,09 Kj
		Fehérje 38,69 g; Zsír 36,27 g; T.Zsírsav 10,78 g	Fehérje 37,48 g; Zsír 34,45 g; T.Zsírsav 10,74 g	Fehérje 37,18 g; Zsír 39,56 g; T.Zsírsav 13,91 g	Fehérje 36,15 g; Zsír 14,08 g; T.Zsírsav 3,02 g	Fehérje 58,30 g; Zsír 33,65 g; T.Zsírsav 12,98 g

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	145,49 g	9,99 g	1,49 g	88,54 g	2,00 g	2,91 g	81,63 g	0,00 g	0,39 g	97,86 g	24,98 g	0,40 g	79,90 g	2,40 g	3,82 g
															
(00011) Normál JOKER menü	Zsivány pecsenye[1], Burgonyapüré 300 g K.[7]			Tejfölben sült sertés borda K.[1,7], Párolt rizsköret 100 g K.			Grill csirkecomb K., Párolt rizsköret 100 g K., Idény saláta 1. K.			Borjúpaprikás-JOKER [1,7], Galuska köret 120 K.[1,3]			Csülök Pékné módra K., Vajas burgonya 300g K [7], Csemege uborka		
	Energia: 1 656,70 Kcal / 6 925,01 Kj			Energia: 673,06 Kcal / 2 813,39 Kj			Energia: 645,35 Kcal / 2 697,56 Kj			Energia: 712,59 Kcal / 2 978,63 Kj			Energia: 990,40 Kcal / 4 139,87 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	44,53 g	131,47 g	45,99 g	31,81 g	21,93 g	6,88 g	41,37 g	12,59 g	2,55 g	22,26 g	23,61 g	5,11 g	35,04 g	61,38 g	18,95 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	70,72 g	0,00 g	6,09 g	87,51 g	0,00 g	0,23 g	90,64 g	5,00 g	0,42 g	101,88 g	0,00 g	2,07 g	72,07 g	0,00 g	5,36 g
															

. . . . . .
Élelmezésvezető

. . . . . .
Dietetikus