



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



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 04. hétfő	(00001) Normál A. menü	E Fahéjas szilva leves K.	1 592,14	380,90	4,84	16,69	8,11	52,58	30,97	4,93		
		Párizsi cs.mell filé K.	557,19	133,30	21,92	1,68	0,39	7,48	0,00	3,12		
		Rizi-bizi K. 80+40g	1 577,76	377,45	9,64	6,94	0,78	68,58	0,00	0,45		
		Összesen:	3 727,09	891,65	36,40	25,31	9,28	128,64	30,97	8,50		
	(00002) Normál B menü	E Alföldi tarhonya leves K.	1 407,00	336,60	7,77	15,30	2,58	41,18	0,00	5,25		
		Tökfőzelék K.	1 110,93	265,29	6,51	14,60	5,47	28,31	2,00	0,06		
		Natúr sertésborda K	1 399,03	334,70	14,83	28,48	7,87	4,36	0,00	2,15		
		Összesen:	3 916,96	936,59	29,11	58,38	15,92	73,85	2,00	7,46		
	(00003) Normál C menü	E Pikáns szűzérme K.	1 037,63	248,24	25,66	14,71	3,99	3,01	0,70	5,41		
		Rizi-bizi K. 80+40g	1 577,76	377,45	9,64	6,94	0,78	68,58	0,00	0,45		
		Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37		
		Összesen:	2 904,67	694,90	37,37	21,87	4,77	85,71	5,70	6,23		



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



2024. 11. 04. hétfő	Normál D.menü/Szociális étkeztetés (00004)	E	Tárk.pityóka leves (füst.hús)K	1 634,61	391,06	19,50	29,83	10,64	10,80	0,00	8,92		
			Túrós derelye *mir.*K.	2 915,43	697,47	20,32	7,40	0,95	133,38	9,99	5,55		
			Összesen:	4 550,04	1 088,53	39,82	37,23	11,59	144,18	9,99	14,47		
(00005) Diabetikus		E	Alföldi tarhonya leves K.5.	1 178,25	281,88	6,18	15,10	2,55	29,79	0,00	0,32		
			5. Tökfőzelék *mir.*	952,40	227,71	5,32	11,20	2,29	26,38	0,00	0,07		
			5. Sertés sült (egyben sültve)	899,00	215,07	12,81	16,79	5,96	2,92	0,00	0,16		
			Összesen:	3 029,65	724,66	24,31	43,09	10,80	59,09	0,00	0,55		



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



2024. 11. 04. hétfő	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	Alföldi tarhonya leves K.6.	1 050,49	251,31	7,70	6,04	1,52	40,92	0,00	0,34		
			6. Tökfőzelék K.	720,60	172,39	6,95	3,21	0,36	28,45	2,00	0,06		
			6. Sertés sült egyben sültve	667,20	159,62	21,01	8,11	2,89	0,46	0,00	0,21		
			Összesen:	2 438,29	583,32	35,66	17,36	4,77	69,83	2,00	0,61		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Fahéjas szilva leves K.	1 323,25	316,08	4,29	10,29	4,96	53,14	30,97	0,01		
			7. Párizsi cs.mell filé K.	634,46	151,78	22,37	1,73	0,39	11,24	0,00	0,17		
			7. Rizi-bizi K.	1 577,76	377,45	9,64	6,94	0,78	68,58	0,00	0,45		
			Összesen:	3 535,47	845,31	36,30	18,96	6,13	132,96	30,97	0,63		



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



2024. 11. 04. hétfő														
(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Fahéjas szilva leves K.	1 319,98	315,79	4,44	10,29	4,96	52,98	30,97	0,01				
		8. Párizsi cs.mell filé K.	557,19	133,30	21,92	1,68	0,39	7,48	0,00	0,17				
		8. Rizi-bizi K.	1 577,76	377,45	9,64	6,94	0,78	68,58	0,00	0,45				
		Összesen:	3 454,93	826,54	36,00	18,91	6,13	129,04	30,97	0,63				
(00001) Normál A. menü	E	Paraszt leves K.	1 010,28	241,69	7,26	5,15	0,45	40,91	0,00	3,11				
		Erdélyi rakott káposzta K.	3 086,74	738,46	27,46	52,06	19,66	39,13	0,00	6,81				
		Összesen:	4 097,02	980,15	34,72	57,21	20,11	80,04	0,00	9,92				
	(00002) Normál B menü	E	Vegyes zöldség leves K.	560,92	134,19	6,67	5,07	0,43	15,39	0,00	0,22			
			Csülök pörkölt K.	2 391,45	572,12	23,57	50,09	15,53	6,08	0,00	5,21			
			Sós burgonya 250 g K.	979,87	234,42	6,25	0,50	0,06	50,00	0,00	1,99			
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,00			
			Összesen:	3 989,78	954,50	37,09	55,76	16,02	74,07	0,00	7,42			
	(00003) Normál C menü	E	Snidlinges túróval t. cs.m. K.	2 381,24	569,67	38,14	30,49	3,80	35,01	0,00	3,69			
			Hasáb burgonya K.	986,88	236,10	6,25	0,69	0,08	50,00	0,00	0,03			
		Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,00				
		Összesen:	3 425,66	819,54	44,99	31,28	3,88	87,61	0,00	3,72				



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



2024. 11. 05. kedd	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Fejtett bableves K.	952,06	227,76	8,93	7,40	0,88	30,99	0,00	3,90		
			Tavaszi csirkecomb K.	1 082,11	258,88	32,16	12,53	2,51	3,98	0,00	2,43		
			Bulgur (török rizs) 100 g K.	1 501,17	359,13	12,29	3,19	0,44	75,87	0,00	0,04		
			Összesen:	3 535,34	845,77	53,38	23,12	3,83	110,84	0,00	6,37		
(00005) Diabetikus		E	5. Fejtett bableves K.	914,28	218,73	8,52	7,28	0,86	29,42	0,00	0,14		
			5.Tavaszi csirkecomb K	692,85	165,75	17,53	8,89	1,59	3,63	0,00	0,30		
			5. Bulgur 100 g	525,41	125,70	4,30	1,12	0,15	26,55	0,00	0,01		
			Összesen:	2 132,54	510,18	30,35	17,29	2,60	59,60	0,00	0,45		



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



2024. 11. 05. kedd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Zöldségpüre leves *mir.*	436,46	104,42	3,19	3,48	0,42	14,93	0,00	0,18		
			6. Sertés ragu K.	781,84	187,04	17,49	11,18	2,84	3,90	0,00	0,17		
			6. Sós burgonya 100g K.	1 175,85	281,31	7,50	0,60	0,09	60,00	0,00	0,03		
			Összesen:	2 394,15	572,77	28,18	15,26	3,35	78,83	0,00	0,38		
(00007) Gluténszegény diéta	E		7. Paraszt leves K.	974,39	233,11	5,72	4,72	0,36	41,28	0,00	0,09		
			7. Erdélyi rakott káposzta K.	2 814,58	673,35	27,06	45,66	16,51	39,53	0,00	3,86		
			Összesen:	3 788,97	906,46	32,78	50,38	16,87	80,81	0,00	3,95		



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



2024. 11. 05. kedd	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Paraszt leves K.	1 010,28	241,69	7,26	5,15	0,45	40,91	0,00	0,16		
			8. Erdélyi rakott káposzta K.	2 814,58	673,35	27,06	45,66	16,51	39,53	0,00	3,86	  	
			Összesen:	3 824,86	915,04	34,32	50,81	16,96	80,44	0,00	4,02		
2024. 11. 06. szerda	(00001) Normál A. menü	E	Csontleves tésztabetéttel K.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19	  	
			Paprikás sertés kockák K.	2 131,49	509,93	20,46	43,35	14,63	8,85	0,00	3,14	 	
			Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70	 	
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	4 488,64	1 073,84	44,28	53,96	15,89	101,65	5,00	4,07		
(00002) Normál B menü		E	Erdélyi csorba leves K.	1 724,21	412,31	21,10	23,55	8,79	28,91	0,00	3,19	   	
			Mákos metélt K.	2 635,39	630,48	21,80	26,71	5,58	74,98	9,99	5,49	 	
			Összesen:	4 359,60	1 042,79	42,90	50,26	14,37	103,89	9,99	8,68		



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



2024. 11. 06. szerda	(00003) Normál C menü	E	Sonkás csirkemell K.	1 035,99	247,84	29,51	12,98	2,23	2,95	0,00	1,03		
			Francia rakott rizs K.	2 088,32	499,60	15,72	12,74	6,08	80,38	0,00	3,54		
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	3 360,57	803,96	47,01	25,93	8,34	94,92	5,00	4,61		
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Zeller leves K.	765,68	183,18	6,15	10,23	0,83	16,42	0,00	3,17		
			Roston sült hekk törzs K.	776,83	185,84	28,03	3,88	0,50	9,47	0,00	3,22		
			Hagymás burgonya 300 K.	1 385,74	331,52	7,75	5,26	0,60	61,72	0,00	0,04		
			Összesen:	2 928,25	700,54	41,93	19,37	1,93	87,61	0,00	6,43		
	(00005) Diabetikus	E	5. Zeller leves K.	662,74	158,55	5,81	8,27	0,60	15,04	0,00	0,21		
			5. Rostonhal K.	776,83	185,84	28,03	3,88	0,50	9,47	0,00	0,27		
		5. Hagymás burgonya 300 K.	803,72	192,28	4,49	3,05	0,34	35,79	0,00	0,02			
		Összesen:	2 243,29	536,67	38,33	15,20	1,44	60,30	0,00	0,50			





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



2024. 11. 06. szerda	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Zöldség gulyásleves (m) K.	1 152,68	275,76	16,71	7,38	0,75	28,54	0,00	0,26				
			6. Túrós guba K.	2 736,07	654,56	32,54	8,93	4,26	110,26	11,49	2,66				
			Összesen:	3 888,75	930,32	49,25	16,31	5,01	138,80	11,49	2,92				
	(00007) Gluténszegény diéta	E	Csontleves tésztabetét 7.	434,44	103,93	3,52	3,15	0,02	15,72	0,00	0,11				
			7. Paprikás sertés kockák K.	1 722,53	412,09	16,63	34,57	10,96	9,12	0,00	0,16				
			7. Tészta köret (klf.) 100 g	1 455,16	348,12	1,60	5,34	0,53	73,00	0,00	0,00				
			7. Csalamádé K.	165,16	39,51	1,54	0,19	0,02	7,63	2,00	0,06				
		Összesen:	3 777,29	903,65	23,29	43,25	11,53	105,47	2,00	0,33					
	(00008) Laktózszegény diéta	E	Csontleves tésztabetéttel K.8.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19				
			8. Paprikás sertés kockák K.	1 720,89	411,70	16,71	34,57	10,96	9,04	0,00	0,16				
			8. Tészta köret (klf.) 100 g	1 779,01	425,60	17,00	8,71	1,33	69,29	0,00	0,70				
			8. Csalamádé K.	165,16	39,51	1,54	0,19	0,02	7,63	2,00	0,06				
	Összesen:	4 077,11	975,39	40,29	47,01	12,42	97,88	2,00	1,11						



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



2024. 11. 07. csütörtök	(00001) Normál A. menü	E	Karfiolkrémleves K.	785,80	187,68	6,90	9,80	3,54	18,95	0,00	0,53					
			Brassói aprópecsenye K.	1 052,93	251,90	20,33	17,43	5,68	3,10	0,00	0,55					
			Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03					
			Káposzta saláta	306,65	73,36	2,02	0,26	0,03	15,33	7,99	4,96					
			Összesen:	3 426,47	819,42	36,75	30,87	9,64	97,38	7,99	6,07					
	(00002) Normál B menü	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70					
			Temesvári pu.csíkok K.	1 546,85	370,06	23,70	26,24	7,42	9,93	0,00	0,35					
			Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70					
			Összesen:	3 735,54	893,67	46,23	36,64	8,65	94,59	0,00	1,75					
	(00003) Normál C menü	E	Erzsébet töltött s. borda K.	2 207,15	528,02	35,28	26,33	9,32	36,86	0,00	4,06					
			Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15					
			Káposzta saláta	306,65	73,36	2,02	0,26	0,03	15,33	7,99	4,96					
		Összesen:	3 923,87	938,72	46,51	31,44	10,78	114,86	7,99	9,17						



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



2024. 11. 07. csütörtök	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70		
			Paradicsomos húsgombóc K.	1 806,73	432,23	18,91	20,41	7,03	42,63	14,99	3,41		
			Tört burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	2,98		
			Összesen:	3 567,67	853,51	31,94	27,33	7,53	118,00	14,99	7,09		
(00005) Diabetikus	E		5. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68		
			5. Paradicsomos húsgombóc K	1 832,18	438,32	21,91	21,01	7,03	39,64	0,00	1,35		
			5. Tört burgonya 100 K	155,60	37,23	0,88	0,56	0,06	7,00	0,00	0,00		
			Összesen:	2 441,97	584,21	28,08	25,06	7,20	60,83	0,00	2,03		



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



2024. 11. 07. csütörtök	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Orja leves	609,10	145,72	6,79	3,84	0,17	21,29	0,00	0,31		
			6. Tészta köret (klf.) 100 g	1 638,67	392,03	17,00	5,00	0,91	69,29	0,00	0,70		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			6. Gyömbéres cs.mell filé K.	802,98	192,10	26,25	7,46	2,42	5,59	0,00	0,19		
			Összesen:	3 268,87	782,03	50,64	16,90	3,50	106,67	0,00	1,22		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Karfiolleves K.	937,06	224,18	5,60	13,13	3,88	21,58	0,00	0,53		
			7. Brassói aprópecsenye K.	1 716,52	410,65	13,68	38,01	10,32	2,95	0,00	0,48		
			7. Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			7. Káposztasaláta-lila K.	264,09	63,18	2,24	0,28	0,04	12,82	5,00	0,02		
			Összesen:	4 198,76	1 004,49	29,02	54,80	14,63	97,35	5,00	1,06		



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



2024. 11. 07. csütörtök	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Karfiolleves K.	970,67	232,22	7,25	13,56	3,97	21,10	0,00	0,60		
			8. Brassói aprópecsenye K.	1 716,52	410,65	13,68	38,01	10,32	2,95	0,00	0,48		
			8. Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			8. Káposztasaláta-lila K.	264,09	63,18	2,24	0,28	0,04	12,82	5,00	0,02		
			Összesen:	4 232,37	1 012,53	30,67	55,23	14,72	96,87	5,00	1,13		
2024. 11. 08. péntek	(00001) Normál A. menü	E	Sárgaborsó gulyás sert.hús K.	2 440,58	583,87	27,87	29,89	8,13	49,89	0,00	0,23		
			Aranygaluska K.	3 159,25	755,80	20,01	26,73	7,44	108,11	41,46	0,81		
			Vaniliasodó	753,86	180,35	5,18	2,26	1,22	34,66	19,98	0,20		
			Összesen:	6 353,69	1 520,02	53,06	58,88	16,79	192,66	61,44	1,24		
	(00002) Normál B. menü	E	Zöldborsóleves K.	714,73	170,99	9,52	3,78	0,42	24,25	0,00	0,59		
			Búbos csirkecombfilé K.	2 077,89	497,10	51,22	20,07	6,04	27,29	0,00	4,05		
			Tricolor rizs köret K. 100+70	1 886,30	451,27	9,47	9,70	1,12	80,93	0,00	3,05		
			Összesen:	4 678,92	1 119,36	70,21	33,55	7,58	132,47	0,00	7,69		
	(00003) Normál C. menü	E	Rántott szárnyas duó K.1	2 358,62	564,26	46,50	29,50	5,05	27,52	0,00	5,78		
			Burgonyakrokkett *mir.* K.	1 998,90	478,21	6,18	23,10	3,41	60,83	0,00	0,15		
		Őszi befőrt 5/4- db-os	183,52	43,90	0,25	0,10	0,00	10,60	7,00	0,00			
		Összesen:	4 541,04	1 086,37	52,93	52,70	8,46	98,95	7,00	5,93			



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



2024. 11. 08. péntek	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Sütőtökrém leves K.	991,37	237,17	4,50	10,70	5,06	30,44	5,00	4,93				
			Lecsós pu.comb kockák K.	1 382,85	330,83	22,72	23,53	6,64	6,61	0,00	3,51				
			Galuska köret 120 K.	2 022,68	483,89	18,36	7,76	1,02	84,58	0,00	0,07				
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04				
			Összesen:	4 633,16	1 108,41	47,36	42,20	12,75	133,22	10,00	8,55				
	(00005) Diabetikus	E	5. Sütőtökrém leves K.	471,36	112,76	2,82	4,04	1,85	16,82	0,00	0,01				
			5. Lecsós pu.comb kockák K.	1 382,85	330,83	22,72	23,53	6,64	6,61	0,00	0,56				
			5. Galuska köret 120	707,94	169,36	6,43	2,72	0,36	29,60	0,00	0,02				
			5. Idénysaláta káp ve K 150g	204,82	49,00	1,93	0,39	0,02	8,82	0,00	0,07				
			Összesen:	2 766,97	661,95	33,90	30,68	8,87	61,85	0,00	0,66				



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



2024. 11. 08. péntek												
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Zöldborsópüreleves * K.	473,11	113,18	7,30	0,80	0,08	18,90	0,00	0,14		
		6. Búbos csirkemell filé K.	1 117,18	267,27	31,76	8,59	3,20	15,46	0,00	1,52		
		6. Tricolor rizs köret K.	1 640,71	392,51	9,47	3,20	0,38	80,93	0,00	0,10		
		Összesen:	3 231,00	772,96	48,53	12,59	3,66	115,29	0,00	1,76		
(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Sárgaborsó gulyás sert.h.	2 194,30	524,95	24,39	29,52	8,06	39,29	0,00	0,22		
		7. Gesztenéys rolád K.	3 860,59	923,58	16,93	52,36	13,94	93,49	51,95	0,88		
		Összesen:	6 054,89	1 448,53	41,32	81,88	22,00	132,78	51,95	1,10		
(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Sárgaborsó gulyás sert.h K	1 948,91	466,25	21,11	24,74	6,36	38,99	0,00	0,19		
		8. Meggyes töltött nudli K.	2 248,11	537,82	15,80	3,93	0,95	106,50	5,00	0,44		
		Összesen:	4 197,02	1 004,07	36,91	28,67	7,31	145,49	5,00	0,63		



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



2024. 11. 09. szombat	(00001) Normál A. menü	E	Marha erőleves K.	385,30	92,18	5,44	4,93	0,04	6,87	0,00	4,05		
			Vadas főzelék K.	1 574,76	376,74	6,71	26,04	9,18	27,99	5,00	3,35		
			Tört burgonya 100 K	444,57	106,36	2,50	1,59	0,18	20,00	0,00	0,01		
			Főtt marhahús	596,64	142,74	15,20	4,96	0,41	0,48	0,00	0,10		
			Összesen:	3 001,27	718,02	29,85	37,52	9,81	55,34	5,00	7,51		
	(00002) Normál B. menü	E	Csiperkekrém leves K.	1 127,64	269,77	7,41	17,67	5,89	19,93	0,00	2,51		
			Must.-csípős sertés flekken K.	1 781,14	426,11	11,21	38,41	12,51	8,38	0,00	2,05		
			Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15		
			Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37		
			Összesen:	4 608,13	1 102,43	29,90	61,15	19,83	105,10	5,00	5,08		
	(00003) Normál C. menü	E	Császár Cordon Bleu K.	2 140,03	511,97	35,96	35,38	12,94	11,82	0,00	1,38		
			Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15		
		Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37			
		Összesen:	3 839,38	918,52	47,24	40,45	14,37	88,61	5,00	1,90			





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



2024. 11. 09. szombat	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Őszibarack leves K.	1 115,35	266,83	4,31	9,81	4,95	41,32	20,98	0,01		
			Petrezselymes rizsköret 100g	1 656,80	396,36	8,50	4,99	0,58	78,90	0,00	0,45		
			Csirkemájjas cs.mell filé K.	1 083,33	259,17	32,94	12,09	2,01	4,34	0,00	0,69		
			Összesen:	3 855,48	922,36	45,75	26,89	7,54	124,56	20,98	1,15		
(00005) Diabetikus		E	5. Marha erőleves K.	355,30	85,00	5,03	4,60	0,04	6,42	0,00	0,58		
			5. Vadas főzelék K.	1 218,68	291,55	6,31	19,64	6,04	23,40	0,00	0,40		
			5. Tört burgonya 100 K	666,86	159,54	3,75	2,39	0,27	30,00	0,00	0,02		
			5. Főtt marhahús	596,64	142,74	15,20	4,96	0,41	0,48	0,00	0,10		
			Összesen:	2 837,48	678,83	30,29	31,59	6,76	60,30	0,00	1,10		



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



2024. 11. 09. szombat												
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Marha erőleves K.	326,01	77,99	4,55	4,56	0,04	5,31	0,00	0,15		
		6. Finomfőzelékpüré *mir.*	1 149,15	274,92	9,51	9,97	1,09	36,14	5,00	7,57		
		6. Tört burgonya 100 K	587,93	140,66	3,75	0,30	0,05	30,00	0,00	0,02		
		6. Főtt marhahús	596,64	142,74	15,20	4,96	0,41	0,48	0,00	0,10		
		Összesen:	2 659,73	636,31	33,01	19,79	1,59	71,93	5,00	7,84		
(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Gombakrém leves K.	898,34	214,91	5,48	13,22	3,84	19,20	0,00	0,47		
		7. Petrezselymes rizs 100	2 000,02	478,47	8,37	14,26	1,64	78,60	0,00	0,32		
		7. Csibemájás cs.mell filé K.	770,21	184,26	25,50	7,15	1,40	4,22	0,00	0,63		
		Összesen:	3 668,57	877,64	39,35	34,63	6,88	102,02	0,00	1,42		



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



2024. 11. 09. szombat (00008) Laktózszegény diéta		E	8. Gombaleves (friss) K	631,09	150,98	5,18	7,23	0,85	16,06	0,00	0,35	  	
			8. Petrezselymes rizsköret 100	2 000,02	478,47	8,37	14,26	1,64	78,60	0,00	0,32		
			8. Csibemájas csirke rolád K.	1 129,44	270,20	35,41	12,19	2,03	4,39	0,00	0,71		
			Összesen:	3 760,55	899,65	48,96	33,68	4,52	99,05	0,00	1,38		
2024. 11. 10. vasárnap (00001) Normál A. menü		E	KarfiolkréMLEVES K.	785,80	187,68	6,90	9,80	3,54	18,95	0,00	0,53	  	
			Brassói aprópecsenye K.	1 052,93	251,90	20,33	17,43	5,68	3,10	0,00	0,55		
			Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			Káposzta saláta	306,65	73,36	2,02	0,26	0,03	15,33	7,99	4,96		
			Összesen:	3 426,47	819,42	36,75	30,87	9,64	97,38	7,99	6,07		
2024. 11. 10. vasárnap (00002) Normál B menü		E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70	  	
			Temesvári pu.csíkok K.	1 546,85	370,06	23,70	26,24	7,42	9,93	0,00	0,35	 	
			Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70	 	
			Összesen:	3 735,54	893,67	46,23	36,64	8,65	94,59	0,00	1,75		
2024. 11. 10. vasárnap (00003) Normál C menü		E	Erzsébet töltött s. borda K.	2 207,15	528,02	35,28	26,33	9,32	36,86	0,00	4,06	  	
			Vajjas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15		



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



2024. 11. 10. vasárnap	(00003)	E	Káposzta saláta	306,65	73,36	2,02	0,26	0,03	15,33	7,99	4,96		
			Összesen:	3 923,87	938,72	46,51	31,44	10,78	114,86	7,99	9,17		
	(00004)	Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70	
				Paradicsomos húsgombóc K.	1 806,73	432,23	18,91	20,41	7,03	42,63	14,99	3,41	
				Tört burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	2,98	
				Összesen:	3 567,67	853,51	31,94	27,33	7,53	118,00	14,99	7,09	
	(00005)	Diabetikus	E	5. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68	
				5. Paradicsomos húsgombóc K	1 832,18	438,32	21,91	21,01	7,03	39,64	0,00	1,35	
				5. Tört burgonya 100 K	155,60	37,23	0,88	0,56	0,06	7,00	0,00	0,00	
				Összesen:	2 441,97	584,21	28,08	25,06	7,20	60,83	0,00	2,03	



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



2024. 11. 10. vasárnap	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Orja leves	609,10	145,72	6,79	3,84	0,17	21,29	0,00	0,31		
			6. Tészta köret (klf.) 100 g	1 638,67	392,03	17,00	5,00	0,91	69,29	0,00	0,70		
			Alma	218,12	52,18	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,02		
			6. Gyömbéres cs.mell filé K.	802,98	192,10	26,25	7,46	2,42	5,59	0,00	0,19		
			Összesen:	3 268,87	782,03	50,64	16,90	3,50	106,67	0,00	1,22		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Karfiolleves K.	937,06	224,18	5,60	13,13	3,88	21,58	0,00	0,53		
			7. Brassói aprópecsenye K.	1 716,52	410,65	13,68	38,01	10,32	2,95	0,00	0,48		
			7. Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			7. Káposztasaláta-lila K.	264,09	63,18	2,24	0,28	0,04	12,82	5,00	0,02		
			Összesen:	4 198,76	1 004,49	29,02	54,80	14,63	97,35	5,00	1,06		



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



2024. 11. 10. vasárnap (00008) Laktózszegény diéta	E	8. Karfiolleves K.	970,67	232,22	7,25	13,56	3,97	21,10	0,00	0,60	  	
		8. Brassói aprópecsenye K.	1 716,52	410,65	13,68	38,01	10,32	2,95	0,00	0,48		
		8. Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
		8. Káposztasaláta-lila K.	264,09	63,18	2,24	0,28	0,04	12,82	5,00	0,02		
		Összesen:	4 232,37	1 012,53	30,67	55,23	14,72	96,87	5,00	1,13		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

