



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 2024.12.30. - 2025.01.05.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 30. hétfő	(00001) Normál A. menü	E Gulyásleves K.	1 751,24	418,96	21,81	18,66	5,26	40,00	0,00	3,17		
		Rizsfelfújt K.	1 967,87	470,78	16,36	8,36	3,23	81,66	11,99	1,03		
		Csokoládé sodó	733,57	175,50	4,84	2,11	1,14	34,13	19,98	0,19		
		Összesen:	4 452,68	1 065,24	43,01	29,13	9,63	155,79	31,97	4,39		
	(00002) Normál B menü	E Csontleves tésztabetéttel K.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19		
		Csopaki pulyka fehérapró K.	1 037,36	248,17	25,56	9,91	3,13	13,76	0,00	2,20		
		Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70		
		Összesen:	3 158,25	755,56	47,60	20,31	4,36	94,97	0,00	3,09		
	(00003) Normál C menü	E Óvári csirkemell filé K.	1 449,96	346,88	35,29	13,30	4,32	20,95	0,00	2,62		
		Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15		
		Vegyes saláta K.	213,10	50,98	1,62	0,22	0,03	10,41	5,00	0,03		
		Összesen:	3 073,13	735,20	46,12	18,37	5,78	94,03	5,00	2,80		









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. 12. 30. hétfő	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Csontleves tésztabetéttel K.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19	  	
			Rácos tonhalfilé +burgonya K	2 299,00	550,00	36,14	16,27	5,03	63,11	0,00	3,30	  	
			Összesen:	2 711,05	648,58	41,18	19,81	5,14	75,03	0,00	3,49		
(00005) Diabetikus		E	5. Gulyásleves K.	1 344,88	321,74	16,23	15,63	4,13	28,35	0,00	0,19	 	
			5. Rizsfelfújít 40	954,76	228,41	9,35	7,80	2,46	31,18	0,00	0,25	  	
			Összesen:	2 299,64	550,15	25,58	23,43	6,59	59,53	0,00	0,44		



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. 12. 30. hétfő	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Csontleves tésztabetétte K.	410,93	98,31	5,03	3,54	0,11	11,93	0,00	0,19		
			6. Sajtkrémbe sült halfilé K.	1 444,67	345,61	33,90	12,45	5,01	20,27	0,00	1,27		
			6. Vajas burgonya 300g K.	1 323,77	316,69	9,20	2,58	0,81	62,66	0,00	0,17		
			Összesen:	3 179,37	760,61	48,13	18,57	5,93	94,86	0,00	1,63		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Gulyásleves K.	1 586,08	379,45	17,71	15,86	4,16	40,20	0,00	0,19		
			7. Rizsfelfújt K.	1 967,87	470,78	16,36	8,36	3,23	81,66	11,99	0,54		
			7. Vaniliasodó	753,86	180,35	5,18	2,26	1,22	34,66	19,98	0,20		
			Összesen:	4 307,81	1 030,58	39,25	26,48	8,61	156,52	31,97	0,93		



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. 12. 30. hétfő		(00008) Laktózszegény diéta										
E	8. Gulyásleves K.	1 579,55	377,88	18,01	15,86	4,16	39,88	0,00	0,20			
	8. Rizsfelfújt K.	2 038,33	487,64	16,12	12,91	4,94	75,44	11,99	0,45			
	8. Vaniliasodó	692,57	165,69	5,03	2,26	1,50	30,91	19,98	0,17			
	Összesen:	4 310,45	1 031,21	39,16	31,03	10,60	146,23	31,97	0,82			
2024. 12. 30. hétfő		(00011) Normál JOKER menü										
E	Lyoni sertés tarja K.	2 105,89	503,80	13,14	46,80	15,53	7,03	0,00	5,03			
	Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15			
	Összesen:	3 515,96	841,14	22,35	51,65	16,96	69,70	0,00	5,18			
2024. 12. 31. kedd		(00001) Normál A.menü										
E	Lencsegulyás sert. hússal K.	2 881,87	689,44	35,93	35,16	9,72	56,24	0,00	0,32			
	Túrós rétes	4 792,59	1 146,55	42,74	20,35	5,23	196,37	33,97	1,29			
	Almás rétes *mir.* K	4 479,46	1 071,64	28,03	23,59	3,84	179,41	21,98	1,11			
	Összesen:	12 153,92	2 907,63	106,70	79,10	18,79	432,02	55,95	2,72			



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. 12. 31. kedd	(00002) Normál B menü	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70		
			Bőrös malac sült K.	1 571,76	376,02	24,29	29,35	1,06	1,74	0,00	9,53		
			Tört burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	2,98		
			Párolt káposzta 1/2 adag	387,59	92,73	1,69	4,86	0,55	10,18	4,00	1,51		
		Összesen:	3 720,29	890,03	39,01	41,13	2,11	87,29	4,00	14,72			
	(00003) Normál C menü	E	Csirke Cordon Bleu K.	1 157,58	276,93	33,60	9,06	4,51	14,93	0,00	2,86		
			Burgonyakrokkett *mir.* K.	1 998,90	478,21	6,18	23,10	3,41	60,83	0,00	0,15		
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	3 392,74	811,66	41,56	32,37	7,95	87,35	5,00	3,05		
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Reszelt tészta leves K.	465,64	111,40	3,31	6,66	0,63	9,62	0,00	5,10		
			Alma-Őszi mártás *mir.* K	1 381,20	329,82	5,06	12,66	6,19	44,33	20,98	0,50		
			Tört burgonya 150 g K.	588,62	140,82	3,75	0,32	0,04	30,00	0,00	1,98		
		Grill csirkecomb K.	900,02	215,32	31,53	9,29	2,15	1,13	0,00	0,36			
	Összesen:	3 335,48	797,36	43,65	28,93	9,01	85,08	20,98	7,94				



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. 12. 31. kedd	(00005) Diabetikus	E	5. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68		
			5. Bőrös malac sült K.	1 027,55	245,83	18,29	17,85	0,32	1,59	0,00	5,18		
			5. Tört burgonya 300 K.	855,51	204,66	4,87	2,80	0,32	39,00	0,00	0,01		
			5. Párolt káposzta vegyes 1/2a	319,19	76,36	1,74	4,86	0,56	6,18	0,00	0,02		
			Összesen:	2 656,44	635,51	30,19	29,00	1,31	60,96	0,00	5,89		
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Reszelt tészta leves K.	390,42	93,40	3,25	4,80	0,42	9,46	0,00	0,14		
			Alma-Őszi mártás *mir.* 6.	947,55	226,69	3,96	1,41	0,42	42,68	20,98	0,07		
			6. Tört burgonya 100 K	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,01		
			6. Grill csirkecomb K.	900,02	215,32	31,53	9,29	2,15	1,13	0,00	0,36		
			Összesen:	2 629,94	629,18	41,24	15,70	3,02	73,27	20,98	0,58		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Reszelt tészta leves K.	204,73	48,98	1,42	1,31	0,01	7,98	0,00	0,09		
			Alma-Őszi mártás *mir.* 7.	1 277,45	305,12	4,35	10,26	4,96	43,63	20,98	0,01		
			7. Tört burgonya 150 g K.	588,62	140,82	3,75	0,32	0,04	30,00	0,00	0,02		
		7. Grill csirkecomb K.	900,02	215,32	31,53	9,29	2,15	1,13	0,00	0,36			
		Összesen:	2 970,82	710,24	41,05	21,18	7,16	82,74	20,98	0,48			



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. 12. 31. kedd		(00008)										
		(00011)										
E	8. Reszelt tészta leves K.	233,44	55,85	2,65	1,65	0,08	7,69	0,00	0,15			
	Alma-Őszi mártás *mir.* 8.	1 274,18	304,83	4,50	10,26	4,96	43,47	20,98	0,01			
	8. Tört burgonya 100 K	444,57	106,36	2,50	1,59	0,18	20,00	0,00	0,01			
	8. Grill csirkecomb K.	900,02	215,32	31,53	9,29	2,15	1,13	0,00	0,36			
Összesen:		2 852,21	682,36	41,18	22,79	7,37	72,29	20,98	0,53			
E	Stefánia vagdalt K.	1 869,21	447,18	23,00	31,19	9,67	18,09	0,00	3,68			
	Majonézes burgonya saláta.JOKE	1 919,28	459,16	8,81	20,18	5,12	59,00	2,00	5,08			
	Összesen:	3 788,49	906,34	31,81	51,37	14,79	77,09	2,00	8,76			
E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70			
	Sertés szelet jóasszony módra	1 584,34	379,03	21,22	26,27	7,24	13,97	0,00	3,67			
	Petrezselymes rizsköret 100g	1 656,80	396,36	8,50	4,99	0,58	78,90	0,00	0,45			
	Összesen:	3 720,99	890,19	35,25	34,80	7,93	108,24	0,00	4,82			
E	Paraszt leves K.	1 010,28	241,69	7,26	5,15	0,45	40,91	0,00	3,11			
	Rakott karfiol (s) K.	2 554,90	610,85	26,39	37,03	11,72	43,69	0,00	4,46			
	Összesen:	3 565,18	852,54	33,65	42,18	12,17	84,60	0,00	7,57			



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



2025. 01. 02. csütörtök	(00003) Normál C menü	E	Filézett cs.comb magvas bund.K	1 552,50	371,41	37,51	9,54	2,16	33,43	0,00	5,88			
			Fűszeres burgonyacikk K.	1 531,10	366,29	7,56	9,91	1,14	60,13	0,00	2,00			
			Csemege uborka	57,54	13,77	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,00			
			Összesen:	3 141,14	751,47	45,67	19,55	3,30	96,16	0,00	7,88			
	(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			
			Bazsalikomos csirkemell K.	896,15	214,21	26,66	9,34	2,63	6,36	0,00	0,20			
			Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70			
			Összesen:	3 084,84	737,82	49,19	19,74	3,86	91,02	0,00	1,60			
	(00005) Diabetikus	E	5. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68			
			5. Bazsalikomos csirkemell K.	896,15	214,21	26,66	9,34	2,63	6,36	0,00	0,20			
			5. Petrezselymes rizs 80	862,45	206,32	4,14	4,06	0,46	38,04	0,00	0,26			
			Összesen:	2 212,79	529,19	36,09	16,89	3,20	58,59	0,00	1,14			





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



2025. 01. 02. csütörtök														
(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Vegyes zöldségpüre leves K	329,26	78,77	5,03	1,99	0,06	10,20	0,00	0,12				
		6. Bazsalikomos csirkemell K.	755,26	180,68	27,11	4,35	0,81	8,07	0,00	0,24				
		6. Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02				
		Összesen:	2 645,78	632,96	40,20	9,43	1,24	96,19	0,00	0,38				
(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Orja leves	421,64	100,87	3,95	3,22	0,05	14,20	0,00	0,62				
		7. Sertés szelet jóasszony m.	1 588,13	379,94	20,85	26,48	7,27	14,09	0,00	3,68				
		7. Petrezselymes rizsköret K	1 437,42	343,88	6,90	6,78	0,78	63,40	0,00	0,44				
		Összesen:	3 447,19	824,69	31,70	36,48	8,10	91,69	0,00	4,74				
(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. Rakott karfiol K.	2 501,39	598,42	26,11	35,83	11,10	43,26	0,00	0,53				
		Összesen:	3 511,67	840,11	33,37	40,98	11,55	84,17	0,00	0,69				



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



2025. 01. 02. csütörtök	(00011) Normál JOKER menü	E Pangasius halpaprikás K.	773,04	184,82	28,67	3,57	1,42	9,72	0,00	2,68				
		Bulgur (török rizs) 100 g K.	1 501,17	359,13	12,29	3,19	0,44	75,87	0,00	0,04				
		Összesen:	2 274,21	543,95	40,96	6,76	1,86	85,59	0,00	2,72				
2025. 01. 03. péntek	(00001) Normál A.menü	E Brokkolikrémleves * K.	717,99	171,46	6,70	9,52	3,50	15,75	0,00	3,05				
		Csikós jércemellfilé K.	1 419,68	339,64	27,71	21,88	6,90	7,55	0,00	0,55				
		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:	4 082,77	976,43	53,19	38,47	11,55	104,18	5,00	4,34				
(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				
		Sertés borda sajtbundában K.	1 243,21	297,42	23,35	16,02	4,98	14,61	0,00	5,36				
		Burgonyapüré 300 g K.	1 489,75	356,40	9,22	6,95	2,00	62,68	0,00	0,18				
		Összesen:	3 293,88	788,01	39,24	28,04	7,41	92,68	0,00	5,76				



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



2025. 01. 03. péntek	(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		
			Panírozott hagymakarikák K.	975,99	233,49	5,13	10,14	1,18	30,02	0,00	3,38		
			Burgonyapüré 300 g K.	1 489,75	356,40	9,22	6,95	2,00	62,68	0,00	0,18		
			Összesen:	3 503,37	838,13	40,01	31,80	7,17	95,71	0,70	8,97		
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Vegyes zöldség leves K.	560,92	134,19	6,67	5,07	0,43	15,39	0,00	0,22		
			Lencsefőzelék K.	1 913,81	457,85	21,86	19,08	5,90	49,14	0,00	3,03		
			Mini sertés golyók K.	1 577,07	377,29	18,40	22,76	7,26	24,27	0,00	2,81		
			Összesen:	4 051,80	969,33	46,93	46,91	13,59	88,80	0,00	6,06		
	(00005) Diabetikus	E	5. Vegyes zöldség leves K.	506,16	121,09	5,07	6,61	0,59	10,30	0,00	0,16		
			5. Lencsefőzelék K.	1 574,86	376,46	18,74	14,87	3,94	42,68	0,00	0,08		
			5. Mini sertés golyók K.	1 433,39	342,92	17,38	22,67	7,26	16,94	0,00	0,65		
			Összesen:	3 514,41	840,47	41,19	44,15	11,79	69,92	0,00	0,89		



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



2025. 01. 03. péntek	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Brokkolipüregleves * K.	488,28	116,81	7,04	1,66	0,62	17,11	0,00	0,18		
			6. Sertés borda sajtbundában	1 052,40	251,77	23,54	10,88	3,87	14,62	0,00	0,52		
			6. Burgonyapüré 300 g K.	1 250,24	299,10	7,51	2,56	0,61	60,01	0,00	0,14		
			Összesen:	2 790,92	667,68	38,09	15,10	5,10	91,74	0,00	0,84		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Brokkolikrémleves * K.	824,72	197,00	5,05	12,80	3,83	16,23	0,00	0,03		
			Csikós jércemellfilé 7.	1 420,98	339,95	27,65	21,88	6,90	7,61	0,00	0,55		
			7. Tészta köret (klf.) 100 g	1 455,16	348,12	1,60	5,34	0,53	73,00	0,00	0,00		
			7. Idény saláta káp ve K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
		Összesen:	3 937,12	941,59	36,08	40,23	11,29	108,43	5,00	0,62			
	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Vegyes zöldség leves K.	555,32	132,85	5,58	6,76	0,61	12,38	0,00	0,18		
			8. Párizsi sertésborda K.	952,79	227,94	21,26	7,77	2,57	17,97	0,00	0,20		
			8. Burgonyahab 100g K	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,01		
		Összesen:	1 900,06	454,56	29,34	14,73	3,21	50,35	0,00	0,39			



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



2025. 01. 03. péntek (00011) Normál JOKER menü	E	Túrós palacsinta K	2 216,12	530,05	18,76	23,24	5,96	61,01	27,97	0,65		
		Összesen:	2 216,12	530,05	18,76	23,24	5,96	61,01	27,97	0,65		

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

