



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 2025.03.31. - 2025.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Pir. kiskocka leves K., Zöldborsófőzelék K., Grill csirkecomb K.	Csontleves tésztabetéttel K., Csákváry pu.apróhús K., Tészta köret (klf.) 100 g K.	Fejtett bableves K., Palóc pecsenye K., Tört burgonya 300 K., Vegyes saláta K.	Erdélyi csorba leves K., Gránátos kocka K.	Őszibarack leves K., Sertés java sajt mártással K., Tricolor rizs köret K. 100+70
		Energia: 768,61 Kcal / 3 212,79 KJ	Energia: 884,39 Kcal / 3 696,75 KJ	Energia: 1 206,98 Kcal / 5 045,18 KJ	Energia: 1 063,45 Kcal / 4 445,22 KJ	Energia: 1 091,66 Kcal / 4 563,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		57,47 g 18,25 g 3,73 g	49,27 g 36,82 g 10,57 g	33,34 g 70,78 g 20,32 g	39,33 g 46,55 g 11,67 g	40,10 g 44,22 g 16,39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	91,63 g 5,00 g 5,06 g	88,34 g 0,00 g 3,15 g	106,30 g 5,00 g 11,95 g	120,30 g 0,00 g 13,60 g	134,59 g 20,98 g 6,60 g	
	(00002) Normál B menü	Orja leves K., Pincepörkölt K., Sós burgonya 250 g K., Idény saláta 1. K.	Korhelyleves K, Túrós metélt K.	Tavaszi zöldség leves K., Majorannás csirkeapró K., Tésztaköret 100 g	Paradicsom leves K., Bécsi sertés borda K., Csemege kukoricás rizs K., Fejes saláta (negyed)	Burgonya gombóc leves K., Brokkolifőzelék K., Baromfi érme K
		Energia: 654,86 Kcal / 2 737,31 KJ	Energia: 591,76 Kcal / 2 473,56 KJ	Energia: 720,34 Kcal / 3 011,02 KJ	Energia: 901,85 Kcal / 3 769,73 KJ	Energia: 825,55 Kcal / 3 450,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		37,56 g 18,96 g 3,62 g	30,07 g 21,88 g 8,03 g	43,71 g 17,70 g 3,66 g	40,94 g 17,70 g 3,84 g	27,16 g 52,14 g 10,20 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
81,81 g 5,00 g 5,99 g	69,77 g 0,00 g 9,17 g	96,42 g 0,00 g 10,89 g	143,38 g 12,99 g 9,18 g	58,05 g 0,00 g 2,54 g		
(00003) Normál C menü	Makói töltött borda K., Fűszeres burgonyacikk K., Idény saláta 1. K.	Színesen töltött cs.mell K., Hasáb burgonya K.	Magvas bundázott sert.érmék K., Francia rakott rizs K., Őszibefőtt	Csabai finom falatok K., Burgonyapüre sajtkrémes 300gK, Fejes saláta (negyed)	Rántott csirkemellfilé K., Burgonyakrokkett *mir.* K., Almakompót K.	
	Energia: 884,10 Kcal / 3 695,54 KJ	Energia: 539,94 Kcal / 2 256,95 KJ	Energia: 940,27 Kcal / 3 930,33 KJ	Energia: 897,10 Kcal / 3 749,88 KJ	Energia: 787,82 Kcal / 3 293,09 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	38,34 g 38,19 g 8,46 g	48,41 g 8,75 g 3,80 g	42,62 g 28,75 g 9,79 g	47,18 g 46,21 g 16,81 g	31,46 g 25,83 g 3,88 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		





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 2025.03.31. - 2025.04.04.

	94,34 g	5,00 g	3,51 g	65,31 g	0,00 g	6,03 g	127,42 g	14,00 g	6,14 g	70,90 g	3,00 g	13,06 g	105,95 g	9,99 g	3,78 g
<b>(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés</b>	Orja leves K., Tejszínes/joghurtos cs.ragu K., Rizi-bizi K. 80+40g			Francia hagymaleves K., Gombás sert.aprópecsenye K., Tepsis burgonya 300 K.			Csurgatott tojás leves K., Rakott tök (sertés) K.			Erőleves K., Húsos metélt K			Bojtár leves K, Rizsfelfújt K., Vaniliasodó		
	Energia: 782,48 Kcal / 3 270,77 KJ			Energia: 881,77 Kcal / 3 685,80 KJ			Energia: 760,05 Kcal / 3 177,01 KJ			Energia: 766,46 Kcal / 3 203,80 KJ			Energia: 759,39 Kcal / 3 174,25 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	42,44 g	26,96 g	7,54 g	36,87 g	42,12 g	14,24 g	29,54 g	41,05 g	11,86 g	32,36 g	35,83 g	9,14 g	24,38 g	16,08 g	5,12 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,26 g	0,00 g	3,49 g	87,94 g	0,00 g	6,89 g	66,80 g	0,00 g	7,34 g	78,11 g	0,00 g	10,08 g	128,15 g	31,97 g	1,34 g	
<b>(00005) Diabetikus</b>	5. Pirított kiskocka leves , 5. Zöldborsófőzelék, 5. Grill csirkecomb K.			5. Csontleves tésztabetéttel, 5. Gombás s.aprópecsenye K., 5. Tepsis burgonya 300 K.			5. Csurgatott tojás lev. K., 5. Rakott tök (sz) 200+18			5. Pulykaraguleves *mir.* , 5. Gránátos kocka 50+50			5. Burgonya gombóc leves K., 5. Brokkolifőzelék K., 5. Baromfi érme K		
	Energia: 661,99 Kcal / 2 767,12 KJ			Energia: 613,80 Kcal / 2 565,68 KJ			Energia: 653,11 Kcal / 2 730,00 KJ			Energia: 679,84 Kcal / 2 841,73 KJ			Energia: 710,47 Kcal / 2 969,76 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	54,08 g	20,28 g	3,50 g	29,42 g	28,08 g	8,66 g	31,96 g	33,01 g	7,27 g	26,51 g	34,20 g	5,30 g	24,87 g	46,33 g	9,31 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,49 g	0,00 g	1,03 g	59,69 g	0,00 g	2,77 g	56,70 g	0,00 g	0,45 g	65,36 g	0,00 g	1,09 g	44,82 g	0,00 g	2,53 g	
<b>(00006) Zsír-rost és</b>	6. Pirított kiskocka leves K., 6. Zöldborsópüre főzelék, 6. Grill csirkecomb K.			6. Csontleves tésztabetéte K., 6. Sertés ragu K., 6. Tört burgonya 300 K., Almakompót K.6.			6. Zöldségpüre leves *mir.* , 6. Majorannás csirkeapró K., 6. Tészta köret (klf.) 80 g			6. Erőleves K., 6. Húsos metélt			6. Bojtár leves sert. hússal K, 6. Rizsfelfújt K., Vegyesíz, sütésálló		





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 2025.03.31. - 2025.04.04.

fűszerszegény (epés)	Energia: 656,14 Kcal / 2 742,67 KJ			Energia: 653,64 Kcal / 2 732,22 KJ			Energia: 590,32 Kcal / 2 467,54 KJ			Energia: 599,18 Kcal / 2 504,57 KJ			Energia: 958,60 Kcal / 4 006,95 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	52,60 g	15,94 g	3,01 g	30,56 g	15,90 g	3,04 g	38,70 g	13,97 g	2,00 g	34,18 g	16,02 g	3,52 g	45,25 g	21,22 g	7,57 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	74,15 g	0,00 g	0,61 g	95,14 g	9,99 g	0,40 g	76,70 g	0,00 g	0,90 g	78,05 g	0,00 g	1,04 g	140,99 g	17,99 g	1,14 g
(00007) Gluténszegény diéta	7. Pir. kiskocka leves, 7. Zöldborsófőzelék, 7. Grill csirkecomb K.			Csontleves tésztabetét 7., 7. Csákváry pu.apróhús K., 7. Tészta köret (klf.) 100 g			7. Fejtett bableves K., 7. Palóc pecsenye K., 7. Tört burgonya 300 K., 7. Vegyes saláta K.			7. Paradicsom leves K., 7. Bécsi sertés szelet K., 7. Csemege kukoricás rizs K.			7. Bojtár leves sert. hússal, 7. Palacsinta torta K.		
	Energia: 779,45 Kcal / 3 258,10 KJ			Energia: 788,44 Kcal / 3 295,68 KJ			Energia: 1 034,83 Kcal / 4 325,59 KJ			Energia: 909,44 Kcal / 3 801,46 KJ			Energia: 918,51 Kcal / 3 839,37 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	53,58 g	19,83 g	3,58 g	32,03 g	30,91 g	7,93 g	26,76 g	54,46 g	14,34 g	34,60 g	18,94 g	4,20 g	31,54 g	43,47 g	14,20 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
94,67 g	5,00 g	2,96 g	96,18 g	0,00 g	0,40 g	106,56 g	5,00 g	0,23 g	150,66 g	20,88 g	2,17 g	99,46 g	30,38 g	0,41 g	
(00008) Laktózszegény diéta	8. Pirított kiskocka leves K, 8. Zöldborsófőzelék, 8. Grill csirkecomb K.			Csontleves tésztabetét K.8., 8. Csákváry pu.apróhús K., 8. Tészta köret (klf.) 100 g			8. Fejtett bableves K., 8. Palóc pecsenye K., 8. Tört burgonya 300 K., 8. Vegyes saláta K.			8. Erdélyi csorba leves K., 8. Gránátos kocka			8. Burgonya gombóc leves K., 8. Sertés java sajtmártással, 8. Tricolor rizs köret K.		
	Energia: 588,48 Kcal / 2 459,85 KJ			Energia: 860,48 Kcal / 3 596,81 KJ			Energia: 1 042,48 Kcal / 4 357,57 KJ			Energia: 1 004,79 Kcal / 4 200,02 KJ			Energia: 1 001,98 Kcal / 4 188,28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
	51,45 g	12,78 g	2,77 g	49,02 g	34,67 g	8,82 g	28,47 g	54,89 g	14,43 g	35,79 g	41,76 g	9,97 g	42,37 g	37,41 g	11,88 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
65,49 g	0,00 g	0,92 g	88,59 g	0,00 g	1,18 g	105,99 g	5,00 g	0,30 g	119,96 g	0,00 g	0,79 g	124,12 g	0,00 g	1,91 g	
				Stefánia vagdalt K.,			Töltött oldalas K., Hasáb			Töltött csirkecomb K.,			Töltött sertés szelet (máj)		





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 2025.03.31. - 2025.04.04.

(00011) Normál JOKER menü	Juhtúrós rakott sert.húsos mak			Kuskusz 100 g K., Párolt zöld köret 100g K.			burgonya K., Vegyes saláta K.			Burgonyapüre sajtkrémés 300gK			K., Károlyi majonézes saláta-JOKER		
	Energia: 1 084,79 Kcal / 4 534,42 KJ			Energia: 561,66 Kcal / 2 347,74 KJ			Energia: 805,70 Kcal / 3 367,83 KJ			Energia: 766,53 Kcal / 3 204,10 KJ			Energia: 776,90 Kcal / 3 247,44 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	50,74 g	63,55 g	24,81 g	42,34 g	38,28 g	11,06 g	35,89 g	41,58 g	13,42 g	49,21 g	29,32 g	10,31 g	40,75 g	43,13 g	12,71 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,16 g	0,00 g	4,35 g	108,08 g	0,00 g	6,78 g	69,92 g	5,00 g	2,58 g	74,40 g	0,00 g	4,59 g	59,60 g	2,00 g	6,71 g	

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

