



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 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00001) Normál A. menü	Alföldi paraszt leves K. (3,9,1), Zöldbabfőzelék K.(1,7), Csemege sertéssült K.	Sárgaborsó gulyás sert.hús K.(3,1), Mákos tekercs K.(3,1,7), Dejós tekercs K.(3,1,7)	Orja leves K.(3,9,1), Palermói jércemell filé K.(1,7), Párolt rizsköret 100 g K.	Karfiolkrémleves K. (3,1,7), Hentes sert.tokány K., Tarhonya köret 100 g K.(3,1)	Vegyes gyümölcsleves K. (1,7), Mustáros párizsi cs.mellfilé K(10,3,1), Burgonyapüré 300 g K. (7)
		Energia: 762,22 Kcal / 3 186,08 KJ	Energia: 1 360,06 Kcal / 5 685,05 KJ	Energia: 791,52 Kcal / 3 308,55 KJ	Energia: 1 033,68 Kcal / 4 320,78 KJ	Energia: 826,84 Kcal / 3 456,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		34,62 g 37,79 g 10,49 g	56,30 g 56,92 g 13,61 g	43,01 g 22,70 g 5,35 g	42,20 g 55,03 g 16,72 g	40,17 g 19,56 g 7,52 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	71,21 g 0,00 g 7,80 g	159,74 g 49,45 g 0,57 g	103,18 g 1,40 g 4,69 g	92,24 g 0,00 g 7,95 g	116,73 g 25,97 g 0,90 g	
	1,3,7,9,(6),(12)	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7,(6)	1,3,7,10,(6),(8),(12)	
	(00002) Normál B menü	Paradicsom leves K. (3,9,1), Sajtos sült csirkecomb K.(7), Tricolor rizs köret K. 100+70	Csontleves tésztabetéttel K.(3,9,1), Eszterházy csirkemell apró K. (10,9,1,7), Tésztaköret 100 g(3,1)	Zöldborsóleves K.(3,1), Csülök Pékné módra K., Tört burgonya 300 K., Idény saláta 1. K.	Reszelt tészta leves K. (3,1), Lucskos káposztafőzelék K.(1,7)	Sertés raguleves K. (3,9,1), Tepsis sajtkrémes makaróni K.(3,1,7)
		Energia: 942,52 Kcal / 3 939,73 KJ	Energia: 742,59 Kcal / 3 104,03 KJ	Energia: 1 141,51 Kcal / 4 771,51 KJ	Energia: 695,53 Kcal / 2 907,32 KJ	Energia: 1 035,79 Kcal / 4 329,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		52,22 g 29,01 g 7,29 g	45,39 g 18,80 g 4,53 g	44,02 g 60,30 g 17,41 g	27,69 g 49,87 g 14,83 g	43,48 g 60,94 g 20,85 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
116,74 g 9,99 g 4,86 g	97,38 g 0,00 g 8,99 g	102,62 g 5,00 g 8,77 g	32,81 g 0,00 g 9,63 g	78,18 g 0,00 g 1,85 g		
1,3,7,9	1,3,7,9,10,(12)	1,3	1,3,7	1,3,7,9		
(00003) Normál C menü	Rántott mozzarella sajt K. (3,1,7), Hasáb burgonya K., Tartármártás K. (10,3,7)	Fűsz.túróval töl.cs.mell filék(3,1,7), Rakott burgonya K.(3,1,7), Meggybefőtt K.	Sajttal tekert sert.borda K.(3,1,7), Burgonyakrokkett *mir.* K., Idény saláta 1. K.	Őszibarackkal töl.pu.mell K.(3,1,7), Vajas burgonya 300g K(7)	Sonkás+kukoricás t.palacsintaK(3,1,7), Sajt mártás K(1,7), Párolt rizsköret 100 g K.	
	Energia: 834,58 Kcal / 3 488,54 KJ	Energia: 1 268,70 Kcal / 5 303,17 KJ	Energia: 935,31 Kcal / 3 909,60 KJ	Energia: 639,53 Kcal / 2 673,24 KJ	Energia: 1 042,58 Kcal / 4 357,98 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	28,87 g 35,49 g 12,65 g	75,07 g 56,03 g 18,80 g	38,97 g 43,84 g 10,78 g	38,44 g 9,97 g 3,78 g	39,86 g 38,33 g 11,39 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
97,81 g 9,99 g 4,32 g	114,54 g 12,00 g 5,01 g	94,89 g 5,00 g 1,30 g	97,30 g 8,40 g 5,73 g	135,31 g 0,00 g 7,24 g		
1,3,7,10,(12)	1,3,7	1,3,7	1,3,7	1,3,7,(6)		





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 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	Paradicsom leves K. (3,9,1), Currys csirkemell filé K.(1,7), Tészta köret (klf.) 100 g K.(3,1)			Magyaros burgonya leves K.(9,1), Lencsefőzelék K. (10,1,7), Vagdalt pogácsa K.(3,1)			Csirke húsgombóc leves K(3,9,1), Ferdinánd tekercs (2 db)(3,1,7)			Karfiolkrémléves K. (3,1,7), Rozsdás marha csíkok K.(1), Vajas burgonya 300g K(7)			Daragaluska leves K. (3,1), Halfilé citrommártásban * K (4,1,7), Petrezselymes rizsköret 100g		
		Energia: 790,93 Kcal / 3 306,09 KJ			Energia: 1 038,93 Kcal / 4 342,73 KJ			Energia: 1 003,84 Kcal / 4 196,05 KJ			Energia: 881,59 Kcal / 3 685,05 KJ			Energia: 835,79 Kcal / 3 493,60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		49,04 g	17,40 g	3,85 g	44,94 g	49,85 g	14,03 g	59,44 g	31,87 g	7,67 g	43,84 g	39,06 g	13,19 g	46,17 g	16,98 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	109,33 g	9,99 g	1,86 g	100,94 g	0,00 g	9,02 g	134,02 g	19,98 g	6,15 g	87,60 g	0,00 g	2,92 g	124,37 g	3,00 g	4,27 g	
	1,3,7,9			1,3,7,9,10,(6),(12)			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7,(6),(12)			1,3,4,7			
	(00005) Diabetikus	Alföldi paraszt leves K.5. (3,1), 5. Zöldbabfőzelék *mir.* (15,1,7), 5. Csemege sertéssült K.			5. Csontleves tésztabetéttel(3,9,1), 5. Eszterházy cs.mell apró K.(10,9,1,7), Tészta köret (klf.) 50 g 5.(3,1)			5. Zöldborsóleves *mir.* (3,1), 5. Csülök Pékné módra K., 5. Tört burgonya 150 g K., 5. Idénysaláta káp ve K 150g(9,15)			5. Reszelt tészta leves K. (3,1), 5. Lucskos káposztafőzelék K.(1,7)			5. Daragaluska leves K. (3,1), 5. Citr. tengeri halfilé K.(4,1), 5. Petrezselymes rizs 80		
		Energia: 572,54 Kcal / 2 393,22 KJ			Energia: 476,24 Kcal / 1 990,68 KJ			Energia: 893,09 Kcal / 3 733,12 KJ			Energia: 623,70 Kcal / 2 607,07 KJ			Energia: 525,66 Kcal / 2 197,26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,51 g	26,53 g	6,13 g	35,86 g	11,59 g	2,71 g	37,94 g	54,44 g	16,71 g	26,93 g	43,26 g	13,50 g	32,04 g	17,52 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	52,27 g	0,00 g	0,46 g	57,55 g	0,00 g	0,81 g	60,44 g	0,00 g	0,79 g	30,98 g	0,00 g	0,75 g	59,41 g	0,00 g	0,75 g	
	1,3,7,15			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,15			1,3,7			1,3,4			
	(00006) Zsír-rost és fűszerzegény (epés)	6. Tarchyaleves K (3,9,1), 6. Zöldbabfőzelékpüré *mir.* (9,1,7), 6. Csemege sertéssült K.			6. Csontleves tésztabetéttel K.(3,9,1), 6. Zöldséges cs.mell kocka K.(9,1), 6. Tészta köret (klf.) 80 g(3,1)			6. Csirke húsgombóc leves K.(3,1), 6. Túrógombóc K.(3,1,7)			6. Karfiolpüre leves K. (3,1,7), 6. Zöldf.sajtos sert.borda K.(1,7), 6. Vajas burgonya 300g K. (7)			6. Daragaluska leves K. (3,1), 6. Citr. tengeri halfilé K.(4,1), 6. Párolt zöld köret 100g K.		
Energia: 540,33 Kcal / 2 258,58 KJ			Energia: 575,54 Kcal / 2 405,76 KJ			Energia: 690,11 Kcal / 2 884,66 KJ			Energia: 658,71 Kcal / 2 753,41 KJ			Energia: 425,18 Kcal / 1 777,25 KJ				
Fehérje		Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
31,75 g		13,06 g	3,00 g	40,30 g	11,30 g	1,37 g	54,99 g	21,99 g	8,43 g	40,38 g	17,07 g	5,70 g	36,69 g	11,51 g	1,27 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
72,31 g	3,00 g	0,35 g	77,92 g	0,00 g	0,99 g	66,27 g	9,99 g	0,94 g	84,15 g	0,00 g	0,86 g	49,03 g	0,00 g	0,43 g		





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 2025.04.07. - 2025.04.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,7,9			1,3,9			1,3,7			1,3,7			1,3,4,(7)		
	(00007) Gluténszegény diéta	7. Paradicsom leves K. (9), 7. Sajtos sült csirkecomb K(7), 7. Tricolor rizs köret K.			7. Sárgaborsó gulyás sert.h.(3), 7. Mákos kevert sütemény K.(3), 7. Vaniliasodó (7)			7. Zöldborsóleves *mir.* K (3,9), 7. Csülök Pékné módra K., 7. Tört burgonya 300 K., 7. Idény saláta káp ve K.			7. Reszelt tészta leves K., 7. Lucskos káposztafőzelék K.(7)			7. Sertés raguleves K.(9), 7. Sajtos makaróni (spagetti)(7)		
		Energia: 942,66 Kcal / 3 940,32 KJ			Energia: 1 290,84 Kcal / 5 395,71 KJ			Energia: 1 276,99 Kcal / 5 337,82 KJ			Energia: 617,77 Kcal / 2 582,28 KJ			Energia: 975,03 Kcal / 4 075,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,50 g	27,78 g	6,85 g	51,23 g	56,18 g	15,52 g	44,91 g	70,44 g	19,22 g	25,52 g	42,92 g	13,43 g	32,06 g	53,83 g	18,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	128,07 g	19,98 g	1,78 g	142,18 g	39,96 g	0,58 g	112,52 g	5,00 g	0,91 g	31,46 g	0,00 g	0,68 g	92,30 g	0,00 g	1,67 g	
	7,9,(1)			3,7,(1),(6),(8),(12)			3,9,(7)			7,(1)			7,9,(1)			
	(00008) Laktózszegény diéta	8. Paradicsom leves K. (3,9,1), 8. Sajtos sült csirkecomb K(7), 8. Tricolor rizs köret K.			8. Magyaros burgonya leves K.(1), 8. Lencsefőzelék K.(10,1,7), 8. Vagdalt pogácsa K. (3,1)			8. Csirke húsgombóc leves K.(3,1), 8. Szilvás gombóc *mir.* K.(1)			8. Karfiolleves K.(3,1,7), 8. Hentes sertésborda(1), 8. Tarhonya köret 100 g K.(3,1)			8. Daragaluska leves K. (3,1), 8. Must. párizsi cs.mellfilé(10,3,1), 8. Burgonyahab 100g K		
		Energia: 927,59 Kcal / 3 877,33 KJ			Energia: 904,02 Kcal / 3 778,80 KJ			Energia: 797,34 Kcal / 3 332,88 KJ			Energia: 1 056,68 Kcal / 4 416,92 KJ			Energia: 446,19 Kcal / 1 865,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		46,33 g	25,60 g	5,64 g	39,38 g	43,13 g	11,19 g	34,13 g	16,85 g	2,27 g	43,10 g	54,07 g	16,11 g	37,56 g	6,66 g	0,75 g
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
126,60 g	19,98 g	2,01 g	89,28 g	0,00 g	0,75 g	122,58 g	9,99 g	0,91 g	99,21 g	0,00 g	2,58 g	58,54 g	0,00 g	0,79 g		
1,3,7,9			1,3,7,10,(12)			1,3			1,3,7,(6)			1,3,10,(12)				
(00011) Normál JOKER menü	Laci pecsenye K., Vajas burgonya 300g K(7), Vegyes saláta K.			Töltött oldalas K.(1), Rösztli burgonya 250 K., Csemege uborka						Carbonara spagetti K. (3,1,7)			Csőben sült brokkoli K. (3,1,7)			
	Energia: 1 006,67 Kcal / 4 207,88 KJ			Energia: 935,56 Kcal / 3 910,64 KJ			Energia: Kcal / 0,00 KJ			Energia: 844,53 Kcal / 3 530,14 KJ			Energia: 208,29 Kcal / 870,65 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	26,01 g	64,88 g	20,48 g	34,80 g	55,58 g	15,78 g	g	g	g	44,19 g	40,12 g	11,48 g	15,01 g	10,68 g	4,90 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77,16 g	5,00 g	0,33 g	72,94 g	0,00 g	2,67 g	g	g	g	74,94 g	0,00 g	9,29 g	12,79 g	0,00 g	5,56 g		
7			1,(7)			1,3,7,9			1,3,7			1,3,7				





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 2025.04.07. - 2025.04.11.

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

