



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 2025.12.15. - 2025.12.21.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 15. hétfő	(00001) Normál A. menü	E	Zölds.karfiol leves K.	435,52	104,19	4,78	4,95	0,43	10,20	0,00	2,52		
			Csirkecombfil sonkás sajtm. K.	1 831,53	437,86	38,20	26,27	9,58	12,68	0,00	4,16		
			Petrezselymes rizsköret 80g K	1 297,08	310,31	6,90	3,07	0,36	63,40	0,00	3,39		
			Összesen:	3 564,13	852,36	49,88	34,29	10,37	86,28	0,00	10,07		
	(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		
			Lencsefőzelék K.	1 913,81	457,85	21,86	19,08	5,90	49,14	0,00	3,03		
			Sütnivaló kolbász K.	1 044,02	249,76	14,88	19,24	6,81	3,98	0,00	2,10		
			Összesen:	4 364,83	1 044,21	44,51	53,62	15,29	94,30	0,00	10,38		
	(00003) Normál C. menü	E	Párizsi sertés szelet 5.	928,32	222,09	21,46	8,35	2,77	15,00	0,00	0,22		
			Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			Téli saláta 150 K	688,85	164,80	5,54	4,00	2,22	23,47	2,43	0,39		
			Összesen:	2 898,26	693,37	34,50	15,73	5,38	98,47	2,43	0,64		



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. 12. 15. hétfő	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Zölds.karfiol leves K.	435,52	104,19	4,78	4,95	0,43	10,20	0,00	2,52		
			Milánói sz.húsos makaróni K.	2 466,86	590,04	35,31	19,97	6,57	66,95	1,40	4,55		
			Összesen:	2 902,38	694,23	40,09	24,92	7,00	77,15	1,40	7,07		
	(00005) Diabetikus	E	5. Zölds.karfiol leves K.	505,69	120,98	4,78	6,80	0,64	10,20	0,00	0,56		
			5. Csirkecombfilé sajtmártás	1 866,35	446,19	40,87	26,03	9,98	12,77	0,00	1,77		
			5. Petrezselymes rizs 80	862,45	206,32	4,14	4,06	0,46	38,04	0,00	0,26		
			Összesen:	3 234,49	773,49	49,79	36,89	11,08	61,01	0,00	2,59		



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. 12. 15. hétfő	(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. Húsos metélt	2 303,41	551,05	31,48	13,54	3,49	73,98	0,00	0,92	 	
			Összesen:	2 632,67	629,82	36,51	15,53	3,55	84,18	0,00	1,04		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Zölds.karfiol leves K.	487,74	116,68	4,01	6,59	0,60	10,39	0,00	0,52		
			7. Csirkecombfilé sajtmártás	1 869,62	446,97	40,72	26,03	9,98	12,93	0,00	1,77	 	
			7. Petrezselymes rizsköret K	1 437,42	343,88	6,90	6,78	0,78	63,40	0,00	0,44		
			Összesen:	3 794,78	907,53	51,63	39,40	11,36	86,72	0,00	2,73		





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. 12. 16. kedd	(00002)	E	Burgonyapüré 300 g K.	1 489,75	356,40	9,22	6,95	2,00	62,68	0,00	0,18		
			Összesen:	4 007,69	958,78	27,40	57,29	17,64	81,63	0,00	5,40		
	(00003)	E	Fetás töltött pu.mell K.	1 682,24	402,45	35,41	18,20	7,70	23,78	0,00	2,38		
			Burgonyapüré 300 g K.	1 489,75	356,40	9,22	6,95	2,00	62,68	0,00	0,18		
			Összesen:	3 171,99	758,85	44,63	25,15	9,70	86,46	0,00	2,56		
	(00004)	E	Pir. kiskocka leves K.	935,19	223,73	6,07	3,69	0,45	40,66	0,00	2,13		
			Parajfőzelék *mir.* K.	962,48	230,26	10,11	9,61	1,66	25,57	0,00	3,34		
			Szárnyas steak K.	1 188,60	284,35	23,92	13,07	3,57	17,42	0,00	2,64		
			Összesen:	3 086,27	738,34	40,10	26,37	5,68	83,65	0,00	8,11		
	(00005)	E	5. Pirított kiskocka leves	499,45	119,49	4,38	1,82	0,10	21,17	0,00	0,14		
			5. Parajfőzelék *mir.*	944,29	225,91	9,89	9,60	1,66	24,72	0,00	0,40		
			5. Szárnyas steak K.	1 116,73	267,16	19,82	13,03	3,16	17,34	0,00	0,64		
			Összesen:	2 560,47	612,56	34,09	24,45	4,92	63,23	0,00	1,18		



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. 12. 16. kedd	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Pir. kiskocka leves	934,06	223,46	6,07	3,69	0,45	40,67	0,00	2,13		
			6. Parajfőzelék *mir.*	944,29	225,91	9,89	9,60	1,66	24,72	0,00	0,40		
			6. Szárnyas steak K.	1 041,33	249,12	19,76	11,18	2,95	17,14	0,00	0,64		
			Összesen:	2 919,68	698,49	35,72	24,47	5,06	82,53	0,00	3,17		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Fejtett bableves K.	913,45	218,53	7,22	6,95	0,78	31,29	0,00	0,09		
			7. Lecsos jércemellfilé K.	1 133,79	271,24	26,92	15,03	3,76	6,71	0,00	3,53		
			7. Tészta köret (klf.) 100 g	1 455,16	348,12	1,60	5,34	0,53	73,00	0,00	0,00		
			Összesen:	3 502,40	837,89	35,74	27,32	5,07	111,00	0,00	3,62		





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. 12. 17. szerda	(00002)	E	Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37		
			Összesen:	3 883,89	929,17	49,86	36,09	7,41	99,95	5,00	13,99		
	(00003)	E	Görög töltött cs.mellfilé K.	1 367,87	327,24	11,04	20,72	7,94	23,77	0,00	5,32	 	
			Rizsgombóc K.	2 464,40	589,57	12,00	28,43	7,16	70,73	0,00	3,42	  	
			Összesen:	3 832,27	916,81	23,04	49,15	15,10	94,50	0,00	8,74		
	(00004)	E	Minestra leves *mir.* K	438,34	104,87	3,54	3,55	0,42	14,43	0,00	4,50	  	
			Rakott burgonya K.	3 546,31	848,39	31,65	50,01	16,41	67,59	0,00	3,48	  	
			Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37		
			Összesen:	4 273,93	1 022,47	37,26	53,78	16,83	96,14	5,00	8,35		
	(00005)	E	5. Kerti zöldség leves K.	296,82	71,01	4,16	2,76	0,05	7,61	0,00	0,11	  	
			5. Debreceni pu.apró K.	1 271,08	304,09	27,54	19,77	5,66	3,61	0,00	0,66	   	
			Tészta köret (klf.) 100 g 5.	939,86	224,84	9,35	3,77	0,61	38,10	0,00	0,38	 	



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. 12. 17. szerda	(00005)	E	5. Cékla saláta	205,37	49,13	2,07	0,22	0,00	9,13	0,00	0,37		
			Összesen:	2 713,13	649,07	43,12	26,52	6,32	58,45	0,00	1,52		
	(00006)	E	6. Erdélyi csorba leves K.	949,42	227,13	17,77	6,02	2,10	25,01	0,00	0,26		
			6. Rizsfelfújt K.	1 931,83	462,16	16,29	8,36	3,23	79,71	11,99	0,53		
			Vegyesíz, sütésálló	517,04	123,69	0,50	0,00	0,00	30,00	30,00	0,06		
			Összesen:	3 398,29	812,98	34,56	14,38	5,33	134,72	41,99	0,85		
	(00007)	E	7. Erdélyi csorba leves K.	1 488,62	355,95	17,37	18,77	7,09	29,09	0,00	0,21		
			7. Rizsfelfújt K.	1 967,87	470,78	16,36	8,36	3,23	81,66	11,99	0,54		
			Vegyesíz, sütésálló	517,04	123,69	0,50	0,00	0,00	30,00	30,00	0,06		
			Összesen:	3 973,53	950,42	34,23	27,13	10,32	140,75	41,99	0,81		



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. 12. 17. szerda	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Erdélyi csorba leves K.	1 483,72	354,96	17,60	18,77	7,09	28,85	0,00	0,21	   	
			8. Rizsfelfújt K.	2 038,33	487,64	16,12	12,91	4,94	75,44	11,99	0,45	  	
			Vegyesíz, sütésálló	517,04	123,69	0,50	0,00	0,00	30,00	30,00	0,06		
			Összesen:	4 039,09	966,29	34,22	31,68	12,03	134,29	41,99	0,72		
	(00011) Normál JOKER menü	E	Rántott cs.mell fodrok szm. K.	1 106,35	264,68	24,49	8,46	1,02	22,32	0,00	5,48	 	
			Korong burgonya 300 K.	1 176,89	281,55	7,50	0,63	0,08	60,00	0,00	2,98		
			Céklasaláta K.	289,28	69,21	2,07	0,22	0,00	14,12	5,00	0,37		
			Összesen:	2 572,52	615,44	34,06	9,31	1,10	96,44	5,00	8,83		
2025. 12. 18. csütörtök	(00001) Normál A.menü	E	BrokkolikréMLEVES * K.	717,99	171,77	6,70	9,52	3,50	15,75	0,00	3,05	  	
			Pirított csirkemáj K.	959,44	229,53	20,88	13,07	2,51	6,78	0,00	0,61		
			Margarinos burgonya 300 K.	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	0,09		
			Vegyes saláta K.	213,10	50,98	1,62	0,22	0,03	10,41	5,00	0,03		
			Összesen:	3 225,73	771,71	36,71	27,61	7,26	92,96	5,00	3,78		



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. 12. 18. csütörtök	(00002) Normál B menü	E	Csontleves tésztabetéttel K.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19					
			Bécsi sertés borda K.	1 391,85	332,98	26,01	9,04	2,92	36,49	0,00	2,78					
			Rizi-bizi K. 80+40g	1 577,76	377,45	9,64	6,94	0,78	68,58	0,00	0,45					
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04					
			Összesen:	3 617,92	865,53	42,47	19,73	3,84	128,58	5,00	3,46					
	(00003) Normál C menü	E	Olaszos lasange K.	3 304,94	790,65	36,44	38,67	12,18	73,18	2,80	7,27					
			Összesen:	3 304,94	790,65	36,44	38,67	12,18	73,18	2,80	7,27					
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Pulyka becsinált leves K.	1 460,21	349,33	23,63	18,85	6,18	21,86	0,00	5,99					
			Ferdinánd tekercs (2 db)	3 437,33	822,33	39,42	25,50	6,44	123,00	19,98	0,52					
			Összesen:	4 897,54	1 171,66	63,05	44,35	12,62	144,86	19,98	6,51					



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. 12. 18. csütörtök	(00005) Diabetikus	E	5. Brokkolikrémleves * K.	858,33	205,04	6,70	13,23	3,92	15,75	0,00	0,10	  	
			5. Pirított csirkemáj K.	959,44	229,53	20,88	13,07	2,51	6,78	0,00	0,61		
			5. Margarinos burgonya 300 K	734,36	175,68	4,13	2,64	0,67	33,01	0,00	0,04		
			5. Vegyes saláta K.	129,18	30,90	1,62	0,22	0,03	5,41	0,00	0,03		
			Összesen:	2 681,31	641,15	33,33	29,16	7,13	60,95	0,00	0,78		
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Brokkolipüreleves * K.	488,28	116,81	7,04	1,66	0,62	17,11	0,00	0,18	 	
			Párolt csirkemáj K.6.	774,04	185,18	20,68	8,39	1,98	6,52	0,00	0,17		
			Margarinos burgonya 200 K.	863,57	206,60	5,01	2,50	0,62	40,01	0,00	3,00		
			Almakompót K.6.	362,93	86,82	0,54	0,56	0,01	19,31	9,99	0,01		
			Összesen:	2 488,82	595,41	33,27	13,11	3,23	82,95	9,99	3,36		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Brokkolikrémleves * K.	824,72	197,30	5,05	12,80	3,83	16,23	0,00	0,03		
			7. Pirított csirkemáj K.	959,44	229,53	20,88	13,07	2,51	6,78	0,00	0,61		
			7. Margarinos burgonya 300 K.	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	0,09		
			7. Vegyes saláta K.	213,10	50,98	1,62	0,22	0,03	10,41	5,00	0,03		
			Összesen:	3 332,46	797,24	35,06	30,89	7,59	93,44	5,00	0,76		



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. 12. 18. csütörtök	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Brokkolikrémleves * K.	858,33	205,34	6,70	13,23	3,92	15,75	0,00	0,10		
			8. Pirított csirkemáj K.	959,44	229,53	20,88	13,07	2,51	6,78	0,00	0,61		
			8. Tört burgonya 300 K.	1 316,17	314,87	7,50	4,31	0,50	60,00	0,00	0,03		
			8. Vegyes saláta K.	213,10	50,98	1,62	0,22	0,03	10,41	5,00	0,03		
			Összesen:	3 347,04	800,72	36,70	30,83	6,96	92,94	5,00	0,77		
2025. 12. 19. péntek	(00011) Normál JOKER menü	E	Tormakrémes sonkatekercs	1 799,14	430,42	15,29	25,88	7,59	33,56	7,99	2,30		
			Francia saláta 300 K.	1 042,66	249,26	12,90	7,92	1,87	40,02	5,00	2,50		
			Összesen:	2 841,80	679,68	28,19	33,80	9,46	73,58	12,99	4,80		
2025. 12. 19. péntek	(00001) Normál A. menü	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70		
			Vadas főzelék K.	1 574,76	376,74	6,71	26,04	9,18	27,99	5,00	3,35		
			Párolt sertés szelet K.	1 569,84	375,56	17,62	33,19	9,57	1,13	0,00	5,09		
			Összesen:	3 624,45	867,10	29,86	62,77	18,86	44,49	5,00	9,14		
2025. 12. 19. péntek	(00002) Normál B menü	E	Kétsajtos metélt K.	2 691,30	643,55	28,16	33,17	13,18	58,54	0,00	1,17		
			Csirkecomb raguleves	1 141,28	273,03	23,25	15,07	2,47	10,69	0,00	3,39		
			Összesen:	3 832,58	916,58	51,41	48,24	15,65	69,23	0,00	4,56		



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. 12. 19. péntek	(00003) Normál C menü	E	Tejsz.cs.kuko.tölt.cs.mell K.	1 523,57	364,49	29,35	11,97	4,93	34,42	0,00	3,82				
			Burgonyakrokkett *mir.* K.	1 998,90	478,21	6,18	23,10	3,41	60,83	0,00	0,15				
			Összesen:	3 522,47	842,70	35,53	35,07	8,34	95,25	0,00	3,97				
	(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 sertés borda K.	1 097,94	262,54	20,88	16,20	4,84	8,51	0,00	3,21				
			Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02				
			Összesen:	3 139,05	750,85	34,47	22,83	5,32	101,80	0,00	3,93				
	(00005) Diabetikus	E	5. Kétsajtos metélt 50	2 199,70	525,94	23,06	31,67	12,91	37,75	0,00	0,96				
			Összesen:	2 199,70	525,94	23,06	31,67	12,91	37,75	0,00	0,96				



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. 12. 19. péntek (00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Kétsajtos metélt K.	2 126,54	508,74	29,96	17,78	8,81	56,61	0,00	1,54		
		Összesen:	2 126,54	508,74	29,96	17,78	8,81	56,61	0,00	1,54		



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. 12. 19. péntek	(00007) Gluténzegény diéta	E	7. Orja leves	421,64	100,87	3,95	3,22	0,05	14,20	0,00	0,62		
			7. Vadas főzelék K.	1 305,87	311,92	6,16	19,64	6,04	28,55	5,00	0,40		
			7. Párolt sertés szelet K.	1 329,35	318,03	14,12	28,41	7,87	1,07	0,00	0,14		
			Összesen:	3 056,86	730,82	24,23	51,27	13,96	43,82	5,00	1,16		
	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68		
			8. Vadas főzelék K.	1 302,60	311,63	6,31	19,64	6,04	28,39	5,00	0,40		
			8. Párolt sertés szelet K.	1 329,35	318,03	14,12	28,41	7,87	1,07	0,00	0,14		
			Összesen:	3 086,14	738,32	25,72	51,54	14,02	43,65	5,00	1,22		
	(00011) Normál JOKER menü	E	Paprikás burgonya K	1 073,74	256,87	7,03	0,72	0,07	54,27	0,00	2,98		
			Galuska köret 50 K.	780,30	186,67	7,83	1,50	0,25	35,25	0,00	2,98		
			Összesen:	1 854,04	443,54	14,86	2,22	0,32	89,52	0,00	5,96		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus