



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 2026.03.30. - 2026.04.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhid- rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 03. 30. hétfő	(00001) Normál A. menü	E	Burgonya gombóc leves K.	1 175,24	281,16	7,72	10,59	2,54	38,77	0,00	0,07		
			Lucskos káposztafőzelék K.	2 441,67	584,13	24,38	43,21	14,20	23,19	0,00	4,53		
			Összesen:	3 616,91	865,29	32,10	53,80	16,74	61,96	0,00	4,60		
	(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		
			Bazsalikomos marha szelet K.	1 001,62	239,62	19,73	10,93	1,05	4,55	0,00	2,09		
			Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02		
			Összesen:	3 123,80	747,32	34,46	19,09	1,85	97,86	0,00	2,33		
	(00003) Normál C. menü	E	Bélt jércemell filé K.	1 386,47	331,69	29,53	16,56	4,12	15,64	0,00	1,30		
			Burgonyapüré 300 g K.	1 489,75	356,40	9,22	6,95	2,00	62,68	0,00	0,18		
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	3 112,48	744,61	40,53	23,72	6,15	89,91	5,00	1,52		

2026. 03. 30. hétfő	(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	  	
			Milánói sz.húsos makaróni K.	2 466,86	590,16	35,31	19,97	6,57	66,95	1,40	4,55	  	
			Reszelt sajt K	932,65	223,12	16,62	16,86	10,72	0,96	0,00	1,46	 	
			Összesen:	3 960,43	947,47	58,60	41,90	17,72	83,30	1,40	6,23		
	(00005) Diabetikus	E	5. Vegyes zöldség leves K.	556,78	133,20	5,58	7,27	0,65	11,33	0,00	0,18	  	
			5. Milánói sz.húsos makarón 40	2 173,66	519,87	34,21	21,56	7,45	47,08	1,68	1,58	  	
			Összesen:	2 730,44	653,07	39,79	28,83	8,10	58,41	1,68	1,76		

2026. 03. 30. hétfő											Allergiainformációk	
Étkezés	Étkezési kód	Étkezés neve	Tápanyagok és energia								Allergiainformációk	
			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Fibra (g)	Só (g)	Víz (g)	Allergiainformációk	Ellátott
Zsírszt 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	1. 2. 3.	
		6. Bazsalikomos marha szelet	928,94	222,23	19,71	9,07	0,83	4,49	0,00	0,13	3.	
		6. Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02		
		Összesen:	2 819,46	674,51	32,80	14,15	1,26	92,61	0,00	0,27		
Gluténszegény diéta	E	7. Vegyes zöldség leves K.	551,19	131,86	5,30	6,97	0,57	13,48	0,00	0,14	1.	
		7. Lucskos káposztafőzelék K.	2 377,55	568,79	24,10	41,61	13,42	23,48	0,00	0,59	1. 2.	
		Összesen:	2 928,74	700,65	29,40	48,58	13,99	36,96	0,00	0,73		





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



2026. 03. 31. kedd	(00002) Normál B menü	E	Csontleves tésztabetéttel K.	412,05	98,58	5,04	3,54	0,11	11,92	0,00	0,19		
			Csirkecombfilé sajtbundában K.	1 544,77	369,56	37,90	17,34	4,64	15,04	0,00	5,54		
			Tavaszi rizs 80 K.	1 645,53	393,67	9,90	9,72	1,10	69,00	0,00	4,94		
			Összesen:	3 602,35	861,81	52,84	30,60	5,85	95,96	0,00	10,67		
	(00003) Normál C menü	E	Tészta saláta(majonézes) K.	2 983,36	713,72	26,56	25,29	9,88	95,20	0,00	1,94		
			Grillezett jércemellfilé K.	838,25	200,54	22,91	10,23	1,28	3,97	0,00	3,12		
			Összesen:	3 821,61	914,26	49,47	35,52	11,16	99,17	0,00	5,06		
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Pírtott kiskocka leves K.	1 010,28	241,69	7,26	5,15	0,45	40,91	0,00	3,11		
			Kerti vegyes főzelék K.	1 481,66	354,46	17,95	15,08	4,34	45,93	5,00	2,08		
			Stefánia vagdalt K.	1 869,21	447,18	23,00	31,19	9,67	18,09	0,00	3,68		
			Összesen:	4 361,15	1 043,33	48,21	51,42	14,46	104,93	5,00	8,87		



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



2026. 03. 31. kedd	(00005) Diabetikus	E	5. Pirított kiskocka leves	399,56	95,59	3,50	1,46	0,08	16,94	0,00	0,11	 	
			5. Kerti vegyes főzelék	1 118,19	267,51	14,36	12,06	3,47	32,74	0,00	0,09	 	
			Stefánia vagdalt 5.	1 239,44	296,51	14,91	21,53	6,26	10,42	0,00	0,47	 	
			Összesen:	2 757,19	659,61	32,77	35,05	9,81	60,10	0,00	0,67		
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Pirított kiskocka leves K.	1 009,16	241,43	7,25	5,15	0,45	40,92	0,00	0,16	 	
			6. Kerti vegyes főzelék	1 222,33	292,42	17,95	10,43	3,81	40,93	0,00	0,11	 	
			6. Vagdalt steak K.	1 153,88	276,05	24,50	11,88	3,39	17,53	0,00	0,73	  	
			Összesen:	3 385,37	809,90	49,70	27,46	7,65	99,38	0,00	1,00		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Tárkonyos pu.ragu leves K.	1 433,38	342,91	22,72	17,57	6,14	26,31	0,00	3,05		
			7. Gránátos kocka	2 429,12	581,13	5,87	19,55	2,16	94,08	0,00	0,02		
			Összesen:	3 862,50	924,04	28,59	37,12	8,30	120,39	0,00	3,07		



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



2026. 03. 31. kedd	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Tárkonyos pu.ragu leves K.	1 120,04	267,95	23,11	11,00	2,90	18,69	0,00	3,08		
			8. Gránátos kocka	2 716,27	649,83	18,19	22,99	2,88	91,11	0,00	0,58		
			Összesen:	3 836,31	917,78	41,30	33,99	5,78	109,80	0,00	3,66		
	(00011) Normál JOKER menü	E	Alföldi betyáros tál - JOKER	4 573,94	1 094,24	42,08	94,89	31,42	16,65	0,00	5,24		
			Tepsis burgonya 300 K.	1 281,09	306,48	7,50	3,38	0,39	60,00	0,00	0,03		
			Savanyúkáposzta K.	83,16	19,90	1,10	0,20	0,00	3,40	0,00	0,89		
			Összesen:	5 938,19	1 420,62	50,68	98,47	31,81	80,05	0,00	6,16		
	(00001) Normál A.menü	E	Húsgombóc (sertés) K.	1 288,80	308,33	16,21	19,67	6,95	16,24	0,00	2,12		
			Magyaros sertésmáj K.	1 334,74	319,32	30,36	17,40	4,95	9,89	0,00	0,32		
			Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02		
			Idény saláta 1. K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	4 421,06	1 057,68	56,41	40,37	12,30	115,64	5,00	2,50		



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



2026. 04. 01. szerda	(00002) Normál B menü	E	Zellerkrémleves K.	883,03	210,95	5,18	13,31	3,92	18,07	0,00	3,17	   	
			Óvári sertés borda K.	1 491,16	356,74	30,21	23,79	7,71	5,03	0,00	5,81	   	
			Margarinos burgonya 300 K.	1 335,20	319,43	7,51	4,80	1,22	60,02	0,00	0,09	  	
			Összesen:	3 709,39	887,12	42,90	41,90	12,85	83,12	0,00	9,07		
	(00003) Normál C menü	E	Kijevi jércemellfilé K.	1 558,69	372,89	29,58	18,02	6,84	22,66	0,00	4,19	   	
			Francia rakott rizs K.	2 088,32	499,47	15,72	12,74	6,08	80,38	0,00	3,54	   	
			Meggybefőtt K.	377,65	90,35	0,60	0,18	0,00	20,80	12,00	0,01		
			Összesen:	4 024,66	962,71	45,90	30,94	12,92	123,84	12,00	7,74		
	(00004) Normál D.menü/Szociális étkeztetés	E	Palócleves (m) K.	2 121,52	507,54	24,23	24,44	8,26	47,49	0,00	3,88	   	
			Ízes derelye K.	3 487,36	834,30	20,32	22,46	2,12	133,51	9,99	3,53	  	
			Fahéjas szórat K	198,38	47,46	0,08	0,06	0,01	11,59	9,99	0,00		
			Összesen:	5 807,26	1 389,30	44,63	46,96	10,39	192,59	19,98	7,41		



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



2026. 04. 01. szerda	(00005) Diabetikus	E	5. Zellerkrémleves K.	883,03	210,95	5,18	13,31	3,92	18,07	0,00	0,23		
			5. Óvári sertés borda K.	1 491,16	356,74	30,21	23,79	7,71	5,03	0,00	0,90		
			5. Margarinos burgonya 300 K	801,12	191,66	4,51	2,88	0,73	36,01	0,00	0,05		
			Összesen:	3 175,31	759,35	39,90	39,98	12,36	59,11	0,00	1,18		
	(00006) Zsír-rost és fűszerszegény (epés)	E	6. Zellerkrémleves K.	605,06	144,75	4,79	5,91	0,86	17,52	0,00	0,26		
			6. Sonkás-sajtos sertés borda	1 173,70	280,79	32,03	15,82	5,91	2,23	0,00	1,26		
			6. Margarinos burgonya 300 K.	1 231,64	294,65	7,50	2,07	0,47	60,01	0,00	0,11		
			Összesen:	3 010,40	720,19	44,32	23,80	7,24	79,76	0,00	1,63		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Húsgombóclevés	890,72	213,09	10,11	10,01	2,78	21,40	0,00	0,46		
			7. Magyaros sertésmáj K.	1 334,74	319,32	30,36	17,40	4,95	9,89	0,00	0,32		
			7. Párolt rizsköret 100 g K.	1 561,26	373,51	8,06	3,09	0,37	77,92	0,00	0,02		
			7. Idény saláta káp ve K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	4 022,98	962,44	50,31	30,71	8,13	120,80	5,00	0,84		



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



2026. 04. 01. szerda	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Húsgombóclevés	863,64	206,61	10,62	9,69	2,76	19,13	0,00	0,46	  	
			8. Magyaros sertésmáj K.	1 334,74	319,32	30,36	17,40	4,95	9,89	0,00	0,32		
			8. Párolt rizsköret 100g K.	1 736,68	415,47	8,06	7,73	0,90	77,92	0,00	0,02		
			8. Idény saláta káp ve K.	236,26	56,52	1,78	0,21	0,03	11,59	5,00	0,04		
			Összesen:	4 171,32	997,92	50,82	35,03	8,64	118,53	5,00	0,84		
	(00011) Normál JOKER menü	E	Lasagne-csirkehússal-JOKER	3 826,20	915,36	61,14	31,97	9,39	94,59	2,40	5,34	   	
			Összesen:	3 826,20	915,36	61,14	31,97	9,39	94,59	2,40	5,34		
	(00001) Normál A.menü	E	Orja leves K.	479,85	114,80	5,53	3,54	0,11	15,37	0,00	0,70	  	
			Tejf.csirkepaprikás K	1 430,64	342,26	33,44	20,42	5,80	6,86	0,00	3,32		
			Tészta köret (klf.) 100 g K.	1 708,84	408,81	17,00	6,86	1,12	69,29	0,00	0,70	 	
			Fejes saláta (feles)K.	224,72	53,76	3,54	0,75	0,00	8,06	3,00	1,99		
			Összesen:	3 844,05	919,63	59,51	31,57	7,03	99,58	3,00	6,71		



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



2026. 04. 02. csütörtök	(00002) Normál B menü	E	Hamisgulyás leves K.	1 278,87	305,95	8,11	7,68	0,91	50,02	0,00	0,14		
			Sárgaborsó főzelék K.	1 263,22	302,20	14,85	8,46	1,03	41,31	0,00	2,97		
			Sütnivaló kolbász K.	1 044,02	249,76	14,88	19,24	6,81	3,98	0,00	2,10		
			Összesen:	3 586,11	857,91	37,84	35,38	8,75	95,31	0,00	5,21		
	(00003) Normál C menü	E	Rántott sajt K.	1 849,54	442,47	26,67	21,68	12,99	34,65	0,00	4,21		
			Hasáb burgonya K.	986,88	236,10	6,25	0,69	0,08	50,00	0,00	0,03		
			Tartármártás K.	914,15	218,70	1,75	17,67	4,04	12,73	9,99	1,12		
			Összesen:	3 750,57	897,27	34,67	40,04	17,11	97,38	9,99	5,36		
	(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		
			Palermói sertés borda K.	1 384,93	331,32	23,99	21,65	6,95	9,76	1,40	3,97		
			Vajas burgonya 300g K	1 410,07	337,34	9,21	4,85	1,43	62,67	0,00	0,15		
			Összesen:	3 274,85	783,46	38,73	30,04	8,49	87,80	1,40	4,82		



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



2026. 04. 02. csütörtök	(00005) Diabetikus	E	5. Hamisgulyás	577,09	138,06	2,80	4,96	0,56	19,96	0,00	0,11		
			5. Kelkáposzta főzelék K.	1 132,67	270,97	11,32	8,37	0,94	36,87	0,00	0,22		
			5. Sütnivaló kolbász K.	1 044,02	249,76	14,88	19,24	6,81	3,98	0,00	0,14		
			Összesen:	2 753,78	658,79	29,00	32,57	8,31	60,81	0,00	0,47		
	(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. Csirke ragu K.	865,73	207,11	26,02	9,13	1,89	4,96	0,00	0,30		
			6. Tészta köret (klf.) 100 g	1 638,67	392,03	17,00	5,00	0,91	69,29	0,00	0,70		
			Összesen:	3 113,50	744,86	49,81	17,97	2,97	95,54	0,00	1,31		
	(00007) Gluténszegény diéta	E	7. Orja leves	421,64	100,87	3,95	3,22	0,05	14,20	0,00	0,62		
			7. Tejf.csirkepaprikás K	1 430,64	342,26	33,44	20,42	5,80	6,86	0,00	0,37		
			7. Tészta köret (klf.) 100 g	1 455,16	348,12	1,60	5,34	0,53	73,00	0,00	0,00		
			7. Fejes saláta (feles)K.	224,72	53,76	3,54	0,75	0,00	8,06	3,00	1,01		
			Összesen:	3 532,16	845,01	42,53	29,73	6,38	102,12	3,00	2,00		



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



2026. 04. 02. csütörtök	(00008) Laktózszegény diéta	E	8. Orja leves	454,19	108,66	5,29	3,49	0,11	14,19	0,00	0,68		
			8. Csirke ragu K.	935,90	223,90	26,02	10,99	2,10	4,96	0,00	0,30		
			8. Tészta köret (klf.) 100 g	1 779,01	425,60	17,00	8,71	1,33	69,29	0,00	0,70		
			8. Fejes saláta (feles)K.	224,72	53,76	3,54	0,75	0,00	8,06	3,00	1,01		
			Összesen:	3 393,82	811,92	51,85	23,94	3,54	96,50	3,00	2,69		
	(00011) Normál JOKER menü	E	Fekete erdő torta kocka-JOKER	5 590,38	1 337,40	30,40	52,24	24,65	184,17	137,08	0,62		
			Összesen:	5 590,38	1 337,40	30,40	52,24	24,65	184,17	137,08	0,62		

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus