

Heti étlap 2026.04.06. - 2026.04.10.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Paradicsom			Karamellás tej[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Kockasajt sonkás[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka		
	Energia: 306.33 Kcal / 1,280.46 KJ			Energia: 313.17 Kcal / 1,309.05 KJ			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ			Energia: 183.64 Kcal / 767.62 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.94 g	5.62 g	0.07 g	11.81 g	7.34 g	3.71 g	6.05 g	8.19 g	1.94 g	6.07 g	3.55 g	1.62 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	29.80 g	10.26 g	0.44 g	49.61 g	26.40 g	0.30 g	38.21 g	10.00 g	0.62 g	31.48 g	10.26 g	0.59 g
Ovi ebéd	Zöldségleves[1,3,9], Borsos tokány[1,9], Szarvacska tészta[1,3]			Húsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Lebbencsleves[1,3,9], Tavaszi szárnyas rizseshús, Banán			Zöldborsóleves[1,3,7,9], Rántott karfiol[1,3], Majonézes burgonya saláta[3,7,10,(1,12)]		
	Energia: 517.37 Kcal / 2,162.61 KJ			Energia: 542.23 Kcal / 2,266.52 KJ			Energia: 560.30 Kcal / 2,342.05 KJ			Energia: 819.67 Kcal / 3,426.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	23.80 g	10.03 g	1.55 g	21.63 g	17.61 g	6.65 g	21.27 g	7.98 g	1.28 g	16.19 g	27.39 g	3.90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	54.06 g	0.00 g	1.19 g	63.68 g	9.99 g	1.16 g	88.63 g	0.00 g	0.76 g	77.95 g	3.00 g	1.45 g
Ovi uzsonna	Túró Rudi[7,(1)], Alma			Pulyka pizzasonka(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Ökörszem[1,3,7,(6,12)]			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)]		
	Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ			Energia: 211.43 Kcal / 883.78 KJ			Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 176.36 Kcal / 737.18 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.65 g	10.89 g	5.41 g	10.19 g	8.52 g	2.17 g	4.72 g	10.80 g	3.29 g	3.21 g	7.91 g	1.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33.53 g	21.00 g	0.03 g	30.12 g	0.00 g	1.11 g	18.85 g	5.50 g	0.39 g	22.87 g	9.63 g	0.57 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfűrt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.13. - 2026.04.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tizórai															
	Tej[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 152.22 Kcal / 636.28 KJ			Energia: 332.54 Kcal / 1,390.02 KJ			Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 KJ			Energia: 493.81 Kcal / 2,064.13 KJ			Energia: 191.45 Kcal / 800.26 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	7.54 g	3.66 g	1.90 g	11.17 g	14.56 g	5.96 g	13.16 g	8.80 g	4.12 g	22.57 g	10.39 g	3.19 g	8.65 g	3.12 g	1.11 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	5.35 g	11.40 g	0.09 g	38.66 g	10.00 g	0.61 g	49.29 g	20.41 g	0.79 g	76.74 g	10.00 g	0.83 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g
Ovi ebéd															
	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, T.K. kenyér[1]			Csontleves[1,3,9], Temesvári sertésragu[7], Párolt rizs, Alma			Vöröslencse krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Lasagne[1,3,7]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Zöldborsófőzelék[1,9], Sült virsli(1,6,7,10), T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , BBQ sült csirkecomb[1,4,10], Zöldséges bulgur[1,9,(7)]		
	Energia: 385.39 Kcal / 1,610.93 KJ			Energia: 575.98 Kcal / 2,407.60 KJ			Energia: 739.48 Kcal / 3,091.03 KJ			Energia: 527.82 Kcal / 2,206.29 KJ			Energia: 726.13 Kcal / 3,035.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	8.51 g	7.32 g	2.45 g	18.35 g	17.67 g	1.58 g	31.70 g	24.82 g	6.56 g	24.92 g	16.24 g	5.36 g	49.71 g	17.02 g	3.02 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	45.78 g	14.99 g	1.05 g	65.81 g	0.00 g	0.52 g	78.49 g	3.16 g	1.28 g	52.90 g	0.00 g	2.20 g	58.50 g	0.00 g	1.04 g
Ovi uzsonna															
	Kenőmájas(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Kifli[1]			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Krém túró vaniliás[7,(1)]			Perec[1,7]		
	Energia: 305.97 Kcal / 1,278.95 KJ			Energia: 206.64 Kcal / 863.76 KJ			Energia: 259.17 Kcal / 1,083.33 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.01 g	7.41 g	3.36 g	4.46 g	10.29 g	4.93 g	8.72 g	15.57 g	4.79 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g	4.70 g	0.35 g	0.13 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.30 g	0.00 g	1.90 g	23.79 g	0.00 g	0.43 g	24.44 g	0.32 g	1.49 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	28.50 g	0.00 g	0.79 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.20. - 2026.04.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai															
	Tej[7], Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Zsemle[1], Paradicsom			Tejeskávé[1,7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika		
	Energia: 273.23 Kcal / 1,142.10 KJ			Energia: 374.62 Kcal / 1,565.91 KJ			Energia: 284.83 Kcal / 1,190.59 KJ			Energia: 266.39 Kcal / 1,113.51 KJ			Energia: 227.87 Kcal / 952.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	12.05 g	6.18 g	3.29 g	7.89 g	10.11 g	3.08 g	11.85 g	7.34 g	3.71 g	6.74 g	8.80 g	2.85 g	8.74 g	5.12 g	1.46 g
Ovi ebéd	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25.30 g	10.60 g	0.57 g	41.43 g	10.08 g	1.31 g	42.52 g	18.91 g	0.30 g	39.57 g	10.00 g	0.58 g	36.27 g	10.32 g	0.79 g
	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Füstöltcsajt krémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi rizseshús			Zöldbableves[1,3,7,9], Sült csirkecomb, Petrezselymes parázsburgonya(7)			Bableves[1,3,9], Paradicsomo-cukkinis ragu(7), Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Túró Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé , Roston sült csirkemell, Cheddar sajtmártás[1,7,9], Párolt rizs		
	Energia: 801.47 Kcal / 3,350.14 KJ			Energia: 626.59 Kcal / 2,619.15 KJ			Energia: 575.99 Kcal / 2,407.64 KJ			Energia: 691.70 Kcal / 2,891.31 KJ			Energia: 602.79 Kcal / 2,519.66 KJ		
Ovi uzsonna	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.80 g	19.51 g	4.78 g	22.12 g	29.05 g	3.31 g	45.19 g	14.21 g	3.66 g	23.74 g	15.00 g	5.85 g	29.13 g	10.71 g	3.70 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	115.75 g	37.19 g	1.72 g	48.97 g	2.33 g	0.91 g	47.78 g	0.00 g	1.16 g	97.34 g	23.60 g	1.28 g	59.95 g	2.76 g	1.05 g
Ovi uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaóscsiga[1,3,7]		
	Energia: 308.75 Kcal / 1,290.58 KJ			Energia: 242.84 Kcal / 1,015.07 KJ			Energia: 220.73 Kcal / 922.65 KJ			Energia: 245.07 Kcal / 1,024.39 KJ			Energia: 208.50 Kcal / 871.53 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.86 g	16.92 g	5.16 g	6.55 g	5.82 g	0.04 g	9.91 g	8.50 g	2.20 g	5.82 g	9.85 g	1.34 g	3.26 g	4.49 g	4.26 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ovi uzsonna	28.89 g	0.00 g	1.38 g	29.28 g	0.00 g	0.58 g	25.88 g	0.32 g	0.60 g	32.97 g	0.00 g	0.99 g	28.96 g	9.32 g	0.49 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.04.27. - 2026.05.01.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Ovi tízórai												
	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Vaníliás tej[7], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 287.01 Kcal / 1,199.70 KJ			Energia: 151.77 Kcal / 634.40 KJ			Energia: 225.61 Kcal / 943.05 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	7.34 g	4.59 g	0.08 g	7.54 g	3.66 g	1.90 g	11.08 g	3.37 g	1.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	24.20 g	16.33 g	0.34 g	36.44 g	10.32 g	0.69 g	21.98 g	18.39 g	0.34 g	37.77 g	10.32 g	0.68 g
Ovi ebéd												
	Nyírségi gombóclevés[1,3,7,9], Trópusi gyümölcsrizs[7], Áfonyaöntet(12), Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			Tarhonyaleves[1,3], Sólet füstölt hússal[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 704.82 Kcal / 2,946.15 KJ			Energia: 567.70 Kcal / 2,372.99 KJ			Energia: 542.68 Kcal / 2,268.40 KJ			Energia: 936.51 Kcal / 3,914.61 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	23.82 g	19.26 g	6.26 g	25.98 g	18.35 g	3.22 g	24.84 g	13.10 g	2.35 g	27.63 g	39.62 g	14.59 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	114.06 g	54.83 g	0.83 g	63.93 g	5.00 g	0.88 g	64.87 g	0.00 g	1.60 g	105.96 g	1.38 g	2.36 g
Ovi uzsonna												
	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Tavaszi felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sonkakrém[7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
	Energia: 225.28 Kcal / 941.67 KJ			Energia: 266.88 Kcal / 1,115.56 KJ			Energia: 226.17 Kcal / 945.39 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.90 g	7.69 g	3.21 g	8.61 g	11.14 g	3.46 g	9.40 g	9.53 g	2.75 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.87 g	0.00 g	1.27 g	32.73 g	0.00 g	1.67 g	25.86 g	0.32 g	0.76 g	11.54 g	2.39 g	0.91 g

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyezés formájában az alábbi allergének fordulhatnak elő 1. Glutén 2. Rákfélék 3. Tojás 4. Hal 5. Földimogyoró 6. Szója 7. Tej (laktóz is) 8.Diófélék 9. Zeller 10. Mustár 11. Szezám 12. Kén-dioxid 13. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.