

Heti étlap 2026.05.04. - 2026.05.08.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ			Energia: 266.03 Kcal / 1,112.01 KJ			Energia: 258.15 Kcal / 1,079.07 KJ			Energia: 280.51 Kcal / 1,172.53 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
	12.47 g	5.60 g	3.12 g	5.90 g	8.36 g	2.95 g	10.34 g	6.15 g	2.93 g	6.31 g	10.20 g	1.24 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
21.41 g	10.60 g	0.02 g	41.32 g	10.00 g	0.85 g	40.05 g	22.88 g	0.58 g	40.33 g	10.00 g	0.72 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g	
Ovi ebéd	Marha gulyásleves[1,3,9], Csokis gombóc[1], Porcukor, T.K. kenyér[1,(7)]			Kertészleves[1,3,9], Sertéspörkölt[9,(1,7)], Sárgaborsó főzelék[1,9], T.K. kenyér[1], Alma			Magyaros gombaleves[1,3,9], Ketchupos sült csirkecomb(1), Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10]			Zöldborsóleves[1,3,9], Parajos-sajtos farfalle ragu[1,7,9], Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			100% Gyümölcsle , Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyakrokkett[1,3]		
	Energia: 637.74 Kcal / 2,665.75 KJ			Energia: 678.49 Kcal / 2,836.09 KJ			Energia: 563.01 Kcal / 2,353.38 KJ			Energia: 635.08 Kcal / 2,654.63 KJ			Energia: 620.18 Kcal / 2,592.35 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	19.17 g	7.21 g	2.37 g	28.32 g	18.11 g	0.81 g	46.52 g	12.92 g	3.05 g	22.71 g	14.15 g	3.16 g	16.71 g	19.34 g	4.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
107.83 g	9.99 g	1.36 g	68.70 g	0.00 g	1.63 g	50.33 g	2.40 g	1.42 g	88.09 g	1.72 g	2.20 g	46.18 g	0.00 g	0.80 g	
Ovi uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka			Perec[1,7]			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Jégcsap retek			Sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1]			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Alma		
	Energia: 298.05 Kcal / 1,245.85 KJ			Energia: 0.00 Kcal / 0.00 KJ			Energia: 263.42 Kcal / 1,101.10 KJ			Energia: 217.21 Kcal / 907.94 KJ			Energia: 235.50 Kcal / 984.39 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.36 g	17.40 g	1.97 g	4.70 g	0.35 g	0.13 g	9.19 g	12.01 g	3.67 g	5.56 g	7.84 g	2.04 g	3.89 g	8.59 g	1.06 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.89 g	0.32 g	1.47 g	28.50 g	0.00 g	0.79 g	28.98 g	0.03 g	0.62 g	30.85 g	0.00 g	0.89 g	34.77 g	9.63 g	0.57 g	

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztszennyeződések 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 2026.05.11. - 2026.05.15.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Paradicsom			Tejeskávés[1,7], Mézes vaj[7], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiórlésű kifli[1]		
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 270.26 Kcal / 1,129.69 KJ			Energia: 314.41 Kcal / 1,314.23 KJ			Energia: 231.75 Kcal / 968.72 KJ			Energia: 211.46 Kcal / 883.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	5.76 g	4.10 g	0.11 g	10.67 g	10.28 g	1.73 g	10.15 g	3.13 g	1.30 g	4.76 g	8.08 g	1.96 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
24.20 g 16.33 g 0.34 g			34.96 g 10.00 g 0.54 g			44.43 g 21.20 g 0.68 g			40.31 g 10.00 g 0.59 g			29.50 g 10.26 g 0.48 g			
Ovi ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Sült virsli(1,6,7,10), Zöldbabfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1]			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1], Túró Rudi[7,(1)]			Füstöltcsajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Tavaszi szárnyas rizseshús			100% Gyümölcslé, Gyros aprópecsenye, Tzatziki[7,(1)], Pita [1]		
	Energia: 638.57 Kcal / 2,669.22 KJ			Energia: 481.14 Kcal / 2,011.17 KJ			Energia: 675.61 Kcal / 2,824.05 KJ			Energia: 474.10 Kcal / 1,981.74 KJ			Energia: 345.69 Kcal / 1,444.98 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.22 g	14.16 g	1.40 g	17.87 g	17.33 g	6.27 g	27.92 g	34.18 g	8.63 g	22.07 g	16.81 g	3.37 g	22.92 g	8.66 g	1.37 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
88.05 g 18.48 g 1.67 g			41.68 g 0.00 g 2.68 g			61.68 g 21.00 g 2.28 g			49.04 g 2.33 g 0.93 g			9.36 g 0.00 g 0.43 g			
Ovi uzsonna	Kenőmájás(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Kópé felvágott Ahida(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóuborka			Magyaros vajkrém[7], Kifli[1]			Múzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11)], Alma		
	Energia: 223.32 Kcal / 933.48 KJ			Energia: 211.07 Kcal / 882.27 KJ			Energia: 308.24 Kcal / 1,288.44 KJ			Energia: 204.23 Kcal / 853.68 KJ			Energia: 59.14 Kcal / 247.21 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.61 g	7.67 g	3.21 g	8.43 g	15.18 g	4.85 g	9.75 g	15.21 g	4.95 g	4.39 g	5.28 g	0.10 g	1.88 g	3.48 g	1.20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
28.70 g 0.00 g 1.29 g			30.82 g 0.00 g 1.78 g			32.73 g 0.00 g 2.27 g			23.05 g 0.00 g 0.41 g			23.50 g 4.00 g 0.08 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 2026.05.18. - 2026.05.22.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Kockasajt sonkás[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű kifli[1], Zöldpaprika			Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Vajkrém[7], Reszelt sárgarépa, Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Tk. kenyér[1]		
	Energia: 321.42 Kcal / 1,343.54 KJ			Energia: 242.61 Kcal / 1,014.11 KJ			Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 KJ			Energia: 280.33 Kcal / 1,171.78 KJ			Energia: 237.97 Kcal / 994.71 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.29 g	6.38 g	3.37 g	5.27 g	10.71 g	4.89 g	13.16 g	8.80 g	4.12 g	6.26 g	10.74 g	4.87 g	8.60 g	4.99 g	1.43 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.60 g	10.60 g	1.37 g	30.83 g	10.26 g	0.44 g	49.29 g	20.41 g	0.79 g	39.13 g	10.00 g	0.60 g	39.22 g	10.00 g	0.81 g	
Ovi ebéd	Palócleves[1,7,9], Tejbedara[1,7], Kakaós porcukor(1), T.K. kenyér[1]			Brokkolikrémleves[1,7,9], Zsemlekocka[1], Cheddar sajtos kukoricás csirkeragu[1,7,9], Párolt rizs			Lencseleves [1,3,9,10,(12)], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Tarhonyaleves[1,3], Natúr sertésborda, Paradicsomos káposzta[1], T.K. kenyér[1,(7)]			100% Gyümölcslé , Sült csirkecomb, Hagymás tört burgonya, Káposzta saláta		
	Energia: 570.18 Kcal / 2,383.35 KJ			Energia: 583.22 Kcal / 2,437.86 KJ			Energia: 731.36 Kcal / 3,057.08 KJ			Energia: 510.52 Kcal / 2,133.97 KJ			Energia: 658.11 Kcal / 2,750.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	20.47 g	12.98 g	2.90 g	26.00 g	13.76 g	4.91 g	30.22 g	17.54 g	4.74 g	22.79 g	9.55 g	2.77 g	43.16 g	10.79 g	2.44 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83.71 g	44.22 g	0.87 g	70.63 g	0.00 g	1.34 g	95.92 g	2.00 g	1.49 g	55.51 g	5.00 g	1.50 g	50.75 g	7.99 g	0.78 g	
Ovi uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Kígyóborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]			Kolbászkrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Krémtúró vanilliás[7,(1)]		
	Energia: 323.37 Kcal / 1,351.69 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ			Energia: 216.82 Kcal / 906.31 KJ			Energia: 304.71 Kcal / 1,273.69 KJ			Energia: 190.37 Kcal / 795.75 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.24 g	16.67 g	5.30 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g	7.79 g	9.40 g	3.83 g	9.45 g	15.18 g	4.95 g	10.91 g	8.90 g	4.77 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.71 g	0.00 g	2.02 g	11.54 g	2.39 g	0.91 g	25.01 g	0.32 g	0.96 g	32.22 g	0.00 g	1.84 g	16.09 g	16.09 g	0.04 g	

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyeződés 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 2026.05.25. - 2026.05.29.

	kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1]			Karamellás tej[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Jégcsap retek		
	Energia: 200.66 Kcal / 838.76 KJ			Energia: 338.78 Kcal / 1,416.10 KJ			Energia: 241.59 Kcal / 1,009.85 KJ			Energia: 260.95 Kcal / 1,090.77 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.73 g	4.10 g	0.10 g	12.70 g	8.26 g	3.80 g	11.30 g	3.33 g	1.41 g	9.51 g	8.66 g	3.22 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.84 g	10.00 g	0.54 g	53.02 g	24.41 g	0.79 g	41.62 g	10.00 g	0.70 g	35.75 g	10.32 g	0.73 g	
Ovi ebéd	Karfiolleves[1,3,7], Pusztaörkölt, Uborka saláta, T.K. kenyér[1], Alma			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Sárgaborsóleves [1,3], Mákos guba[1,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves[1,3,9], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 612.84 Kcal / 2,561.67 KJ			Energia: 537.09 Kcal / 2,245.04 KJ			Energia: 787.86 Kcal / 3,293.25 KJ			Energia: 659.05 Kcal / 2,754.83 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	21.72 g	18.15 g	1.45 g	21.40 g	17.55 g	6.64 g	29.47 g	18.56 g	5.70 g	33.87 g	4.79 g	0.43 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
77.23 g	7.99 g	0.62 g	62.77 g	9.99 g	0.60 g	114.24 g	23.46 g	1.71 g	77.52 g	2.00 g	2.10 g	
Ovi uzsonna	Túrós párna[1,7,(3,6,12)]			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Teljes kiőrlésű kifli[1], Kígyóuborka			Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1], Reszelt sárgarépa			Tejszelet[1,3,7]		
	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 KJ			Energia: 220.88 Kcal / 923.28 KJ			Energia: 299.51 Kcal / 1,251.95 KJ			Energia: 175.89 Kcal / 735.22 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	4.72 g	10.80 g	3.29 g	7.34 g	10.38 g	2.99 g	10.75 g	14.22 g	6.06 g	4.09 g	10.69 g	4.45 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
18.85 g	5.50 g	0.39 g	20.45 g	0.34 g	0.91 g	31.79 g	0.00 g	0.90 g	15.60 g	15.28 g	0.17 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.