

Heti étlap 2026.07.06. - 2026.07.10.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Sajtos rúd			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Paradicsom			Karamellás tej[7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 Kj			Energia: 359.20 Kcal / 1,501.46 Kj			Energia: 313.17 Kcal / 1,309.05 Kj			Energia: 238.41 Kcal / 996.55 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	10.31 g	8.18 g	2.32 g	11.81 g	7.34 g	3.71 g	7.04 g	4.48 g	0.07 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			43.32 g 10.00 g 1.24 g			49.61 g 26.40 g 0.30 g			42.17 g 10.00 g 0.87 g			31.97 g 12.81 g 0.58 g			
Ovi ebéd	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Meggyes-mákos szelet[1,7], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Lencseleves [1,3,9,10,(12)], Páztortarhonya[1,3], Karottás káposztasaláta, Alma, T.K. kenyér[1,(7)]			Paradicsomleves[1,3,9], Csirkemell lenmagvas bundában[1,3], Petrezselymes parázsburgonya(7), Uborka saláta			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Lasagne[1,3,7], Túró Rudi[7,(1)]			100% Gyümölcslé , Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs		
	Energia: 772.62 Kcal / 3,229.55 Kj			Energia: 793.13 Kcal / 3,315.28 Kj			Energia: 609.80 Kcal / 2,548.96 Kj			Energia: 814.45 Kcal / 3,404.40 Kj			Energia: 699.98 Kcal / 2,925.92 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.06 g	26.98 g	5.77 g	30.90 g	25.15 g	3.57 g	26.75 g	5.83 g	0.94 g	29.75 g	27.22 g	10.49 g	43.77 g	13.15 g	3.26 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
96.60 g 37.19 g 1.72 g			91.16 g 15.12 g 1.68 g			82.41 g 9.99 g 1.70 g			94.65 g 23.65 g 1.18 g			51.85 g 0.00 g 0.76 g			
Ovi uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Zsemle[1], Kígyóuborka			Croissant sonkás[1,3,7], Görögdinnye			Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Nektarin			Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)], Alma		
	Energia: 229.96 Kcal / 961.23 Kj			Energia: 396.46 Kcal / 1,657.20 Kj			Energia: 289.25 Kcal / 1,209.07 Kj			Energia: 253.76 Kcal / 1,060.72 Kj			Energia: 287.29 Kcal / 1,200.87 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.36 g	7.34 g	3.31 g	8.39 g	19.68 g	9.30 g	9.01 g	15.43 g	4.81 g	4.53 g	8.55 g	1.13 g	3.76 g	17.05 g	4.47 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
31.37 g 0.00 g 1.55 g			45.09 g 0.41 g 0.62 g			28.25 g 0.00 g 1.63 g			39.36 g 9.63 g 0.57 g			28.76 g 10.30 g 1.01 g			

Az ételsorokban a szándék szerint belekerülő allergének lettek számmal feltüntetve. Keresztzennyezés 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. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.07.13. - 2026.07.17.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Zöldhagyma, Füstölt kolbász, Zsemle[1]			Tejeskávé[1,7], Minidzsem(12), Kakaós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Reszelt sárgarépa, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Tk. kenyér[1], Paradicsom		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 KJ			Energia: 523.38 Kcal / 2,187.73 KJ			Energia: 297.82 Kcal / 1,244.89 KJ			Energia: 318.97 Kcal / 1,333.29 KJ			Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 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	24.42 g	11.52 g	3.45 g	10.77 g	6.15 g	2.93 g	11.02 g	14.61 g	5.99 g	9.40 g	8.59 g	3.20 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	79.73 g	10.00 g	1.72 g	49.16 g	31.59 g	0.60 g	35.30 g	10.32 g	0.61 g	39.06 g	10.00 g	0.75 g	
Ovi ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Darásmetél[1,3], Eperöntet(12), Porcukor , Nektarin			Zöldségleves[1,3,9], Vadas sertésragu[1,7,10,(12)], Burgonyakrokkett[1,3], Túró Rudi[7,(1)]			Vegyes gyümölcsleves[1,7], Óvári szelet[7,(1,6)], Hagymás tört burgonya, Uborka saláta			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Bolognai ragu, Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			100% Gyümölcslé , Rántott halfilé[1,3,4], Párolt rizs, Francia saláta[3,7,10,(1,12)]		
	Energia: 839.30 Kcal / 3,508.27 KJ			Energia: 885.04 Kcal / 3,699.47 KJ			Energia: 584.40 Kcal / 2,442.79 KJ			Energia: 541.61 Kcal / 2,263.93 KJ			Energia: 752.99 Kcal / 3,147.50 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	26.76 g	16.25 g	1.73 g	22.44 g	37.97 g	8.25 g	26.29 g	8.99 g	2.59 g	20.78 g	15.26 g	4.47 g	23.10 g	12.36 g	1.69 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121.09 g	18.48 g	0.96 g	79.48 g	22.95 g	0.72 g	68.63 g	17.98 g	0.57 g	65.93 g	2.00 g	0.77 g	78.25 g	1.40 g	1.16 g	
Ovi uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres túrókrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Görögdinnye			Tejszelet[1,3,7], Alma		
	Energia: 321.90 Kcal / 1,345.54 KJ			Energia: 292.78 Kcal / 1,223.82 KJ			Energia: 204.16 Kcal / 853.39 KJ			Energia: 242.16 Kcal / 1,012.23 KJ			Energia: 235.03 Kcal / 982.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.16 g	17.07 g	2.04 g	9.31 g	15.46 g	4.81 g	11.59 g	3.36 g	1.41 g	3.83 g	10.89 g	2.72 g	4.77 g	11.37 g	4.45 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.78 g	0.00 g	1.75 g	28.76 g	0.00 g	1.22 g	32.12 g	0.00 g	0.71 g	31.04 g	2.39 g	0.95 g	27.50 g	25.40 g	0.19 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 2026.07.20. - 2026.07.24.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Croissant sonkás[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Kakaó[7,(1)], Vaj[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Magvas vajkrém[7], Zsemle[1], Kaliforniai paprika			Gyümölcsstea, Körözött[7], Zöldhagyma, Gépsonka(1,6,7), T.k. Kenyér[1,(7)]		
	Energia: 428.70 Kcal / 1,791.97 KJ			Energia: 268.11 Kcal / 1,120.70 KJ			Energia: 394.08 Kcal / 1,647.25 KJ			Energia: 271.91 Kcal / 1,136.58 KJ			Energia: 502.46 Kcal / 2,100.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	13.69 g	22.08 g	10.93 g	6.49 g	7.94 g	2.08 g	13.19 g	15.80 g	4.12 g	6.26 g	8.45 g	2.95 g	29.08 g	6.37 g	2.05 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.55 g	11.01 g	0.60 g	42.18 g	10.00 g	1.25 g	49.32 g	20.41 g	0.79 g	42.22 g	10.00 g	0.85 g	82.18 g	10.00 g	1.58 g	
Ovi ebéd	Hamis halászlé[1,3,4], Túrós-tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Porcukor , Alma			Karfiolleves[1,3,7], Paradicsomos húsgombóc[1,3,9], Főtt Burgonya, T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye, Pirított burgonya, Tzatziki[7,(1)], Nektarin			Karatlábé leves[1,3,7,9], Csirkepörkölt, Galuska[1,3], Káposzta saláta, T.K. kenyér[1,(7)], Túró Rudi[7,(1)]			Daragaluska leves[1,3,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Cukkini fasírt[1,3,9], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 631.37 Kcal / 2,639.13 KJ			Energia: 786.52 Kcal / 3,287.65 KJ			Energia: 648.98 Kcal / 2,712.74 KJ			Energia: 1,094.46 Kcal / 4,574.84 KJ			Energia: 545.20 Kcal / 2,278.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	24.58 g	13.12 g	5.56 g	25.07 g	19.09 g	6.07 g	32.78 g	11.05 g	1.51 g	66.14 g	26.99 g	9.57 g	23.01 g	5.14 g	0.66 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99.10 g	20.28 g	0.64 g	95.64 g	9.99 g	1.12 g	73.89 g	0.00 g	1.21 g	132.16 g	28.99 g	1.88 g	76.73 g	0.00 g	1.71 g	
Ovi uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Zöldfűszeres vajkrém[7], Zsemle[1], Görögdinnye			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Paradicsom, Zsemle[1]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)], Nektarin		
	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 KJ			Energia: 335.86 Kcal / 1,403.89 KJ			Energia: 259.05 Kcal / 1,082.83 KJ			Energia: 333.66 Kcal / 1,394.70 KJ			Energia: 226.18 Kcal / 945.43 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.84 g	7.69 g	3.21 g	7.21 g	10.98 g	4.97 g	8.83 g	11.98 g	3.67 g	7.88 g	10.11 g	3.08 g	3.65 g	10.93 g	2.79 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.72 g	0.00 g	1.28 g	50.78 g	0.00 g	0.89 g	28.32 g	0.03 g	0.62 g	31.42 g	0.08 g	1.31 g	28.03 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.

Heti étlap 2026.07.27. - 2026.07.31.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Vaj[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Csirkemell sonka(1,6,7), Sajtkrém[7,(1)], Zsemle[1]			Karamellás tej[7], Kakaócsiga[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1]			Gyümölcsstea, Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika		
	Energia: 326.17 Kcal / 1,363.39 KJ			Energia: 266.54 Kcal / 1,114.14 KJ			Energia: 345.71 Kcal / 1,445.07 KJ			Energia: 252.65 Kcal / 1,056.08 KJ			Energia: 341.61 Kcal / 1,427.93 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.44 g	13.22 g	2.95 g	11.30 g	4.90 g	0.37 g	10.06 g	7.49 g	5.89 g	6.05 g	8.19 g	1.94 g	8.90 g	15.17 g	4.91 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.23 g	16.33 g	0.34 g	43.87 g	10.00 g	1.01 g	49.55 g	29.91 g	0.76 g	38.21 g	10.00 g	0.62 g	41.81 g	10.00 g	1.48 g	
Ovi ebéd	Sárgaborsóleves gazdagon[1,3], Aranygaluska[1,3,7,(12)], Vanília öntet[7,(1,6,8,12)], T.K. kenyér[1]			Zöldbableves[1,3,7,9], Rakott burgonya[3,7], Uborka saláta, Túró Rudi[7,(1)]			Lebbencsleves[1,3,9], Sült csirkecomb, Párolt rizs, Majonézes kukorica saláta[3,7,10,(1,12)], Görögdinnye			Kertészleves[1,3,9], Zöldséges pulykaragu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Rántott csirkemell[1,3], Zöldborsófőzelék[1,9], T.K. kenyér[1]		
	Energia: 974.11 Kcal / 4,071.78 KJ			Energia: 662.98 Kcal / 2,771.26 KJ			Energia: 850.85 Kcal / 3,556.55 KJ			Energia: 373.06 Kcal / 1,559.39 KJ			Energia: 642.65 Kcal / 2,686.28 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	35.63 g	23.64 g	3.66 g	21.11 g	25.99 g	11.58 g	48.57 g	28.78 g	5.59 g	14.51 g	11.63 g	3.33 g	31.62 g	5.67 g	1.08 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
136.33 g	37.88 g	1.01 g	77.29 g	28.99 g	1.57 g	84.33 g	2.00 g	1.33 g	12.57 g	0.00 g	1.53 g	82.51 g	9.99 g	1.28 g	
Ovi uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóuborka			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Paradicsom			Mesefit keksz[1,(3,5,6,7,12)], Görögdinnye			Banán, Müzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11,13)]		
	Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 KJ			Energia: 264.93 Kcal / 1,107.41 KJ			Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 KJ			Energia: 269.74 Kcal / 1,127.51 KJ			Energia: 234.22 Kcal / 979.04 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.32 g	16.57 g	5.26 g	9.19 g	12.07 g	3.67 g	6.22 g	5.73 g	0.05 g	4.71 g	8.51 g	1.06 g	3.15 g	2.95 g	1.20 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.39 g	0.00 g	1.66 g	29.22 g	0.03 g	0.62 g	28.50 g	0.00 g	0.58 g	42.37 g	9.63 g	0.61 g	47.90 g	4.00 g	0.08 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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.