

Heti étlap 2026.10.05. - 2026.10.09.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Túrós batyu[1,7,(3,6,12)]			Gyümölcsstea, Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Vaníliás tej[7], Fonott kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]		
	Energia: 379.54 Kcal / 1,586.48 KJ			Energia: 281.45 Kcal / 1,176.46 KJ			Energia: 326.74 Kcal / 1,365.77 KJ			Energia: 213.85 Kcal / 893.89 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
	13.03 g	17.25 g	5.97 g	6.50 g	5.76 g	0.04 g	12.70 g	8.26 g	3.80 g	9.69 g	3.09 g	1.33 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
	25.84 g	17.85 g	0.53 g	38.90 g	10.00 g	0.59 g	50.02 g	21.41 g	0.79 g	36.39 g	10.32 g	0.57 g	31.97 g	12.81 g	0.58 g
Ovi ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Tejberizs[7], Csokoládé öntet(1,7,12), Alma			Meggyleves[7,(1,6,8,12)], Bakonyi sertésragu[1,7], Szarvacska tészta[1,3]			Daragaluska leves[1,3,9], Rántott sertésborda[1,3], Petrezselymes parázsburgonya(7), Csemege uborka[10]			Tarhonyaleves[1,3], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]			100% Gyümölcslé , Sertéspörkölt[9,(1,7)], Tököfőzelék[1,7], T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 591.13 Kcal / 2,470.92 KJ			Energia: 597.11 Kcal / 2,495.92 KJ			Energia: 569.27 Kcal / 2,379.55 KJ			Energia: 569.39 Kcal / 2,380.05 KJ			Energia: 558.36 Kcal / 2,333.94 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	25.68 g	10.78 g	3.99 g	20.95 g	18.19 g	2.35 g	24.02 g	10.07 g	2.67 g	25.85 g	20.21 g	4.08 g	18.34 g	17.77 g	1.93 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	91.23 g	45.66 g	0.98 g	71.34 g	9.99 g	0.62 g	72.54 g	0.00 g	1.76 g	64.41 g	3.00 g	0.57 g	42.63 g	0.00 g	1.17 g
Ovi uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Paradicsom			Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Zsemle[1]			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]			Alma, Túró Rudi[7,(1)]		
	Energia: 290.51 Kcal / 1,214.33 KJ			Energia: 264.06 Kcal / 1,103.77 KJ			Energia: 261.46 Kcal / 1,092.90 KJ			Energia: 207.89 Kcal / 868.98 KJ			Energia: 258.37 Kcal / 1,079.99 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.57 g	7.66 g	3.22 g	7.85 g	10.11 g	3.07 g	8.90 g	11.99 g	3.67 g	7.96 g	4.30 g	0.18 g	5.65 g	10.89 g	5.41 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.33 g	0.00 g	1.27 g	31.30 g	0.08 g	1.31 g	28.81 g	0.03 g	0.64 g	34.13 g	0.00 g	1.34 g	33.53 g	31.12 g	0.05 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.

Heti étlap 2026.10.12. - 2026.10.16.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Gyümölcsstea, Kockasajt[7,(1)], Kifli[1]			Gyümölcsstea, Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Zsemle[1]			Kakaó[7,(1)], Fatörzskifli[1,3,7]			Gyümölcsstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Kifli[1], Jégcsap retek			Tej[7], Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom		
	Energia: 188.57 Kcal / 788.22 KJ			Energia: 259.94 Kcal / 1,086.55 KJ			Energia: 155.57 Kcal / 650.28 KJ			Energia: 249.56 Kcal / 1,043.16 KJ			Energia: 376.25 Kcal / 1,572.73 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	5.26 g	3.18 g	1.66 g	7.21 g	7.04 g	1.12 g	8.00 g	4.20 g	2.22 g	4.76 g	10.31 g	4.93 g	15.20 g	8.03 g	3.10 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	34.35 g	10.00 g	0.55 g	41.55 g	10.00 g	1.15 g	21.25 g	17.39 g	0.34 g	33.97 g	10.00 g	0.41 g	26.44 g	10.92 g	0.81 g
Ovi ebéd	Szárnyas gulyásleves[1,3,9], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Mandarin, T.K. kenyér[1]			Zellerkrémleves[1,7,9], Pirított magvak, Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1]			Zöldborsóleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Nagymasni tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Alma			Karatálé leves[1,3,7,9], Lencsefőzelék[1,10,(12)], Sült virsli(1,6,7,10), T.K. kenyér[1]			100% Gyümölcslé , Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]		
	Energia: 435.67 Kcal / 1,821.10 KJ			Energia: 517.61 Kcal / 2,163.61 KJ			Energia: 567.54 Kcal / 2,372.32 KJ			Energia: 565.03 Kcal / 2,361.83 KJ			Energia: 468.06 Kcal / 1,956.49 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	14.45 g	4.32 g	0.59 g	22.76 g	31.59 g	4.81 g	18.87 g	5.63 g	0.54 g	26.21 g	17.32 g	5.96 g	10.79 g	16.18 g	5.60 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	57.45 g	14.99 g	0.86 g	37.24 g	0.00 g	2.03 g	91.36 g	11.12 g	2.15 g	54.52 g	0.00 g	2.45 g	9.49 g	0.00 g	0.69 g
Ovi uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Csirkemell sonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)], Zöldpaprika			Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Tk. kenyér[1]			Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]		
	Energia: 325.96 Kcal / 1,362.51 KJ			Energia: 254.52 Kcal / 1,063.89 KJ			Energia: 191.03 Kcal / 798.51 KJ			Energia: 307.04 Kcal / 1,283.43 KJ			Energia: 148.78 Kcal / 621.90 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9.72 g	17.08 g	2.08 g	10.63 g	8.27 g	2.31 g	7.14 g	3.68 g	1.23 g	11.60 g	14.31 g	6.10 g	2.33 g	10.29 g	2.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	32.20 g	0.00 g	2.11 g	34.09 g	0.00 g	1.24 g	32.25 g	0.00 g	0.88 g	32.62 g	0.00 g	1.24 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.

Heti étlap 2026.10.19. - 2026.10.23.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai															
	Tej[7], Briós[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajtkrém[7,(1)], Tk. kenyér[1], Reszelt sárgarépa			Karamellás tej[7], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcsstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom					
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 KJ			Energia: 235.80 Kcal / 985.64 KJ			Energia: 297.21 Kcal / 1,242.34 KJ			Energia: 326.18 Kcal / 1,363.43 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.41 g	6.22 g	2.95 g	7.60 g	4.56 g	0.04 g	12.69 g	8.25 g	3.79 g	9.18 g	8.63 g	3.23 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ovi ebéd															
	Bakonyi betyárleves[1,7,9], Tavaszi rizseshús, T.K. kenyér[1], Alma			Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Bolognai ragu, Spagetti[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]			Magyaros gombaleves[1,3,9], Gyros aprópecsenye, Tzatziki[7,(1)], Pirított burgonya			Májgaluskaleves[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Eperöntet(12), Porcukor			Zöldségleves[1,3,9], Natúr sertésborda, Párolt káposzta, Hagymás tört burgonya, T.K. kenyér[1,(7)]		
	Energia: 776.98 Kcal / 3,247.78 KJ			Energia: 537.17 Kcal / 2,245.37 KJ			Energia: 432.96 Kcal / 1,809.77 KJ			Energia: 297.61 Kcal / 1,244.01 KJ			Energia: 551.31 Kcal / 2,304.48 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	28.09 g	30.08 g	2.25 g	23.34 g	17.02 g	4.92 g	23.11 g	10.28 g	2.14 g	7.10 g	2.08 g	0.42 g	22.81 g	7.30 g	1.94 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ovi uzsonna															
	Kenőmájas(1,6,7,10), T.k. Kenyér[1,(7)], Kigyóuborka			Gépsonka(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1]			Soproni felvágott(1,6,7), Margarin(7), Tk. kenyér[1], Zöldpaprika			Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)], Alma					
	Energia: 239.90 Kcal / 1,002.78 KJ			Energia: 250.95 Kcal / 1,048.97 KJ			Energia: 295.13 Kcal / 1,233.64 KJ			Energia: 287.29 Kcal / 1,200.87 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	10.28 g	7.44 g	3.35 g	10.75 g	9.16 g	2.65 g	9.37 g	15.52 g	4.81 g	3.76 g	17.05 g	4.47 g	g	g	g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
Ovi uzsonna															
	32.69 g	0.00 g	1.91 g	31.82 g	0.00 g	1.13 g	29.15 g	0.00 g	1.21 g	28.76 g	10.30 g	1.01 g	g	g	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. Csillagfű 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.10.26. - 2026.10.30.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Tej[7], Sós fonott[1,3,7]			Gyümölcsstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom			Tejeskávé[1,7], Kuglóf[1,3,7]			Gyümölcsstea, Körözött[7], Zöldhagyma, Tk. kenyér[1]			Tej[7], Méz, Vaj[7], Tk. kenyér[1]		
	Energia: 254.08 Kcal / 1,062.05 Kj			Energia: 306.27 Kcal / 1,280.21 Kj			Energia: 284.83 Kcal / 1,190.59 Kj			Energia: 963.38 Kcal / 4,026.93 Kj			Energia: 363.89 Kcal / 1,521.06 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	5.86 g	8.23 g	1.98 g	11.85 g	7.34 g	3.71 g	53.79 g	9.04 g	1.30 g	12.43 g	10.73 g	1.67 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	34.48 g	10.32 g	0.60 g	42.52 g	18.91 g	0.30 g	165.41 g	10.00 g	0.85 g	37.22 g	18.70 g	0.60 g
Ovi ebéd	Sárgaborsóleves gazdagon[1,3], Áfonyás-túrós szelet[1,7], T.K. kenyér[1]			Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Kolbászos paprikás burgonya[9,(1,6,7,10)], Céklasaláta, Alma			Paradicsomleves[1,3,9], Serpenyős pulyka aprópecsenye[9,(1)], T.K. kenyér[1,(7)]			Marhahúsleves[1,3,9], Főtt darált marhahús, Gyümölcsmártás[1,7], Piritott dara[1]			Tejfölös burgonyaleves[1,3,7,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)], Mandarin		
	Energia: 749.65 Kcal / 3,133.54 Kj			Energia: 437.52 Kcal / 1,828.83 Kj			Energia: 620.75 Kcal / 2,594.74 Kj			Energia: 537.09 Kcal / 2,245.04 Kj			Energia: 504.98 Kcal / 2,110.82 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	33.44 g	23.67 g	5.18 g	11.37 g	11.42 g	3.67 g	27.23 g	11.26 g	3.06 g	21.40 g	17.55 g	6.64 g	15.00 g	4.97 g	0.86 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	88.88 g	29.25 g	1.62 g	54.73 g	17.07 g	2.43 g	71.32 g	2.00 g	1.54 g	62.77 g	9.99 g	0.60 g	86.23 g	1.00 g	1.31 g
Ovi uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóborka			Pulykasonka(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Tk. kenyér[1]			Múzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11,13)], Mandarin			Tejszelet[1,3,7]		
	Energia: 313.43 Kcal / 1,310.14 Kj			Energia: 248.64 Kcal / 1,039.32 Kj			Energia: 239.55 Kcal / 1,001.32 Kj			Energia: 118.97 Kcal / 497.29 Kj			Energia: 175.89 Kcal / 735.22 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	10.27 g	8.18 g	2.31 g	6.30 g	10.20 g	1.24 g	1.83 g	3.07 g	1.20 g	4.09 g	10.69 g	4.45 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	33.19 g	0.00 g	1.74 g	30.32 g	0.00 g	0.72 g	20.42 g	4.00 g	0.08 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.