Heti étlap 2026.11.02. - 2026.11.06.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ovi tízórai	Tej[7], Briós[1,3,7]	Gyümölcstea, Sonkakrém[7,10,(1,6,12)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Vaníliás tej[7], Foszlós kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]
	Energia: 262.63 Kcal / 1,097.79 Kj	Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj	Energia: 285.17 Kcal / 1,192.01 Kj	Energia: 242.55 Kcal / 1,013.86 Kj	Energia: 191.45 Kcal / 800.26 Kj
	Fehérje: 10.41 g; Zsír: 6.22 g; T.Zsírsav: 2.95 g; Szénhidrát: 24.20 g; Cukor: 16.33 g; Só: 0.34 g	Fehérje: 8.04 g; Zsír: 9.35 g; T.Zsírsav: 2.74 g; Szénhidrát: 30.50 g; Cukor: 10.26 g; Só: 0.63 g	Fehérje: 12.70 g; Zsír: 8.26 g; T.Zsírsav: 3.80 g; Szénhidrát: 42.59 g; Cukor: 21.41 g; Só: 0.27 g	Fehérje: 6.19 g; Zsír: 8.32 g; T.Zsírsav: 1.97 g; Szénhidrát: 35.26 g; Cukor: 10.32 g; Só: 0.60 g	Fehérje: 8.65 g; Zsír: 3.12 g; T.Zsírsav: 1.11 g; Szénhidrát: 31.97 g; Cukor: 12.81 g; Só: 0.58 g
Ovi ebéd	Sertés gulyásleves[1,3,9], Morzsás nudli[1,3,(7)], Sárgabarack lekvár, Porcukor , Alma, T.K. kenyér[1,(7)]	Lencseleves [1,3,9,10,(12)], Bácskai rizseshús[9,(1)], Karottás káposztasaláta	Citromos halgaluska leves[1,3,4,9], Sült csirkecomb, Cheddar sajtos burgonyapüré[7,(1)], Csemege uborka[10]	Zöldségleves[1,3,9], Székelykáposzta[1,7,(12)], T.K. kenyér[1,(7)], Narancs	100% Gyümölcslé , Bakonyi csirkeragu[1,7], Szarvacska tészta[1,3], Túró Rudi[7,(1)]
	Energia: 540.60 Kcal / 2,259.71 Kj	Energia: 686.92 Kcal / 2,871.33 Kj	Energia: 673.35 Kcal / 2,814.60 Kj	Energia: 547.34 Kcal / 2,287.88 Kj	Energia: 730.80 Kcal / 3,054.74 Kj
	Fehérje: 13.86 g; Zsír: 9.50 g; T.Zsírsav: 0.44 g; Szénhidrát: 81.38 g; Cukor: 28.10 g; Só: 1.60 g	Fehérje: 23.76 g; Zsír: 16.94 g; T.Zsírsav: 0.67 g; Szénhidrát: 76.55 g; Cukor: 5.00 g; Só: 0.89 g	Fehérje: 53.31 g; Zsír: 24.83 g; T.Zsírsav: 8.40 g; Szénhidrát: 52.13 g; Cukor: 2.07 g; Só: 1.98 g	Fehérje: 21.49 g; Zsír: 23.08 g; T.Zsírsav: 3.03 g; Szénhidrát: 56.04 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.36 g	Fehérje: 27.63 g; Zsír: 17.92 g; T.Zsírsav: 7.37 g; Szénhidrát: 73.33 g; Cukor: 21.00 g; Só: 1.40 g
Ovi uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka	Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Paradicsom	Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Pizzás csiga[1,7,(3,6,12)]
	Energia: 208.46 Kcal / 871.36 Kj	Energia: 274.00 Kcal / 1,145.32 Kj	Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 Kj	Energia: 274.51 Kcal / 1,147.45 Kj	Energia: 148.78 Kcal / 621.90 Kj
	Fehérje: 9.62 g; Zsír: 7.73 g; T.Zsírsav: 3.24 g; Szénhidrát: 24.87 g; Cukor: 0.32 g; Só: 1.26 g	Fehérje: 8.77 g; Zsír: 10.21 g; T.Zsírsav: 3.11 g; Szénhidrát: 32.62 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.67 g	Fehérje: 6.22 g; Zsír: 10.73 g; T.Zsírsav: 4.88 g; Szénhidrát: 28.75 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.58 g	Fehérje: 9.27 g; Zsír: 11.73 g; T.Zsírsav: 3.81 g; Szénhidrát: 32.29 g; Cukor: 0.03 g; Só: 1.25 g	Fehérje: 2.33 g; Zsír: 10.29 g; T.Zsírsav: 2.72 g; Szénhidrát: 11.54 g; Cukor: 2.39 g; Só: 0.91 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.09. - 2026.11.13.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ovi tízórai	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]	Gyümölcstea, Zöldfűszeres vajkrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika	Kakaó[7,(1)], Fonott kalács[1,3,7]	Gyümölcstea, Körözött[7], Lilahagyma, Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Gyümölcstea, Pritaminos padlizsánkrém[3,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]
	Energia: 180.11 Kcal / 752.86 Kj	Energia: 267.82 Kcal / 1,119.49 Kj	Energia: 330.54 Kcal / 1,381.66 Kj	Energia: 213.85 Kcal / 893.89 Kj	Energia: 264.53 Kcal / 1,105.74 Kj
	Fehérje: 5.77 g; Zsír: 3.52 g; T.Zsírsav: 1.62 g	Fehérje: 6.34 g; Zsír: 10.86 g; T.Zsírsav: 4.90 g	Fehérje: 13.16 g; Zsír: 8.80 g; T.Zsírsav: 4.12 g	Fehérje: 9.69 g; Zsír: 3.09 g; T.Zsírsav: 1.33 g	Fehérje: 6.09 g; Zsír: 10.24 g; T.Zsírsav: 1.27 g
	Szénhidrát: 30.97 g; Cukor: 10.26 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 35.69 g; Cukor: 10.32 g; Só: 0.56 g	Szénhidrát: 49.29 g; Cukor: 20.41 g; Só: 0.79 g	Szénhidrát: 36.39 g; Cukor: 10.32 g; Só: 0.57 g	Szénhidrát: 36.48 g; Cukor: 10.32 g; Só: 0.70 g
Ovi ebéd	Csirkeraguleves[1,3,9], Szilvalekváros gombóc[1,3], Fahéjas porcukor, Alma	Kertészleves[1,3,9], Budapest sertésragu(1), Párolt rizs	Lengyeles árpagyöngy leves[1,9], Sült virsli(1,6,7,10), Sárgaborsó főzelék[1,9], T.K. kenyér[1]	Daragaluska leves[1,3,9], Pusztapörkölt, Csemege uborka[10], T.K. kenyér[1,(7)]	100% Gyümölcslé , Lasagne[1,3,7]
	Energia: 362.10 Kcal / 1,513.58 Kj	Energia: 498.01 Kcal / 2,081.68 Kj	Energia: 504.66 Kcal / 2,109.48 Kj	Energia: 513.49 Kcal / 2,146.39 Kj	Energia: 654.04 Kcal / 2,733.89 Kj
	Fehérje: 13.58 g; Zsír: 4.44 g; T.Zsírsav: 0.64 g	Fehérje: 18.41 g; Zsír: 15.91 g; T.Zsírsav: 2.36 g	Fehérje: 22.25 g; Zsír: 13.40 g; T.Zsírsav: 4.39 g	Fehérje: 20.43 g; Zsír: 16.19 g; T.Zsírsav: 0.88 g	Fehérje: 22.79 g; Zsír: 16.61 g; T.Zsírsav: 5.05 g
	Szénhidrát: 43.93 g; Cukor: 25.11 g; Só: 0.87 g	Szénhidrát: 52.87 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.98 g	Szénhidrát: 50.16 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.46 g	Szénhidrát: 61.92 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.42 g	Szénhidrát: 61.70 g; Cukor: 2.65 g; Só: 0.89 g
Ovi uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Kígyóuborka	Olasz felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Magvas vajkrém[7], Zsemle[1], Paradicsom	Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1]	Puding poharas[1,7]
	Energia: 319.55 Kcal / 1,335.72 Kj	Energia: 304.71 Kcal / 1,273.69 Kj	Energia: 294.67 Kcal / 1,231.72 Kj	Energia: 159.70 Kcal / 667.55 Kj	Energia: 140.85 Kcal / 588.75 Kj
	Fehérje: 9.10 g; Zsír: 17.01 g; T.Zsírsav: 2.04 g	Fehérje: 9.45 g; Zsír: 15.18 g; T.Zsírsav: 4.95 g	Fehérje: 5.92 g; Zsír: 8.36 g; T.Zsírsav: 2.96 g	Fehérje: 5.72 g; Zsír: 4.10 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 3.99 g; Zsír: 4.71 g; T.Zsírsav: 2.60 g
	Szénhidrát: 31.39 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.76 g	Szénhidrát: 32.22 g; Cukor: 0.00 g; Só: 2.26 g	Szénhidrát: 31.43 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.85 g	Szénhidrát: 24.83 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 20.46 g; Cukor: 16.25 g; Só: 0.09 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.16. - 2026.11.20.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ovi tízórai	Tej[7], Perec[1,7]	Gyümölcstea, Füstölt sajt[7,(1)], Margarin(7), Zsemle[1]	Karamellás tej[7], Kuglóf[1,3,7]	Gyümölcstea, Sajtkrém[7,(1)], Kifli[1], Jégcsap retek	Gyümölcstea, Tojáspástétom[3,7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Kígyóuborka
	Energia: 261.62 Kcal / 1,093.57 Kj	Energia: 338.06 Kcal / 1,413.09 Kj	Energia: 313.17 Kcal / 1,309.05 Kj	Energia: 205.03 Kcal / 857.03 Kj	Energia: 225.52 Kcal / 942.67 Kj
	Fehérje: 11.50 g; Zsír: 3.35 g; T.Zsírsav: 1.76 g	Fehérje: 10.69 g; Zsír: 14.21 g; T.Zsírsav: 6.06 g	Fehérje: 11.81 g; Zsír: 7.34 g; T.Zsírsav: 3.71 g	Fehérje: 6.09 g; Zsír: 4.13 g; T.Zsírsav: 0.10 g	Fehérje: 8.68 g; Zsír: 5.06 g; T.Zsírsav: 1.46 g
	Szénhidrát: 29.46 g; Cukor: 12.30 g; Só: 0.81 g	Szénhidrát: 41.31 g; Cukor: 10.00 g; Só: 0.88 g	Szénhidrát: 49.61 g; Cukor: 26.40 g; Só: 0.30 g	Szénhidrát: 35.50 g; Cukor: 10.00 g; Só: 0.54 g	Szénhidrát: 35.88 g; Cukor: 10.32 g; Só: 0.80 g
Ovi ebéd	Hamis halászlé[1,3,4], Túrós-tejföl tésztára[7], Fodros kocka[1,3], Porcukor , Alma, T.K. kenyér[1,(7)]	Paradicsomleves[1,3,9], Halrudacska[4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)]	Májgaluskaleves[1,3,9], Rakott burgonya[3,7], Csemege uborka[10]	Sütőtök krémleves[1,7,9], Pirított magvak, Tavaszi szárnyas rizseshús	100% Gyümölcslé , Vagdalt[1,3,9], Zöldbabfőzelék[1,7,9], T.K. kenyér[1,(7)]
	Energia: 710.11 Kcal / 2,968.26 Kj	Energia: 567.70 Kcal / 2,372.99 Kj	Energia: 428.03 Kcal / 1,789.17 Kj	Energia: 462.79 Kcal / 1,934.46 Kj	Energia: 576.47 Kcal / 2,409.64 Kj
	Fehérje: 27.58 g; Zsír: 13.36 g; T.Zsírsav: 5.65 g	Fehérje: 25.98 g; Zsír: 18.35 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 17.60 g; Zsír: 15.27 g; T.Zsírsav: 5.92 g	Fehérje: 21.13 g; Zsír: 14.18 g; T.Zsírsav: 2.18 g	Fehérje: 19.72 g; Zsír: 17.26 g; T.Zsírsav: 5.91 g
	Szénhidrát: 115.15 g; Cukor: 20.28 g; Só: 1.25 g	Szénhidrát: 63.93 g; Cukor: 5.00 g; Só: 0.88 g	Szénhidrát: 49.54 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.67 g	Szénhidrát: 53.86 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.78 g	Szénhidrát: 41.84 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.84 g
Ovi uzsonna	Kenőmájas(1,6,7,10), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka	Magyaros vajkrém[7], Tk. kenyér[1], Paradicsom	Házi húskrém[7,10,(12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Zöldpaprika	Párizsi(1,6,7,10), Margarin(7), Tk. kenyér[1]	Túrós párna[1,7,(3,6,12)]
	Energia: 224.44 Kcal / 938.16 Kj	Energia: 306.56 Kcal / 1,281.42 Kj	Energia: 221.50 Kcal / 925.87 Kj	Energia: 258.54 Kcal / 1,080.70 Kj	Energia: 192.36 Kcal / 804.06 Kj
	Fehérje: 9.84 g; Zsír: 7.69 g; T.Zsírsav: 3.21 g	Fehérje: 6.22 g; Zsír: 5.73 g; T.Zsírsav: 0.05 g	Fehérje: 9.50 g; Zsír: 8.72 g; T.Zsírsav: 3.22 g	Fehérje: 8.33 g; Zsír: 10.46 g; T.Zsírsav: 2.97 g	Fehérje: 4.72 g; Zsír: 10.80 g; T.Zsírsav: 3.29 g
	Szénhidrát: 28.72 g; Cukor: 0.00 g; Só: 1.28 g	Szénhidrát: 28.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.58 g	Szénhidrát: 25.98 g; Cukor: 0.32 g; Só: 0.73 g	Szénhidrát: 28.65 g; Cukor: 0.08 g; Só: 1.04 g	Szénhidrát: 18.85 g; Cukor: 5.50 g; Só: 0.39 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.23. - 2026.11.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ovi tízórai	Tej[7], Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]	Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)], Paradicsom	Tejeskávé[1,7], Briós[1,3,7]	Gyümölcstea, Sült zöldséges csicseriborsó krém[7,9,(1)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Gyümölcs joghurt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]
	Energia: 353.77 Kcal / 1,478.76 Kj	Energia: 306.27 Kcal / 1,280.21 Kj	Energia: 245.88 Kcal / 1,027.78 Kj	Energia: 216.01 Kcal / 902.92 Kj	Energia: 191.45 Kcal / 800.26 Kj
	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
	9.88 g / 19.37 g / 6.10 g	5.86 g / 8.23 g / 1.98 g	10.45 g / 6.22 g / 2.95 g	6.93 g / 3.72 g / 1.26 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
	17.82 g / 10.78 g / 1.01 g	34.48 g / 10.32 g / 0.60 g	36.74 g / 18.83 g / 0.59 g	38.41 g / 10.32 g / 0.86 g	31.97 g / 12.81 g / 0.58 g
Ovi ebéd	Bableves gazdagon[1,3,9], Tejberizs[7], Eperöntet(12), Alma, T.K. kenyér[1]	Sajtkrémleves[1,7,9], Levesgyöngy[1,3,7], Pulykapörkölt feltét[9,(1,7)], Tökfőzelék[1,7], T.K. kenyér[1,(7)]	Lebbencsleves[1,3,9], Lecsós csirkecomb(1), Párolt rizs, T.K. kenyér[1,(7)]	Zöldborsóleves[1,3,9], Bazsalikomos paradicsomos ragu, Penne tészta[1,3], Reszelt sajt[7,(1)]	100% Gyümölcslé , Zöldséges marharagu[1,9,(3,6,7,12)], Burgonyás nudli[1,3,(7)]
	Energia: 754.37 Kcal / 3,153.27 Kj	Energia: 506.50 Kcal / 2,117.17 Kj	Energia: 743.86 Kcal / 3,109.33 Kj	Energia: 489.00 Kcal / 2,044.02 Kj	Energia: 468.06 Kcal / 1,956.49 Kj
	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
	29.40 g / 17.73 g / 3.52 g	24.02 g / 18.51 g / 5.01 g	49.03 g / 15.19 g / 3.95 g	16.11 g / 4.02 g / 0.24 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
	107.98 g / 37.92 g / 1.16 g	50.33 g / 2.33 g / 1.86 g	78.92 g / 0.00 g / 1.89 g	77.34 g / 1.00 g / 1.47 g	9.49 g / 0.00 g / 0.69 g
Ovi uzsonna	Csemege paprikás szalámi(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]	Pritaminos tonhalkrém[3,4,10,(1,7,12)], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]	Sajtkrém[7,(1)], T.k. Kenyér[1,(7)]	Műzliszelet, gyümölcsös[1,6,7,12,(5,8,11,13)], Mandarin
	Energia: 319.84 Kcal / 1,336.93 Kj	Energia: 274.51 Kcal / 1,147.45 Kj	Energia: 197.48 Kcal / 825.47 Kj	Energia: 207.89 Kcal / 868.98 Kj	Energia: 118.97 Kcal / 497.29 Kj
	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav	Fehérje / Zsír / T.Zsírsav
	9.94 g / 16.64 g / 5.30 g	9.27 g / 11.73 g / 3.81 g	7.46 g / 7.43 g / 1.05 g	7.96 g / 4.30 g / 0.18 g	1.83 g / 3.07 g / 1.20 g
	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só	Szénhidrát / Cukor / Só
	32.20 g / 0.00 g / 2.01 g	32.29 g / 0.03 g / 1.25 g	25.04 g / 0.32 g / 0.86 g	34.13 g / 0.00 g / 1.34 g	20.42 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.

Heti étlap 2026.11.30. - 2026.12.04.

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ovi tízórai	Gyümölcstea, Kockasajt[7,(1)], Teljes kiőrlésű kifli[1]			Gyümölcstea, Sajt[7,(1)], Margarin(7), Tk. kenyér[1], Kígyóuborka			Kakaó[7,(1)], Foszlós kalács[1,3,7]			Gyümölcstea, Zöldfűszeres túrókrém[7], Teljes kiőrlésű zsemle[1,(13)]			Gyümölcstea, Házi húskrém[7,10,(12)], Tk. kenyér[1], Paradicsom		
	Energia: 180.11 Kcal / 752.86 Kj			Energia: 256.18 Kcal / 1,070.83 Kj			Energia: 288.97 Kcal / 1,207.89 Kj			Energia: 225.61 Kcal / 943.05 Kj			Energia: 342.16 Kcal / 1,430.23 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	5.77 g	3.52 g	1.62 g	6.35 g	8.22 g	1.94 g	13.16 g	8.80 g	4.12 g	11.08 g	3.37 g	1.44 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
	30.97 g	10.26 g	0.58 g	38.72 g	10.00 g	0.63 g	41.86 g	20.41 g	0.27 g	37.77 g	10.32 g	0.68 g	39.06 g	10.00 g	0.75 g
Ovi ebéd	Frankfurti leves[1,7,9,(6,10)], Csokis gombóc[1], Porcukor , T.K. kenyér[1,(7)], Alma			Magyaros burgonyaleves[1,3,9], Rakott zöldbab[7], T.K. kenyér[1,(7)]			Csontleves[1,3,9], Kelkáposzta főzelék[1], Sertéspörkölt[9,(1,7)], T.K. kenyér[1]			Tarhonyaleves[1,3], Mac and cheese[7,9,(1,12)], Szarvacska tészta[1,3], Pirított hagyma[1]			100% Gyümölcslé , Halfilé lenmagvas bundában[1,3,4], Párolt rizs, Tartármártás[3,7,10,(1,12)], Csokoládé figura[7,(1,5,6,8)]		
	Energia: 685.99 Kcal / 2,867.44 Kj			Energia: 555.28 Kcal / 2,321.07 Kj			Energia: 560.16 Kcal / 2,341.47 Kj			Energia: 873.60 Kcal / 3,651.65 Kj			Energia: 823.85 Kcal / 3,443.69 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	18.43 g	7.62 g	2.53 g	23.54 g	19.68 g	7.41 g	21.41 g	17.72 g	0.73 g	24.98 g	43.30 g	16.27 g	23.04 g	24.80 g	6.72 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	119.10 g	20.11 g	1.98 g	63.67 g	0.00 g	1.07 g	47.55 g	0.00 g	1.04 g	82.15 g	1.63 g	2.75 g	87.34 g	13.76 g	0.92 g
Ovi uzsonna	Csemege szalámi, Margarin(7), Zsemle[1], Zöldpaprika			Zala felvágott(1,6,7), Margarin(7), T.k. Kenyér[1,(7)]			Sajtos pogácsa[1,7,(6,12,13)]			Magvas vajkrém[7], T.k. Kenyér[1,(7)]			Perec[1,7], Mandarin		
	Energia: 321.90 Kcal / 1,345.54 Kj			Energia: 274.51 Kcal / 1,147.45 Kj			Energia: 228.15 Kcal / 953.67 Kj			Energia: 235.01 Kcal / 982.34 Kj			Energia: 178.20 Kcal / 744.88 Kj		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
	9.16 g	17.07 g	2.04 g	9.27 g	11.73 g	3.81 g	3.08 g	16.37 g	4.47 g	6.81 g	8.46 g	2.99 g	5.33 g	0.62 g	0.13 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	32.29 g	0.03 g	1.25 g	16.86 g	0.18 g	0.99 g	32.63 g	0.00 g	1.21 g	37.32 g	1.70 g	0.79 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. Szezámmag 12. Kén dioxid 13. Csillagfürt 14. Puhatestűek. Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.