



Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Szénhidrát(g)	148.60	9.70	47.10	16.78	74.70	7.50	26.80
	Cukor(g)	23.22	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	4.00	20.80	1.39	2.13	1.44	0.29	1.17
	2026.03.04 szerda	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Főtt bécsi rudacska Óvoda, Univer ketchup 5/1, Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci[1]		Betyáros húsgolyók óvoda[1,7], Tészta köret 4 toj.* óvoda[1,3], Tejsz.s.répakrémleves óvi[1,6,7,9,(3)]		Mozzarella sajt, Szarvasi[7], Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Jégcsap retek, Vizes zsemle 50 gr. Aranycipő [1]	
	Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia	
		949.41/3,968.53	242.36/1,013.06		536.45/2,242.36		170.60/713.11	
	Fehérje(g)	33.63	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	39.18	7.75	9.33	17.36	22.07	8.52	7.78
	T.Zsírsv(g)	14.86	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát
Szénhidrát(g)	113.37	9.33	30.59	22.07	66.57	7.78	16.21	
Cukor(g)	14.06	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3.62	10.69	1.38	2.75	1.59	0.62	0.65	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Szénhidrát(g)	145.92	10.04	38.94	8.81	85.36	6.42	21.62
	Cukor(g)	22.28	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3.91	0.10	1.35	20.59	1.44	1.59	1.12
	2026.03.09 hétfő	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Citromos-van. túrókrém Óvi[7,(12)], Kifli tejes 45 g, Aranycipő[1,7,(3)]		Tav.zölds.leves vajgal. Ó. Uni[1,3,9,(6,7,10)], Párolt rizs óvi univ, Harcsapaprikás (AH.) óvoda[1,4,7], Banán		UHT tej 1,5%[7], Milli füstöltsajtos szendvicsek [7], Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara[1]	
	Energia(kcal)	964.64/4,032.20	Energia		Energia		Energia	
	Fehérje(g)	36.57	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	25.70	6.52	2.99	18.80	14.09	11.25	8.62
	T.Zsírsv(g)	9.50	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	142.50	2.99	34.08	14.09	76.32	8.62	32.10
Cukor(g)	11.85	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3.50	9.47	0.53	1.68	2.00	0.70	0.97	
2026.03.10 kedd	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Cornexi Chocexi Flakes 250 gr.[1,6]		Brokkolikrémleves óvi Univ[1,7,(3,6,9,10)], Bolognai spagetti (sl.) óvoda [1,3,7,(4,6,9)]		UHT tej 1,5%[7], Ízes sonka inyenc, Kométa, Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Zöldpaprika, Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci[1]		
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont	Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
(00240) Univ óvoda	951.12/3,975.68	213.46/892.26		535.31/2,237.60		202.35/845.82		
	Fehérje(g)	43.93	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	31.38	9.29	4.56	24.28	21.66	10.36	5.16
	T.Zsír(sav)(g)	11.63	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	119.98	4.56	32.80	21.66	59.96	5.16	27.22
	Cukor(g)	13.74	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2.90	9.30	0.35	3.12	1.42	1.32	1.13
2026.03.11 szerda	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Delma szendv.marg.20%zs.450 gr., Paradicsom, Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany [1], Cigánysonka, Kaiser		Burgonyapüré óvoda UNIV[12,(1,3,6,7,9,10)], Almalé 100% 1/1 Happy Day, Magvas rántott cs.mell óvoda[1,3,7,11], Vegy. vágott savanyú 4100/2200		Zabszelet erdei gyüm.Detki 50g[1, (3,5,6,7,8)], Mandarin		
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		
937.68/3,919.50		234.56/980.46		442.49/1,849.61		260.63/1,089.43		
Fehérje(g)	42.31	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	27.74	13.47	5.68	24.57	12.48	4.27	9.58	
T.Zsír(sav)(g)	8.58	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	125.88	5.68	30.84	12.48	57.61	9.58	37.43	
Cukor(g)	27.73	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3.02	0.17	1.28	16.11	1.37	11.45	0.37	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
(00240) Univ óvoda				
	2026.03. 12 csütörtök Napi összesen	Tejeskávé 2dl Univ [1,7], Főtt tojás (1/2) óvi UNIV[3], Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Uborka (kígyó), Teljes kiörl.szel.kenyér Arany [1]	Zölds. reszeltészta levesÓ un[1,3,9,(6,7,10)], Pulykapörkölt óvoda univ, Zöldbabfőzelék óvoda univ[1], Teljes kiörl.szel.kenyér Arany [1]	Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da[7], Kifli tejes 45 g, Aranycipó[1,7,(3)]
Energia(kcal)	881.18/3,683.33	Energia 288.41/1,205.55	Energia 383.32/1,602.28	Energia 209.45/875.50
Fehérje(g)	41.26	Fehérje 13.25	Fehérje 21.52	Fehérje 6.49
Zsír(g)	24.14	Zsír 7.03	Zsír 13.69	Zsír 3.42
T.Zsír(g)	6.90	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)	T.Zsír(g)
Szénhidrát(g)	123.50	Szénhidrát 41.19	Szénhidrát 41.84	Szénhidrát 40.47
Cukor(g)	25.74	Cukor	Cukor	Cukor
Só(g)	3.23	Só 0.94	Só 1.80	Só 0.49
	2026.03. 13 péntek Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Pick borjómájas viaszos[6,7], Jégcsap retek, Kukoricás kenyér 750 gr, szede[1,6]	Mákos nudli óvoda univ [1,12], F.borsógulyás (sc.)óvi[1,3,(6,7,9,10)], Alma	Gouda sajt, Tolle[7], Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Zöldpaprika, Teljes kiörlésű zsemle 50g Ara[1]
Energia(kcal)	1,184.42/4,950.88	Energia 231.73/968.63	Energia 777.58/3,250.28	Energia 175.11/731.96





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Fehérje(g)	43.60	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	35.85	6.24	6.72	27.74	19.51	9.62	9.62
	T.Zsír(sav)(g)	10.99	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	169.27	6.72	35.81	19.51	121.84	9.62	11.62
	Cukor(g)	22.40	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3.19	7.17	1.19	15.08	1.05	0.15	0.95
2026.03. 16 hétfő	Napi összesen	Halkrém vajkrémmel óvi univ[4,7,10,12], UHT tej 1,5%[7], Zöldpaprika, Kukoricás kenyér 750 gr, szede[1,6]		Fokhagymakrém leves óvi[1,7,(3,6,9,10)], Pincepörkölt óvoda[1], Csemege uborka 4100 / 2200 gr.[10], Teljes kiórl.sz.el.kenyér Arany [1]		Kifli tejes 45 g, Aranycipó[1,7,(3)], Milli Krémtúró vaníliás 90gr. [7]		
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		
1,034.30/4,323.37		293.17/1,225.45		456.28/1,907.25		284.85/1,190.67		
Fehérje(g)	49.62	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	26.16	16.04	7.74	22.60	12.75	10.98	5.67	
T.Zsír(sav)(g)	10.94	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	146.26	7.74	39.51	12.75	60.40	5.67	46.35	
Cukor(g)	21.28	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4.51	0.07	1.35	2.31	2.52	18.90	0.64	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	2026.03. 17 kedd	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Főtt bécsi rudacska Óvoda, Kukoricás kenyér 750 gr, szede[1,6], Univer ketchup 5/1		Daragaluskaleves ovi univ[1,3,9,(6,7,10)], Eszterházy csirketokány óvoda[1,7,10,12], Teljes kiörl.tészta óvoda[1,(3)]		Edámi sajt, Tolle[7], Uborka(kígyó), Delma szendv.marg.20%zs.450 gr., Teljes kiörlésű zsemle 50g Ara[1]	
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia
		923.36/3,859.64	255.36/1,067.40		453.65/1,896.26		214.35/895.98	
	Fehérje(g)	47.30	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	30.24	7.65	8.03	27.88	13.64	11.77	8.57
	T.Zsír(sav)(g)	10.53	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	110.30	8.03	37.59	13.64	51.70	8.57	21.01
	Cukor(g)	14.79	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	4.42	9.39	1.58	5.15	1.65	0.25	1.19
2026.03. 18 szerda		Napi összesen	Kakaó 0,20l Univ óvi[7], Liga margarin 20%zsirt 450 gr, Gépsonka,Kedvenc ízek, Paradicsom, Teljes kiörl.szel.kenyér Arany [1]		Burgonyaleves tejfölös ovi[1,3,7,9,(6,10)], Budapest s.ragu (sc.) Ó. [1], Párolt rizs óvi univ, Körte		UHT tej 1,5%[7], Eper extradzsem 5,5kg.,Mondole, Liga margarin 20%zsirt 450 gr, Vizes zsemle 50 gr. Aranycipó[1]	
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia
		1,025.82/4,287.93	266.20/1,112.72		546.76/2,285.46		212.86/889.75	
	Fehérje(g)	42.57	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	27.88	13.03	5.64	20.23	17.92	9.31	4.32
	T.Zsír(sav)(g)	8.84	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	148.25	5.64	39.39	17.92	75.20	4.32	33.66
	Cukor(g)	22.11	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Só(g)	3.70	12.11	1.23	1.37	1.86	8.63	0.61
	2026.03. 19 csütörtök	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Kakaós foszl.kalács500gr.,Aran [1,3,7]		Kertészleves mir. ovi univ[1,3,9,(6,7,10)], Chili con carne óvoda[1], Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany[1]		Kemencés sült csmells.,Kométa, Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Paprika Kaliforniai, Teljes kiőrl.kifli 50g Aranyci[1]	
	Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia	
	930.71/3,890.37		250.06/1,045.25		525.38/2,196.09		155.27/649.03	
	Fehérje(g)	46.37	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	25.89	10.40	7.50	28.25	15.23	7.72	3.16
	T.Zsírsv(g)	8.27	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát	T.Zsírsv	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	122.02	7.50	34.45	15.23	64.94	3.16	22.63
	Cukor(g)	8.37	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2.89	6.12	0.68	0.75	1.24	1.50	0.97
	2026.03. 20 péntek	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany [1], Milli gyulai kolbászos vajkrém[7], Uborka(kígyó)		Sertésraguleves óvoda univ[1,3,9,(6,7,10)], Vaníliásodó Univ óvoda [7], Torta karika kakaós 500gr.Univ[1,3], Alma		Pizzás twister 100gr.Aranycipó[1,7,12]	
	Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia	
	976.18/4,080.43		251.73/1,052.23		423.45/1,770.02		301.00/1,258.18	
	Fehérje(g)	35.60	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Zsír(g)	32.18	11.04	8.72	18.16	9.86	6.40	13.60
	T.Zsír(sav)(g)	15.37	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	132.06	8.72	30.35	9.86	64.21	13.60	37.50
	Cukor(g)	32.88	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3.55	0.35	0.95	27.13	0.97	5.40	1.63
	2026.03. 23 hétfő	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany [1], Delma szendv.marg.20%zs.450 gr., Familia toast sonkás szelet, Paradicsom		Rántott halrudak óvoda Univ[1,4,(2,3,6,7,9,10)], Sárgarépás rizs óvoda univ(1,3,6,7,9,10), Karfiolkremleves Óvoda [1,7,(3,6,9,10)], Pirított napraforgómag óvoda, Céklasaláta 4250/2000 gr. 5/1,		UHT tej 1,5%[7], Kakaós csiga 50g Aranycipó [1,3,7]	
Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		Energia	
	1,013.52/4,236.51		161.76/676.16		582.70/2,435.69		269.06/1,124.67	
Fehérje(g)	36.18	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	30.55	6.07	2.44	20.56	17.71	9.55	10.40	
T.Zsír(sav)(g)	8.19	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	145.23	2.44	27.21	17.71	84.17	10.40	33.85	
Cukor(g)	19.14	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3.79	7.12	1.09	4.42	2.18	7.60	0.52	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
(00240) Univ óvoda	2026.03. 24 kedd	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Sajtkrém natúr 1kg,Sajtmester[7], Hónapos retek, Kukoricás kenyér 750 gr, szede[1,6]		Sült csirkemell óvoda univ(1,3,6,7,9,10), Zöldborsófőzelék mir. ovi univ[1,7], Zöldségl.petr.zabgalusk a Óvi[1,3,9,(6,7,11)], Teljes kiórl.szel.kenyér Arany[1], Banán		UHT tej 1,5%[7], Kenőmájás sertés, Kedvenc ízek, Zöldhagyma csomós (kg.), Teljes kiórl.kifli 50g Aranyci[1]		
			Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia	
		982.11/4,105.22	200.15/836.63		510.07/2,132.09		271.89/1,136.50		
	Fehérje(g)	50.38	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
	Zsír(g)	21.15	5.44	3.32	32.26	8.55	12.68	9.28	
	T.Zsír(sav)(g)	8.03	T.Zsír(sav	Szénhidrát	T.Zsír(sav	Szénhidrát	T.Zsír(sav	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	142.47	3.32	36.40	8.55	73.40	9.28	32.67	
	Cukor(g)	11.03	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	4.10	7.95	0.96	1.78	1.97	1.30	1.17	
2026.03. 25 szerda	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Pick sertés párizsi[6], Zöldpaprika, Teljes kiórl.szel.kenyér Arany [1]		Karalábéleves mir. óvi univ[1,3,7,(6,9,10)], Pásztortarhonya óvoda [1,3], Csemege uborka 4100 / 2200 gr.[10]		Mandarin, Áfonyás muffin (cuki)[1,3,7]			
		Energia(kcal)	Energia		Energia		Energia		
			1,074.94/4,493.25	222.45/929.84		575.93/2,407.39		276.56/1,156.02	
		Fehérje(g)	42.37	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
		Zsír(g)	36.18	12.14	6.93	26.66	16.94	3.57	12.31
		T.Zsír(sav)(g)	13.81	T.Zsír(sav	Szénhidrát	T.Zsír(sav	Szénhidrát	T.Zsír(sav	Szénhidrát
		Szénhidrát(g)	132.22	6.93	26.45	16.94	67.93	12.31	37.84
Cukor(g)	19.32	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só		





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	Só(g)	3.39	0.12	1.15	2.59	1.98	16.61	0.26
2026.03. 26 csütörtök	Napi összesen		Kakaó 0,20l Univ óvi[7], Vajkrém natúr 1/1 Finó [7], Uborka(kígyó), Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara[1]		Tojásleves óvoda univ [1,3], Tökfőzelék mir. óvoda univ[1,7], Vagdalt szelet óvoda univ [1,3,6,7], Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany [1]		Gyümölcsös joghurt 125 gr., Da[7], Kifli tejes 45 g, Aranycipó[1,7,(3)]	
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		
963.73/4,028.39		304.93/1,274.61		449.35/1,878.28		209.45/875.50		
Fehérje(g)	35.08	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	35.16	12.29	8.39	16.30	23.35	6.49	3.42	
T.Zsír(sav)(g)	12.97	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	126.36	8.39	44.16	23.35	41.73	3.42	40.47	
Cukor(g)	28.31	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2.91	12.24	1.00	0.82	1.42	15.25	0.49	
2026.03. 27 péntek	Napi összesen		Tea 0,20l óvoda, Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany [1], Snidlinges tojáskrém óvoda [3,10,12], Paprika Kaliforniai		Lenccseleves óvoda[1,3, (6,7,9,10)], Túrós metélt óvoda Univ[1,3,7], Alma		Medve kockasajt 17,50 gr.Natúr[7], Szendvics kifli 55gr.Aranycipó[1,7]	
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		
953.04/3,983.71		186.86/781.07		528.38/2,208.63		237.80/994.00		
Fehérje(g)	37.35	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna		
(00240) Univ óvoda	Zsír(g)	28.27	6.45	4.14	22.58	15.37	8.32	8.76	
	T.Zsír(sav)(g)	11.21	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
	Szénhidrát(g)	130.65	4.14	27.46	15.37	72.55	8.76	30.64	
	Cukor(g)	17.59	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
	Só(g)	2.92	7.23	0.89	7.80	0.82	2.56	1.21	
	2026.03.30 hétfő	Napi összesen	UHT tej 1,5%[7], Reszelt sajt óvoda[7], Zöldpaprika, Kukoricás kenyér 750 gr, szede [1,6], Liga margarin 20%zsírt 450 gr		Paradicsom leves óvi univ[1,3,9], Tavaszri rizseshús Univ óvi, Csemege uborka 4100 / 2200 gr.[10]		Kem.sült pulykamell sonka Komé, Liga margarin 20%zsírt 450 gr, Zöldhagyma csomós (kg.), Teljes kiőrlésű zsemle 50g Ara[1], UHT tej 1,5%[7]		
Energia(kcal)	1,005.35/4,202.36	Energia	345.48/1,444.11		Energia		467.91/1,955.86		
Fehérje(g)	47.18	Fehérje	Zsír	18.48	12.46	Fehérje	Zsír	11.38	
Zsír(g)	27.31	27.31	18.48	12.46	17.15	11.38	11.55	3.47	
T.Zsír(sav)(g)	10.60	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	10.60	12.46	39.24	11.38	72.80	
Szénhidrát(g)	139.14	139.14	12.46	39.24	11.38	72.80	3.47	27.10	
Cukor(g)	14.04	Cukor	Só	14.04	0.04	1.69	Cukor	Só	
Só(g)	4.73	4.73	0.04	1.69	13.53	1.93	0.47	1.11	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Mevid Zrt Központ

2026.03.02. - 2026.03.31.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00240) Univ óvoda	2026.03. 31 kedd	Napi összesen	Tea 0,20l óvoda, Főtt bécsi rudacska Óvoda, Univer ketchup 5/1, Teljes kiőrl.szel.kenyér Arany[1]		Zöldséges zellerleves óvoda un[1,3,9,(6,7,10)], Burgonya petrezselymes óvi, Káposzta saláta óvi Univ, Csirke nuggets óvoda[1,6,7,9]		Danette csoki puding 125gr.[6,7], Kifli tejes 45 g, Aranycipó[1,7,(3)]	
Energia(kcal)		Energia		Energia		Energia		
964.93/4,033.41		223.18/932.89		465.00/1,943.70		276.75/1,156.82		
Fehérje(g)	32.85	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	27.57	7.50	8.13	18.01	14.47	7.34	4.97	
T.Zsír(sav)(g)	7.71	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	141.39	8.13	28.49	14.47	64.15	4.97	48.75	
Cukor(g)	36.21	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4.33	9.44	1.33	4.87	2.32	21.90	0.68	

