

2017. év 41. hét	Tízórai	Ebéd	Vacsora
<b>Hétfő</b>	<b>Vendégek Érkezése</b>	<b>Dubarry Krémleves Bacon Kocka</b> <b>Olaszos Halas – Sajtós Makaróni</b>	<b>Rakott Ceruzabab, Csoki</b>
	energia: 207 Kcal    fehérje: 10 g    Zsír/Telített Zs: 6g/1,5g szénhidrát: 28 g    cukor: 0 g    só: 0,6 g Allergének: : glutén; hal Feltételezhető: glutén; laktóz; tejtermék;	energia: 739 Kcal    fehérje: 33 g    Zsír/Telített Zs: 47g/17g szénhidrát: 44 g    cukor: 0 g    só: 0,9 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	energia: 261 Kcal    fehérje: 11 g    Zsír/Telített Zs: 10g/3,3g szénhidrát: 31 g    cukor: 0 g    só: 1,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; glutén; szója
<b>Kedd</b>	<b>Fonott Kalács, Margarin, Kakaó</b>	<b>Olasz Zöldségleves</b> <b>Feles borsó Főzelék Rántott Párizsi</b>	<b>Millennium Szelet Burgonya, Savanyú</b>
	energia: 360 Kcal    fehérje: 8 g    Zsír/Telített Zs: 9g/1,9g szénhidrát: 61 g    cukor: 20 g    só: 0,1 g Allergének: : glutén; laktóz; tejtermék; tojás; diófélék; szója Feltételezhető:	energia: 434 Kcal    fehérje: 20 g    Zsír/Telített Zs: 17g/4,8g szénhidrát: 50 g    cukor: 0 g    só: 1,1 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; Feltételezhető:	energia: 255 Kcal    fehérje: 10 g    Zsír/Telített Zs: 5g/1,6g szénhidrát: 43 g    cukor: 5 g    só: 1,4 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; glutén; szója; mustár
<b>Szerda</b>	<b>Főtt Virsli, Magos Buci, Ketchup, Tea</b>	<b>Csurgatott Tojás Leves</b> <b>Sült Csirkecomb, Sütőtökös Burgonyapüré + Párolt Káposzta</b>	<b>Vidroczi Tokány Tésztával, Alma</b>
	energia: 198 Kcal    fehérje: 12 g    Zsír/Telített Zs: 3g/0,7g szénhidrát: 31 g    cukor: 0 g    só: 1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz; glutén	energia: 427 Kcal    fehérje: 28 g    Zsír/Telített Zs: 4g/0,9g szénhidrát: 67 g    cukor: 0 g    só: 0,6 g Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; Feltételezhető:	energia: 195 Kcal    fehérje: 10 g    Zsír/Telített Zs: 3g/0,7g szénhidrát: 32 g    cukor: 0 g    só: 0,8 g Allergének: glutén; laktóz; tejtermék; Feltételezhető: laktóz; tejtermék
<b>Csütörtök</b>	<b>Diákcsomag Zsemle, Margarin, Paradicsom – Kígyó Uborka, Ivólé</b>	<b>Daragaluska Leves</b> <b>Paradicsomos Gombóc Barna Rizs</b>	<b>Hawai Szelet Párolt Rizzsel</b>
	energia: 258 Kcal    fehérje: 11 g    Zsír/Telített Zs: 10g/2g szénhidrát: 30 g    cukor: 0 g    só: 0,8 g Allergének: laktóz; glutén; tejtermék; tojás Feltételezhető:	energia: 299 Kcal    fehérje: 17 g    Zsír/Telített Zs: 12g/2,4g szénhidrát: 31 g    cukor: 0 g    só: 0,6 g Allergének: zeller; glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 153 Kcal    fehérje: 6 g    Zsír/Telített Zs: 6g/2,1g szénhidrát: 19 g    cukor: 8 g    só: 0,1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék; laktóz
<b>Péntek</b>	<b>REGGELI</b> <b>Sült Frankfurti Virsli, Korpás Kenyér, Ket. – Must., Tea</b>	<b>HIDEGCSOMAG</b> <b>(Rántott Húsos Szendvics, Szalámis Szendvics, Alma, Csoki, Zárható Innivaló)</b>	

*Szarka Anita*

Szarka Anita Dietetikus / [szarkaanita.diet@gmail.com](mailto:szarkaanita.diet@gmail.com)



2017. Október						
H	K	SZE	CS	P	SZO	V
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Kímélő étrendet is biztosítunk minden ellátottnak, előzetes egyeztetés alapján!

### Amit érdemes tudni aki ...

#### Laktózérzékeny

Laktózintolerancia esetén az emésztőrendszer nem tudja lebontani a laktózt (tejcukrot). Ennek következtében alakulnak ki a kellemetlen tünetek. Kezelésének alapja a diéta, amely során a tejcukrot tartalmazó ételeket ki kell zárni az étrendből vagy mennyiségüket a tolerálható szint alá csökkenteni. De melyek ezek? A tej, tejpor, kefir, joghurt, író, tejföl, tejszín, túró, vaj és a sajtok. Tartalmazhatnak laktózt egyes élelmiszeripari termékek is.

#### Tehéntejfehérje allergiás

Tehéntejfehérje allergiában el kell hagyni az étrendből a tehéntejet és a belőle készült termékeket (tej, tejpor, kefir, joghurt, író, tejföl, tejszín, túró, vaj, sajt). Fontos megjegyezni, hogy rejtett formában tehéntejet tartalmazhatnak az élelmiszeripari termékek, mint pl. húskészítmények, pékáruk, stb. Kialakulhat keresztreakció a marha- és borjúhússal, valamint juh- és kecsketejjel.

#### Tojásallergiás

Tojásallergia esetén a tojásban lévő fehérjék váltanak ki allergiás reakciót. Az érintettek számára sem a tojásfehérje, sem pedig a tojássárgája nem fogyasztható. Keresztallergia alakulhat ki a tojástermelő állat húásával vagy más szárnyas állatok tojásával szemben. A tojás kedvelt alapanyag az élelmiszeriparban is, így résen kell lenni késztermékek, édesipari termékek, sütőipari termékek vásárlása esetén.

#### Földimogyoró allergiás

A legerősebb allergén a földimogyoró, már kis mennyiség tüneteket provokál. Sok élelmiszerben jelen van: csokoládé, mogyorókrém, mogyoróvaj fő összetevője. Gondolni kell rá chipseknél, olajjal bevont aszalt gyümölcsöknél, nem mogyorós csokoládéknál is (gyártás során szennyeződhet mogyoróval). Az olajosmagvak között alakulhat ki keresztreakció, valamint a hüvelyesekkel, kifejezetten a szójával.

#### Lisztérzékeny

A coeliakia (lisztérzékenység) egy autoimmun megbetegedés, amelyben a kóros folyamatokat a glutén indítja el. Az egyetlen kezelési módszer a gluténmentes diéta, amelyben a glutént tartalmazó élelmiszereket kell kiiktatni az étrendből: a búza, árpa, rozs és a zab fogyasztásának teljes tilalmával jár.

#### Fruktózérzékeny

Fruktózintolerancia esetén a fruktóz bontásáért felelős enzim hiányzik, így kezelésének fontos eleme a diéta, mely során a fruktóz és a szacharóz (egyik összetevője a fruktóz) bevitelt kell minimálisra csökkenteni. A fruktóz sok nyersanyagban, élelmiszerben jelen van, elsősorban gyümölcsökben, zöldségekben, cukrot tartalmazó élelmiszerekben, így az étrend összeállítása nagy odafigyelést igényel.



2017. Október							
H	K	SZE	CS	P	SZO	V	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						