

2018. év 1. hét	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	ÜNNEP		ÜNNEP	ÜNNEP
			ÜNNEP	
Kedd	ÜNNEP		ÜNNEP	ÜNNEP
			ÜNNEP	
Szerda	Foszlós Kalács, Forralt Tej	Gyümölcs	Újévi Lencsegulyás Barackos Gombóc, Fahéjas Porcukorral	Csemege Szalámis Teljes Kiörlésű Stangli, Zöldpaprika
	energia: 223 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 5g/1,2g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g sósó: 0,9 g Allergének: glutén; mustár Feltételezhető: kén-dioxid; szulfit; tejtermék; laktóz; szója		energia: 509 Kcal fehérje: 32 g Zsír/Telített Zs: 20g/5,6g szénhidrát: 49 g cukor: 2 g sósó: 1,8 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; zeller Feltételezhető: szója	energia: 326 Kcal fehérje: 14 g Zsír/Telített Zs: 5g/1,2g szénhidrát: 5 g cukor: 0 g sósó: 2,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója
Csütörtök	Mézes Sonkás Graham Kenyér, Répa Karika, Epres Tea	Ivólé	Paradicsom Leves Zelleresen Sült Hús, Hagymás Tört Burgonyával, Cékla Saláta	Borjómájás Rozscipó, Lila Hagymával
	energia: 336 Kcal fehérje: 14 g Zsír/Telített Zs: 9g/4,6g szénhidrát: 49 g cukor: 0 g sósó: 1,2 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető:		energia: 488 Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 21g/5,1g szénhidrát: 58 g cukor: 0 g sósó: 0,5 g Allergének: tejtermék; glutén; laktóz; zeller; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid; szulfit	energia: 281 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 13g/4,1g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g sósó: 0,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: glutén
Péntek	Tejbegríz Kakaó Szórás	Gyümölcs	Újházi Tyúkhúsleves Aranyos Csirkecsíkok Párolt Rizs	Sajtos Croissant, Clementin
	energia: 254 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 1g/0,4g szénhidrát: 43 g cukor: 0 g sósó: 1,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:		energia: 456 Kcal fehérje: 19 g Zsír/Telített Zs: 13g/2,8 g szénhidrát: 63 g cukor: 1 g sósó: 1,6 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; zeller Feltételezhető: kén-dioxid; szulfit; mustár	energia: 222 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,3 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g sósó: 1,2g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; tejtermék; laktóz; szója

Dóra Szarka Anita Dietetikus / doraanita.diet@gmail.com



Étlapért felelős:

Kosztyán Attila

Diétás szakácsmester

A változtatás jogát fenntartjuk!



2018. Január

H	K	SZE	CS	P	SZO	V
1	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 húzával 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.



H	K	SZE	CS	P	SZO	V
1	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				