

2018. év 2. hét	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Vajas Briós, Karamellás Tej	Gyümölcs	Mozarella Leves Vitamin Gyöngy	Graham Kenyér, Margarin, Párizsi, Zsenge Karalábé
			Bácskai Barna Rizses hús + Barack Kompót	
	energia: 246Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 7g/3,6g szénhidrát: 46 g cukor: 12 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:		energia: 462 Kcal fehérje:21 g Zsír/Telített Zs: 17g/4,1g szénhidrát: 52 g cukor: 1 g só: 1,2 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén	energia: 225 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 11g/1,7g szénhidrát: 36 g cukor: 0 g só: 1,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója; mustár
Kedd	Epres Joghurt, Teljes Kiőrlésű Kiflivel	Ivólé	Orjaleves Cérnamentélttel	Pudingos Patkó
			Töltött paprika, Főtt Burgonya	
	energia: 296 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 11g/2,7g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 1,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:		energia: 371 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 11g/3,1g szénhidrát: 59 g cukor: 4 g só: 0,5 g Allergének: tojás; zeller; glutén; Feltételezhető:	energia: 146 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs: 3g/1,3g szénhidrát: 19 g cukor: 9 g só: 0,1 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; szója; diófélek
Szerda	Húskrémcs Lenmagos Kenyér, Jégsalátával + Citromos Tea	Gyümölcs	Fahéjas Meggy leves	Pulyka Sonka, Sajt, Magvas Barna Zsemle Hónapos Retek
			Finomfőzelék Párolt Csirkemell	
	energia: 231 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,8g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz;		energia: 446 Kcal fehérje: 24 g Zsír/Telített Zs: 11g/9,5g szénhidrát: 49 g cukor: 3 g só: 1,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: tejtermék; laktóz	energia: 251 Kcal fehérje: 18 g Zsír/Telített Zs: 6g/2,7g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: szója; glutén
Csütörtök	Baromfi Mortadella Teljes Kiőrlésű Zsemle, Paradicsom, Meggyes Tea	Ivólé	Tavaszi Zöldségleves	Házi Búzacsírás Pizza
			Kefíres Ceruzabab Fasírttal, + Süti	
	energia:199 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 5g/0,7g szénhidrát: 28 g cukor: 1 g só: 1,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz; glutén		energia: 485 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 21g/4,9g szénhidrát: 51 g cukor: 13 g só: 0,4 g Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék; tojás; laktóz Feltételezhető: kéndioxid; szulfít; tejtermék; laktóz	energia: 187 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,8g szénhidrát: 23 g cukor: 1 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén; szója
Péntek	Tőkehalkrém Csökkentett Sótartalmú Kenyér, Tv Paprika, Forralt Tej	Gyümölcs	Árpagyöngyös Gulyásleves	Korpás Kifli, Mackósajt, Mandarin
			Túrós Tészta	
	energia: 233 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 1g/0,5g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:		energia: 432 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs:13g/2,6 g szénhidrát: 49 g cukor: 1 g só: 0,8 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; zeller Feltételezhető: kéndioxid; szulfít; mustár	energia: 207 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs:6g/1,3 g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 0,7g Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; tejtermék; laktóz; szója

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



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 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.



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				