

2018. év 2. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b>	<b>Vajas Briós, Karamellás Tej</b>	<b>Mozarella Leves Vitamin Gyöngy Bácskai Barna Rizses hús + Barack Kompót</b>	<b>Graham Kenyér, Margarin, Párizsi, Zsenge Karalábé</b>
	energia: 447Kcal    fehérje: 16 g    Zsír/Telített Zs: 10g/4,6g szénhidrát: 74 g    cukor: 32 g    só: 0,8 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 545 Kcal    fehérje:23 g    Zsír/Telített Zs: 19g/5g szénhidrát: 68 g    cukor: 2 g    só: 1,6 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén	energia: 397 Kcal    fehérje: 15 g    Zsír/Telített Zs: 12g/2,3g szénhidrát: 57 g    cukor: 0 g    só: 2,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója; mustár
<b>Kedd</b>	<b>Epres Joghurt, Teljes Kiórlésű Kiflivel</b>	<b>Orjaleves Cérnametélttel Töltött paprika, Főtt Burgonya</b>	<b>Pudingos Patkó</b>
	energia: 330 Kcal    fehérje: 15 g    Zsír/Telített Zs: 10g/3,5g szénhidrát: 44 g    cukor: 0 g    só: 1,4 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:	energia: 440 Kcal    fehérje: 16 g    Zsír/Telített Zs: 14g/3,5g szénhidrát: 61 g    cukor: 7 g    só: 0,7 g Allergének: tojás; zeller; glutén; Feltételezhető:	energia: 135 Kcal    fehérje: 5 g    Zsír/Telített Zs: 3g/1,3g szénhidrát: 22 g    cukor: 9 g    só: 0,1 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; szója; diófélek
<b>Szerda</b>	<b>Húskrémes Lenmagos Kenyér, Jégsalátával + Citromos Tea</b>	<b>Fahéjas Meggyleves Vasi Pecsénye Sütőtökös Burgonyapürével + Vajas Bébírépa</b>	<b>Pulyka Sonka, Sajt, Magvas Barna Zsemle Hónapos Retek</b>
	energia: 234 Kcal    fehérje: 12 g    Zsír/Telített Zs: 6g/0,8g szénhidrát: 31 g    cukor: 0 g    só: 1,2 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz;	energia: 634 Kcal    fehérje: 26 g    Zsír/Telített Zs: 25g/9,5g szénhidrát: 74 g    cukor: 7 g    só: 2,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid; szulfít; tejtermék; laktóz	energia: 268 Kcal    fehérje: 23 g    Zsír/Telített Zs: 6g/2,7g szénhidrát: 30 g    cukor: 0 g    só: 1,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: szója; glutén
<b>Csütörtök</b>	<b>Baromfi Mortadella Teljes Kiórlésű Zsemle, Paradicsom, Meggyes Tea</b>	<b>Tavaszi Zöldségleves Kefíres Ceruzabab Fasírttal, + Süti</b>	<b>Házi Búzacsírás Pizza</b>
	energia: 231 Kcal    fehérje: 13 g    Zsír/Telített Zs: 6g/0,1g szénhidrát: 31 g    cukor: 0 g    só: 1,4 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz; glutén	energia: 494 Kcal    fehérje: 17 g    Zsír/Telített Zs: 21g/4,9g szénhidrát: 58 g    cukor: 13 g    só: 0,6 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
<b>Péntek</b>	<b>Tőkehalkrém Csökkentett Sótartalmú Kenyér, Tv Paprika, Forralt Tej</b>	<b>Árpagyöngyös Gulyásleves Túrós Tészta</b>	<b>Korpás Kifli, Mackósajt, Mandarin</b>
	energia: 363 Kcal    fehérje: 25 g    Zsír/Telített Zs: 8g/2,8g szénhidrát: 48 g    cukor: 0 g    só: 1 g Allergének: glutén; hal; laktóz; tejtermék Feltételezhető:	energia: 454 Kcal    fehérje: 28 g    Zsír/Telített Zs:15g/5,2 g szénhidrát: 58 g    cukor: 13 g    só: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: glutén;	energia: 195 Kcal    fehérje: 8 g    Zsír/Telített Zs:3g/1,1 g szénhidrát: 33 g    cukor: 0 g    só: 0,8 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető:

*Szarka Anita*

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



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				