

2018. év 2. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Schar Márványkalács Karamellás Tej	Mozarellás Paradicsom Leves Bácskai Barna Rizses Hús + Barack Kompót	Bezgluten Gm Császárszemle, Margarin, Párizsi, Zsenge Karalábé
	energia: 447Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 10g/4,6g szénhidrát: 74 g cukor: 32 g só: 0,8 g Allergének: 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: zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 397 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 12g/2,3g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2,3 g Allergének: Feltételezhető: mustár, szója
Kedd	Epres Joghurt, Mester Család Gluténmentes Bagett	Orjaleves Gm Cérnametéllel Töltött paprika, Főtt Burgonya	Barbara Gluténmentes Mazsolás Briós
	energia: 330 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 10g/3,5g szénhidrát: 44 g cukor: 0 g só: 1,4 g Allergének: 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 Feltételezhető:	energia: 135 Kcal fehérje: 5 g Zsír/Telített Zs: 3g/1,3g szénhidrát: 22 g cukor: 9 g só: 0,1 g Allergének: tojás; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: szója; diófélék
Szerda	Húskrémés Bezgluten Gluténmentes Sokmagvas Kenyér, Jégsalátával + Citromos Tea	Fahéjas Meggyleves Vasi Pecsénye Sütőtökös Burgonyapürével + Vajas Bébirépa	Pulyka Sonka, Sajt, Bezgluten Gluténmentes Sokmagvas Kenyér Hónapos Retek
	energia: 234 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,8g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,2 g Allergének: tejtermék; laktóz; szezámag; Feltételezhető: diófélék	energia: 634 Kcal fehérje: 26 g Zsír/Telített Zs: 25g/9,5g szénhidrát: 74 g cukor: 7 g só: 2,6 g Allergének: tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid; szulfid;	energia: 268 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 6g/2,7g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g Allergének: tejtermék; laktóz; szezámag Feltételezhető: diófélék
Csütörtök	Baromfi Felvágott, Bezgluten Gluténmentes Szezámos Zsemle, Paradicsom, Meggyes Tea	Tavaszi Zöldségleves Kefíres Ceruzabab Főz., Sült Csirkecomb, Alma	Schar Gluténmentes Wraps Sonkával És Mexikói Zöldségekkel
	energia: 231 Kcal fehérje: 13 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,1g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,4 g Allergének: szezámag Feltételezhető: diófélék	energia: 351 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 14g/4,9g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,6 g Allergének: zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető: kéndioxid; szulfid;	energia: 187 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,8g szénhidrát: 23 g cukor: 1 g só: 0,5 g Allergének: szója, tejtermék Feltételezhető:
Péntek	Tőkehalkrém, Bezgluten Gluténmentes Császárszemle, Tv Paprika, Forralt Tej	Gulyásleves Túrós Tészta Gluténmentesen	Bezgluten Gluténmentes Császárszemle, Kockasajt, Mandarin
	energia: 363 Kcal fehérje: 25 g Zsír/Telített Zs: 8g/2,8g szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 1 g Allergének: 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: tejtermék; laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:	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; Feltételezhető:



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.



mintamenza

Étlapért felelős:

Kosztyán Attila

Diétás szakácsmester

A változtatás jogát fenntartjuk!



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				

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