

| 2018. év<br>2. hét | Tízórai   | Ebéd  | Uzsonna   |
|--------------------|---|---|---|
| <b>Hétfő</b>       | <b>Schar Márványkalács<br/>Karamellás Kókusztej</b>   | <b>Paradicsomleves<br/>Bácskai Barna Rizses Hús + Barack<br/>Kompót</b>   | <b>Graham Kenyér, Margarin, Párizsi,<br/>Zsenge Karalábé</b>  |
|                    | energia: 447Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 10g/4,6g<br>szénhidrát: 74 g cukor: 32 g só: 0,8 g<br>Allergének: tojás<br>Feltételezhető:                   | energia: 545 Kcal fehérje:23 g Zsír/Telített Zs: 19g/5g<br>szénhidrát: 68 g cukor: 2 g só: 1,6 g<br>Allergének: glutén; zeller;<br>Feltételezhető:  | energia: 397 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 12g/2,3g<br>szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 2,3 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: szója; mustár                   |
| <b>Kedd</b>        | <b>Alpro Növényi Alapú<br/>Joghurtalternatíva, Teljes Kiőrlésű<br/>Kiflivel</b>   | <b>Orjaleves Cérnametéllel<br/>Töltött paprika, Főtt Burgonya</b>   | <b>Virslis Mustáros Kifli Uborkával</b>   |
|                    | energia: 330 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 10g/1,5g<br>szénhidrát: 44 g cukor: 2,6 g só: 1,4 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető:               | energia: 440 Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 14g/3,5g<br>szénhidrát: 61 g cukor: 7 g só: 0,7 g<br>Allergének: tojás; zeller; glutén;<br>Feltételezhető:                              | energia: 337 Kcal fehérje: 14 g Zsír/Telített Zs: 14g/12g<br>szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 0,1 g<br>Allergének: glutén; szója; mustár<br>Feltételezhető: kéndioxid; szulfit |
| <b>Szerda</b>      | <b>Húskrémes Lenmagos Kenyér,<br/>Jégsalátával + Citromos Tea</b>   | <b>Fahéjas Meggyleves Rizstejjel<br/>Natúr Szelet Sütőtökös<br/>Burgonyapürével + Vajas Bébirépa</b>  | <b>Pulyka Sonka, Margarin, Magvas<br/>Barna Zsemle Hónapos Retek</b>  |
|                    | energia: 234 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,8g<br>szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,2 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: szezám, diófélék | energia: 634 Kcal fehérje: 26 g Zsír/Telített Zs: 25g/9,5g<br>szénhidrát: 74 g cukor: 7 g só: 2,6 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: kéndioxid; szulfit;                         | energia: 268 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 6g/2,7g<br>szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,6 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: szója; szezám, diófélék          |
| <b>Csütörtök</b>   | <b>Baromfi Felvágott Teljes Kiőrlésű<br/>Zsemle, Paradicsom, Meggyes Tea</b>  | <b>Tavaszi Zöldségleves<br/>Rizstejes Ceruzabab Fasírttal, Alma</b>   | <b>Házi Búzacsírás Pizza Növényi Sajttal</b>  |
|                    | energia: 231 Kcal fehérje: 13 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,1g<br>szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,4 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: szója;           | energia: 494 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 21g/4,9g<br>szénhidrát: 58 g cukor: 13 g só: 0,6 g<br>Allergének: glutén; zeller; mustár; tojás;<br>Feltételezhető: kéndioxid; szulfit; | energia: 187 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,8g<br>szénhidrát: 23 g cukor: 1 g só: 0,5 g<br>Allergének: glutén;<br>Feltételezhető: szója                            |
| <b>Péntek</b>      | <b>Tőkehalkrém Csökkentett Sótartalmú<br/>Kenyér, Tv Paprika, Rizstej</b>   | <b>Árpagyöngyös Gulyásleves<br/>Diós Metélt</b>   | <b>Korpás Kifli, Marg., Növényi Sajt,<br/>Mandarin</b>  |
|                    | energia: 363 Kcal fehérje: 25 g Zsír/Telített Zs: 8g/0,8g<br>szénhidrát: 48 g cukor: 0 g só: 1 g<br>Allergének: glutén; hal;<br>Feltételezhető:               | energia: 506 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs:20g/5,2 g<br>szénhidrát: 60 g cukor: 8 g só: 0,6 g<br>Allergének: glutén; tojás; zeller; diófélék<br>Feltételezhető:                     | energia: 195 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs:3g/1,1 g<br>szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 0,8 g<br>Allergének: glutén<br>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.



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  |    |    |     |    |  |

*Dóra Anita*  
 Dóra Anita Dietetikus / [doraanita.diet@gmail.com](mailto:doraanita.diet@gmail.com)