

2018. év 3. hét	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna					
Hétfő	Kakaós Csiga Forralt Tej	Gyümölcs	Grízgaluska Leves	Zöldfűszeres Sajtkrém, Magvas Buci, Jégsaláta					
			Tejes Cukorborsó Főzelék Fr. Pörk.						
	energia: 295Kcal szénhidrát: 67 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék; laktóz	fehérje: 20 g cukor: 11 g só: 0,6 g	Zsír/Telített Zs: 9g/4g só: 0,6 g	energia: 387 Kcal szénhidrát: 42 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz; mustár; szója	fehérje: 21 g cukor: 1 g só: 0,9 g	Zsír/Telített Zs: 30g/7,5g só: 0,9 g	energia: 191 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	fehérje: 7 g cukor: 0 g só: 0,9 g	Zsír/Telített Zs: 3g/1,4g só: 0,9 g
Kedd	Sertés Párizsis Lenmagos Zsemle, Mg, Zöldpaprika, Tejeskávával	Ivólé	Lebbencs Leves	Csökkentett Cukortartalmú Barack Lekvár, Korpás kenyérral					
			Hentes Karaj Párolt Jázmin Rizszel						
	energia: 385 Kcal szénhidrát: 55 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék; laktóz	fehérje: 13 g cukor: 22 g só: 1,1 g	Zsír/Telített Zs: 9g/3,7g só: 1,1 g	energia: 459 Kcal szénhidrát: 43 g Allergének: tojás; zeller; glutén; Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék; laktóz	fehérje: 17 g cukor: 0 g só: 1,1 g	Zsír/Telített Zs: 15g/3,2g só: 1,1 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 29 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:	fehérje: 5 g cukor: 2 g só: 0,3 g	Zsír/Telített Zs: 4g/ 0 g só: 0,3 g
Szerda	Krasno Sonkás Teljes Kiórlésű Kenyér, Zsenge Karalábé, Narancsos Tea	Gyümölcs	Köményes Reszelt Leves	Túrós Batyu					
			Párolt Comb Metélős Burgonya-püré Mogyorós Lilakáposzta						
	energia: 186 Kcal szénhidrát: 25 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója	fehérje: 11 g cukor: 0 g só: 0,7 g	Zsír/Telített Zs: 2g/0,8g só: 0,7 g	energia: 466 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid; szulfit; glutén	fehérje: 18 g cukor: 2 g só: 0,7 g	Zsír/Telített Zs: 15g/7,5g só: 0,7 g	energia: 199 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék; laktóz; kéndioxid; szulfit	fehérje: 10 g cukor: 5 g só: 0,1 g	Zsír/Telített Zs: 4g/1,2g só: 0,1 g
Csütörtök	Vaníliás Krémtúró Zabkorpás Keksszel	Ivólé	Bakonyi Betyár Leves	Sült Húskrémes Rozscipó, Zöldhagymával					
			Spenótfőzelék Főtt Tojással						
	energia: 257 Kcal szénhidrát: 31 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: szója; diófélék; laktóz; tojás	fehérje: 20 g cukor: 9 g só: 0,1 g	Zsír/Telített Zs: 16g/8,1g só: 0,1 g	energia: 381 Kcal szénhidrát: 47 g Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék; szezám; laktóz Feltételezhető:	fehérje: 24 g cukor: 1 g só: 0,3 g	Zsír/Telített Zs: 8g/1,8g só: 0,3 g	energia: 190 Kcal szénhidrát: 34 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója	fehérje: 8 g cukor: 0 g só: 1 g	Zsír/Telített Zs: 3g/0,6g só: 1 g
Péntek	Párolt Bundás Teljes Kiórlésű Kenyér, Epres Tea	Gyümölcs	Jókai Bableves	Tönkölyös Rúd, Alma					
			Póréhagymás – Sonkás Felfújt						
	energia: 237 Kcal szénhidrát: 21 g Allergének: glutén; tojás; laktóz; tejtermék Feltételezhető:	fehérje: 9 g cukor: 0 g só: 0,3 g	Zsír/Telített Zs: 3g/0,7g só: 0,3 g	energia: 484 Kcal szénhidrát: 38 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás; Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz; zeller; szója	fehérje: 35 g cukor: 0 g só: 1,2 g	Zsír/Telített Zs: 26g/5 g só: 1,2 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 18 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	fehérje: 7 g cukor: 0 g só: 0,1 g	Zsír/Telített Zs: 6g/1,5 g só: 0,1 g

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

Dóra Anita



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.

