

2018. év 3. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b>	<b>Gabonapehely Kalciummal Dúsított Kókusztejjel</b>	<b>Grízgaluska Leves</b> <b>Cukorborsó Főzelék Fr. Pörk.</b>	<b>Zala Felvágott, Margarin, Magvas Buci, Jégsaláta</b>
	energia: 310Kcal fehérje: 3 g Zsír/Telített Zs: 7g/0g szénhidrát: 59 g cukor: 14 g só: 1 g Allergének: Feltételezhető:	energia: 553 Kcal fehérje:26 g Zsír/Telített Zs: 30g/7,5g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 1,8 g Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: glutén; mustár; szója	energia: 271 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 11g/5 szénhidrát: 29 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; szója Feltételezhető: szeszámag; diófélék
<b>Kedd</b>	<b>Sertés Párizsis Lenmagos Zsemle, Margarin, Zöldpaprika, Cikória Rizstejeskávával</b>	<b>Lebbencs Leves</b> <b>Hentes Karaj Párolt Jázmin Rizzsel</b>	<b>Csökkentett Cukortartalmú Barack Lekvár, Korpás kenyérral</b>
	energia: 555 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 17g/5,9g szénhidrát: 78 g cukor: 28 g só: 1,7 g Allergének: glutén; Feltételezhető: mustár; szója;	energia: 462 Kcal fehérje: 19 g Zsír/Telített Zs: 17g/3,4g szénhidrát: 57 g cukor: 0 g só: 1,4 g Allergének: tojás; zeller; glutén; Feltételezhető: szója; glutén;	energia: 211 Kcal fehérje: 6 g Zsír/Telített Zs: 5g/ 0 g szénhidrát: 34 g cukor: 7 g só: 0,5 g Allergének: glutén; Feltételezhető:
<b>Szerda</b>	<b>Sonkás Teljes Kiörlésű Kenyér, Zsenge Karalábé, Narancsos Tea</b>	<b>Csontleves</b> <b>Párolt Sertéscomb Petrezselymes Burgonya, Párolt Káposzta</b>	<b>Almás Zabkása Rizstejjel</b>
	energia: 191 Kcal fehérje: 13 g Zsír/Telített Zs: 3g/0,8g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója	energia: 474 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 18g/7,5g szénhidrát: 54 g cukor: 4 g só: 0,8 g Allergének: glutén; mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid; szulfit;	energia: 318 Kcal fehérje: 7 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,2g szénhidrát: 59 g cukor: 5 g só: 0,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: kéndioxid; szulfit
<b>Csütörtök</b>	<b>Alpro Növényi Alapú Gyümölcsös Joghurtalternatíva, Glulu gm, tejmentes háztartási keksz</b>	<b>Bakonyi Betyár Leves</b> <b>Ázsiai Szezámcsirkecsíkok Üvegtésztaival (Gluténmentes)</b>	<b>Sült Húskrémés Rozscipó, Zöldhagymával</b>
	energia: 367 Kcal fehérje: 26 g Zsír/Telített Zs:29g/12,1g szénhidrát: 51 g cukor: 12 g só: 0,2 g Allergének: szója; tojás Feltételezhető; diófélék	energia: 367 Kcal fehérje: 25 g Zsír/Telített Zs: 6g/0,8g szénhidrát: 52 g cukor: 0 g só: 0,4 g Allergének: glutén; zeller; mustár; szeszámag; Feltételezhető:	energia: 191 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 3g/0,6g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója
<b>Péntek</b>	<b>Párolt Bundás Teljes Kiörlésű Kenyér, Epres Tea</b>	<b>Jókai Bableves</b> <b>Póréhagymás – Sonkás Felfűjt</b>	<b>Anna Panni Burgonyás Házi Pogácsa Gm, Alma</b>
	energia: 234 Kcal fehérje: 6 g Zsír/Telített Zs: 2g/0,5g szénhidrát: 23 g cukor: 0 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tojás; Feltételezhető:	energia: 541 Kcal fehérje: 36 g Zsír/Telített Zs:27g/6 g szénhidrát: 47 g cukor: 0 g só: 1,7 g Allergének: glutén; tojás; Feltételezhető: zeller; szója	energia: 197 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs:7g/1,7 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,1 g Allergének: Feltételezhető:

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



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 ...**



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				

### 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 húzával 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				