

2018. év 4. hét	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Kávéházi Kalács Fehér Kapucsino	Gyümölcs	Olasz Zöldségleves	Diákcsemegés rozscipó Répa Karikával
			Spagetti Szénégető Móra	
	energia: 332Kcal fehérje: 13 g Zsír/Telített Zs: 8g/3,4g szénhidrát: 50 g cukor: 7 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:		energia: 429 Kcal fehérje:21 g Zsír/Telített Zs: 9g/4,8g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 1,8 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; szója	energia: 199 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 10g/0,7g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:
Kedd	Diós - Sajtos Kukorica Saláta, Magvas Barna Buci	Ivólé	Zellerkrém Leves	Tönköly - Hajdinas Kenyér, Pick Párizsi Jégcsap Retek
			Paradicsomos Káposzta Párolt Hússal	
	energia: 250 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 4g/1,2g szénhidrát: 45 g cukor: 2 g só: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid; szulfid		energia: 396 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 8g/2,3g szénhidrát: 34 g cukor: 0,5 g só: 0,5 g Allergének: tejtermék; laktóz; zeller; glutén; Feltételezhető: glutén;	energia: 196 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,2 g szénhidrát: 22 g cukor: 0 g só: 1,1 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; mustár; szója
Szerda	Szamócás Joghurt, Rozskifli	Gyümölcs	Lyoni Hagymaleves	Szárnyas krém Csökkentett Sótartalmú Zsemle, Lila Hagymával
			Ínyenc Szelet Currys Burgonya Ceruzababbal	
	energia: 299 Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 7g/0,2g szénhidrát: 54 g cukor: 12 g só: 1,1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: glutén; diófélék; szeszám		energia: 436 Kcal fehérje: 26 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,9g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 0,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; zeller Feltételezhető:	energia: 183 Kcal fehérje: 7 g Zsír/Telített Zs: 3g/0,8g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,4 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz;
Csütörtök	Zalai Felvágott, Teljes Kíórlésű Kenyér Tv Paprika, Citromos Tea	Ivólé	Májgombóc leves	Pizzatekercs
			Finomfőzelék Pulykapörkölttel	
	energia: 179 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs:7g/2,2g szénhidrát: 21 g cukor: 0 g só: 0,7 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója; laktóz; tejtermék; glutén		energia: 440 Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 9g/2,6g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 0,5 g Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 171 Kcal fehérje:9 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,8g szénhidrát: 19 g cukor: 1 g só: 0,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén; szója
Péntek	Sonkkrémes Magvas Stangli, Jégсалáta, Kakaó	Gyümölcs	Húsleves	Graham Pogácsa , Mandarin
			Meggyes Gombóc Fahéjas Porcuk.	
	energia: 216 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 3g/0,7g szénhidrát: 18 g cukor: 0 g só: 0,1 g Allergének: glutén; tojás; laktóz; tejtermék Feltételezhető:		energia: 455 Kcal fehérje: 32 g Zsír/Telített Zs:26g/5 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás; Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz; zeller; szója	energia: 171 Kcal fehérje: 5 g Zsír/Telített Zs:6g/1,5 g szénhidrát: 15 g cukor: 0 g só: 0,1 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:

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.

