

2017. év 1. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
<b>Hétfő</b>	<b>Perec, Citromos Teával</b>	<b>Húsleves Eperlevéllel Lencsefőzelék Tarjával</b>	<b>Húskrémes Magvas Zsemle, Zsenge Karalábéval</b>
	energia: 273 Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 5g/2,1g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 0,8 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 587 Kcal fehérje: 36 g Zsír/Telített Zs: 23g/5,4g szénhidrát: 53 g cukor: 3 g só: 0,8 g Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén;	energia: 195 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,4g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:
<b>Kedd</b>	<b>Tejbe rizs Kakaós zörög</b>	<b>Fokhagymakrém Leves Malacpörkölt Házi Galuskával</b>	<b>Májpástétom, Lilahagyma, Tejes Kifli</b>
	energia: 247 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 9,6g/1,8g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: szója; kéndioxid; szulfid	energia: 482 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 11g/1,3g szénhidrát: 75 g cukor: 3 g só: 0,5 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; Feltételezhető: glutén	energia: 191 Kcal fehérje: 9 g Zsír/Telített Zs: 5g/1,2g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz
<b>Szerda</b>	<b>Hentes Párizsi Graham Kenyér, Margarin, Zöldpaprika, Meggyes Tea</b>	<b>Zöldséges Tarhonya Leves Párizsi Szelet Tavaszi Körettel</b>	<b>Túrós Batyu</b>
	energia: 215 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs: 6g/2,9g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 0,7 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén	energia: 495 Kcal fehérje: 24 g Zsír/Telített Zs: 13g/3,6g szénhidrát: 69 g cukor: 5 g só: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid; szulfid; szezám	energia: 199 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 4g/1,2g szénhidrát: 31 g cukor: 5 g só: 0,6 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:
<b>Csütörtök</b>	<b>Joghurtos Kefíres Kukoricasaláta, Lenmagos Bucival</b>	<b>Magyaros Gombaleves Mexikói Tokány Rizzsel</b>	<b>Csemege Szalámis Rozscipó, Delma, Vajretek</b>
	energia: 257 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 5g/1,3g szénhidrát: 65 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: glutén; kéndioxid; szulfid; szója; tejtermék; lak	energia: 449 Kcal fehérje: 27 g Zsír/Telített Zs: 15g/3g szénhidrát: 27 g cukor: 5 g só: 0,9 g Allergének: glutén; zeller; Feltételezhető: glutén	energia: 237 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 3g/0,7g szénhidrát: 41 g cukor: 0 g só: 0,8 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:
<b>Péntek</b>	<b>Pásztor Sonkás Teljes Kiörlésű Kenyér, Paradicsom, Barackos Tea</b>	<b>Alföldi Kondásgulyás Leves Aranygaluska, Vanília Sodóval</b>	<b>Sajtos Korpás Leveles Rúd, Alma</b>
	energia: 298 Kcal fehérje: 6 g Zsír/Telített Zs: 9g/1,9g szénhidrát: 5 g cukor: 0 g só: 0,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék; glutén	energia: 535 Kcal fehérje: 21 g Zsír/Telített Zs: 22g/5,7 g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 0,7 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; mustár; szója; tejtermék; laktóz	energia: 277 Kcal fehérje: 1 g Zsír/Telített Zs: 3g/0 g szénhidrát: 12 g cukor: 4 g só: 0 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető:

*Szarka Anita*

Szarka Anita Dietetikus / [szarkaanita.diet@gmail.com](mailto:szarkaanita.diet@gmail.com)



Kosztyán Attila

Diétás szakácsmester

A változtatás jogát fenntartjuk!



2017. Január							
H	K	SZE	CS	P	SZO	V	
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.



2017. Január							
H	K	SZE	CS	P	SZO	V	
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						