

2017. év 2. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Vajas Briós, Karamellás Tej	Bécsi Krémleves, Pirított Zs. Kocka Bácskai Barna Rizses hús + Barack Kompót	Grehem Kenyér, Margarin, Párizsi, Zsenge Karalábé
	energia: 431Kcal fehérje: 15 g Zsír/Telített Zs: 9g/4,4g szénhidrát: 72 g cukor: 31 g só: 0,8 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 575 Kcal fehérje:16 g Zsír/Telített Zs: 22g/6,1g szénhidrát: 76 g cukor: 13 g só: 0,5 g Allergének: glutén; zeller; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 314 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 10g/2,3g szénhidrát: 45 g cukor: 0 g só: 1,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója; mustár
Kedd	Epres Joghurt, Teljes Kiőrlésű Kiflivel	Orjaleves Cérnametélletel Töltött paprika, Főtt Burgonya	Pudingos Patkó Narancs
	energia: 369 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 7g/2,6g szénhidrát: 59 g cukor: 18 g só: 1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető:	energia: 566 Kcal fehérje: 21 g Zsír/Telített Zs: 20g/5,2g szénhidrát: 74 g cukor: 10 g só: 1 g Allergének: tojás; zeller; glutén; Feltételezhető:	energia: 177 Kcal fehérje: 5 g Zsír/Telített Zs: 3g/1,3g szénhidrát: 30 g cukor: 9 g só: 0,1 g Allergének: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; tojás; tejtermék; laktóz; szója; kéndi.
Szerda	Tojáskrémcs Lenmagos Kenyér, Jégsalátával + Citromos Tea	Fahéjas Meggyleves Vasi Pecsénye Sült sütőtök kockákkal + Párolt Zöldborsó	Pulyka Sonka, Sajt, Korpás Zsemle Hónapos Retek
	energia: 349 Kcal fehérje: 16 g Zsír/Telített Zs: 14g/2,7g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1,7 g Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz; kéndioxid; szulfid	energia: 511 Kcal fehérje: 25 g Zsír/Telített Zs: 16g/5,7g szénhidrát: 65 g cukor: 2 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: kéndioxid; szulfid;	energia: 188 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 4g/1,5g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz
Csütörtök	Baromfi Mortadella Teljes Kiőrlésű Zsemle, Paradicsom, Meggyes Tea	Tavaszi Zöldségleves Kefíres Ceruzabab Fasírttal, + Süti	Házi Búzacsírás Pizza
	energia: 219 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 5g/0,1g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,2 g Allergének: glutén; Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz	energia: 494 Kcal fehérje: 17 g Zsír/Telített Zs: 21g/4,9g szénhidrát: 58 g cukor: 13 g só: 0,6 g Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék; tojás; laktóz Feltételezhető: kéndioxid; szulfid	energia: 187 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,8g szénhidrát: 23 g cukor: 1 g só: 0,5 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék; laktóz; szója
Péntek	Tonhalkrém Csökkentett Sótartalmú Kenyér, Tv Paprika, Almalé	Frankfurti Leves Túrós Tészta	Kifli, Mackósajt, Mandarin
	energia: 358 Kcal fehérje: 11 g Zsír/Telített Zs: 6g/1,5g szénhidrát: 63 g cukor: 0 g só: 0,8 g Allergének: glutén; hal Feltételezhető: tejtermék; glutén; laktóz	energia: 501 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs:23g/8,1 g szénhidrát: 50 g cukor: 0 g só: 1,7 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; mustár; szója;	energia: 293 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs:12g/6,7 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 2 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Szarka Anita

Szarka Anita Dietetikus / szarkanita.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						