

2017. év 3. hét	Tízórai	Ebéd	Uzsonna
Hétfő	Kakaó, Fonott Kalács	Karalábéleves Csirke Jóasszony Módra, Kölessel	Góliát Szalámis Magvas Zsemle, Margarin, Kígyó Uborka
	energia: 531 Kcal fehérje: 21 g Zsír/Telített Zs: 11g/4,6g szénhidrát: 87 g cukor: 24 g só: 1,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető: glutén	energia: 365 Kcal fehérje: 23 g Zsír/Telített Zs: 13g/1,8g szénhidrát: 39 g cukor: 0 g só: 0,9 g Allergének: tojás; glutén; zeller; tejtermék; laktóz; mustár Feltételezhető: glutén; kén-dioxid; szulfit	energia: 309 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 18g/2,6g szénhidrát: 26 g cukor: 0 g só: 1,1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék; laktóz; diófélék; szeszám; szója
Kedd	Zöldséges Sonka Teljes Kiörlésű Kenyér, Sajtkrém, Zöldpaprika, Gyümölcs Tea	Magyaros Karfiolleves Marhaszelet Meggy márt., F. Burg.	Borjómáj Pástétom, Lilahagyma, Korpás Kifli
	energia: 276 Kcal fehérje: 14 g Zsír/Telített Zs: 8g/3g szénhidrát: 37 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék; laktóz; zeller	energia: 529 Kcal fehérje: 20 g Zsír/Telített Zs: 12g/5g szénhidrát: 82 g cukor: 10 g só: 0,4 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	energia: 216 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs: 9g/3g szénhidrát: 27 g cukor: 0 g só: 1 g Allergének: glutén; Feltételezhető:
Szerda	Mexikói Szelet, Margarin, Magvas Buci, Répa karika Gyümölcslé	Májgombóc Leves Cukorborsó Főzelék Sajtos Virslivel Sütemény	Kockasajt, Graham Kenyér, Zöld Alma
	energia: 325 Kcal fehérje: 10 g Zsír/Telített Zs: 12g/2,8g szénhidrát: 4 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; szója	energia: 730 Kcal fehérje: 39 g Zsír/Telített Zs: 23g/5,7g szénhidrát: 90 g cukor: 19 g só: 2,2 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid; szulfit; szója; mustár	energia: 330 Kcal fehérje: 13 g Zsír/Telített Zs: 3g/1g szénhidrát: 61 g cukor: 0 g só: 1,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; Feltételezhető: glutén; szója
Csütörtök	Gyümölcsös Krémtúró, Babapiskóta, Tea	Lebbencs Leves Inyenc Szelet Párolt Jázminrizs, Cékla Saláta	Túra Felvágottas Barna Cipő, Sörretek
	energia: 170 Kcal fehérje: 7 g Zsír/Telített Zs: 3g/1,2g szénhidrát: 28 g cukor: 13 g só: 0,1 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid; szulfit;	energia: 550 Kcal fehérje: 35 g Zsír/Telített Zs: 19g/5g szénhidrát: 58 g cukor: 5 g só: 0,9 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz Feltételezhető:	energia: 187 Kcal fehérje: 12 g Zsír/Telített Zs: 1g/0,2g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; Feltételezhető: tejtermék; laktóz; szója
Péntek	Párolt Bundás Zsemle, Csipkebogyó Tea	Árpagyöngyös Jókai Bableves Aranygaluska, Vanília Sodó	Diós Sajtkrémes Barna Kenyér, Jégsaláta
	energia: 287 Kcal fehérje: 7 g Zsír/Telített Zs: 14g/1,9g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,3 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; tojás Feltételezhető:	energia: 1089 Kcal fehérje: 36 g Zsír/Telített Zs: 44g/11,7 g szénhidrát: 134 g cukor: 29 g só: 1,4 g Allergének: glutén; tejtermék; laktóz; diófélék; tojás Feltételezhető: glutén;	energia: 219 Kcal fehérje: 8 g Zsír/Telített Zs: 7g/3,4 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,2 g Allergének: tejtermék; laktóz; glutén; diófélék Feltételezhető: szója; tejtermék; laktóz; szeszám

Szarka Anita

Szarka Anita Dietetikus / szarkaanita.diet@gmail.com



Étlapért felelős:

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					