



DIETETICO OSPEDALIERO

Elaborato da	Dietista: Dr.ssa <i>Vincenza Danile</i>
Approvato da	<i>Dott. Gaetano Migliazzo, Direttore Sanitario Distretto Ospedaliero AG 1/AG2</i>
Data: 07 Aprile 2022	



PRESENTAZIONE

Un corretto regime alimentare deve essere considerato un obiettivo primario ,il suo contributo è sostanziale per la prevenzione e la cura di numerose patologie. L'alimentazione fornita nell 'ambito di un complesso ospedaliero ha una valenza importante perché integra le altre terapie.

Un regime alimentare appropriato è uno strumento mirato al miglioramento delle condizioni cliniche del paziente e alla prevenzione di complicanze che potrebbero derivare da una nutrizione non idonea.

Si è ritenuto necessario elaborare questo Dietetico Ospedaliero per favorire un' adeguata risposta alle esigenze dietoterapiche dei pazienti e migliorare la qualità del servizio nutrizionale.

Il Dietetico Ospedaliero è la raccolta delle diete, a composizione definita, disponibili nell'ambito dell' Azienda Ospedaliera.

Per ogni dieta sono descritte le finalità e le caratteristiche dei pazienti ai quali si rivolge ,in alcuni casi uno stesso tipo di dieta può essere utilizzato per più patologie.

Per ogni schema dietetico è riportata la composizione bromatologica relativa ai cibi assunti con maggior frequenza , indicati nella colonna "ALIMENTI", invece nella colonna "ALCUNE ALTERNATIVE" sono previsti altri alimenti per dare maggior flessibilità e varietà ai menu.

Sarà cura della ditta variare i vari alimenti nel corso della settimana , per evitare ripetizioni di primi e secondi piatti, contorni e frutta, nelle diete che non possono riferirsi al menù standard ordinario.

Dietista Vincenza Danile



PROSPETTO DIETE

DENOMINAZIONE	PAGINA
VITTO COMUNE	8
DIETA LIQUIDA O IDRICA	48
DIETA RIALIMENTAZIONE II	50
DIETA RIALIMENTAZIONE III	51
DIETA RIALIMENTAZIONE IV	52
DIETA DISFAGIA (SEMILIQUIDA)	54
DIETA DISFAGIA (SEMISOLIDA)	55
DIETA DISFAGIA (SOLIDA)	56
DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA KCAL 870	60
DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA KCAL 1250	63
DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA KCAL 1520	64
DIETA DISLIPIDEMICA NORMOCALORICA	65
DIETA DIABETE KCAL 1250	69
DIETA DIABETE KCAL 1550	70
DIETA DIABETE KCAL 1830	71
DIETA DIABETE KCAL 2230	72
DIETA IPOSODICA NORMOCALORICA KCAL 2270	76
DIETA IPOSODICA IPOCALORICA KCAL 1250	77
DIETA IPOSODICA IPOCALORICA KCAL 1500	78
DIETA CELIACHIA KCAL 2274	82
DIETA IPERCALORICA IPERPROTEICA KCAL 2900	86



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

DIETA PRIVA DI SCORIE (ASTRINGENTE)	88
DIETA IPOPROTEICA PROT g 30 KCAL 1656	92
DIETA IPOPROTEICA PROT g 43 KCAL 1740	93
DIETA IPOPROTEICA PROT g 50 KCAL 2260	96
DIETA PROT gr.61 KCAL 2200 (SENZA ALIMENTI APROTEICI)	99
DIETA PEDIATRIA A (1-2 ANNI) KCAL 1250	101
DIETA PEDIATRIA A (1-2 ANNI) KCAL 1250 IN BIANCO	102
DIETA PEDIATRICA B (3-6 ANNI) KCAL 1500	105
DIETA PEDIATRICA B (3-6 ANNI) KCAL 1500 IN BIANCO	106
DIETA PEDIATRICA C (7-10 ANNI) KCAL 2000	107
DIETA PEDIATRICA C (7-10 ANNI) KCAL 2000 IN BIANCO	108
DIETA PEDIATRICA D (11-14 ANNI) KCAL 2300	109
DIETA PEDIATRICA D (11-14 ANNI) KCAL 2300 IN BIANCO	110



VITTO COMUNE

INTRODUZIONE

Dieta normocalorica che offre più possibilità nella scelta dei primi e secondi piatti, le porzioni sono standard in riferimento ai LARN.

Questo menu è il risultato di un compromesso fra il tentativo di proporre un'alimentazione equilibrata e la ricerca di assicurare preparazioni il più possibile varie ed appetibili.

Sono previsti anche piatti modicamente elaborati che tengono in considerazione le tradizioni alimentari del territorio. Per questi motivi la composizione bromatologica si può discostare leggermente dai fabbisogni raccomandati.

Il menù invernale va da novembre ad aprile, quello estivo da maggio ad ottobre. È fatto divieto di utilizzo di dadi e preparati per brodo con la presenza di glutammato monosodico o altri additivi come conservanti.

E' indicato per tutti i degenti che non necessitano di interventi nutrizionali mirati.

La frequenza dei secondi della cena deve essere la seguente: formaggi, salumi e uova 4/settimana in totale, pesce e carni bianche almeno 7/settimana, carne rossa 3 volte la settimana .

Le patate (o il purè) come contorno devono essere presenti non più di 3 volte la settimana.

Il pane può avere 1 doppia sostituzione comprensiva di: gr 50 di pane + gr 200 di patate fresche la sua grammatura si riduce così da gr 100 a gr 50 quando si ha 1 contorno di patate o purè.

La giornata alimentare dovrà essere così articolata:

Frequenze settimanali previste dal capitolato	
pesce	3/ 4 volte la settimana
carne bianca	4 volte la settimana
carne rossa	3 volte la settimana
formaggi	1/ 2 volte la settimana
Uova	1 volta la settimana
legumi	2/ 3 volte la settimana
Salumi	1/2 volte la settimana
Patate	3 volte la settimana

Giornata alimentare:	
Colazione:	15-20% Kal. Totali/ die
Pranzo	40% Kal. Totali/ die
cena	35-40% Kal. Totali/ die



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

VITTO COMUNE

PROTEINE g 96,5 16,8%	LIPIDI g 66,6 26,2%	GLUCIDI g 346,5 56,75%	FIBRA g 24	KCAL 2290
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	-------------------	------------------

ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE			
Latte parz. scremato	250	Tè o caffè d'orzo, yogurt intero bianco o alla frutta	250 ml 125
Zucchero	10		
Fette biscottate n.4	30	o biscotti, frollini o pane	30/50
marmellata	25	o miele	20
PRANZO			
Pasta o riso del giorno	80	risotto o pasticcio o gnocchi	80/100/200
olio extrav. d'oliva	10		
Grana grattugiato.	10		
Bovino magro	100	Pollo, o tacchino (petto o coscia) Pesce (da alternare)	100/250 130
Insalata	200	Verdura cotta o insalata mista purè o piselli freschi	200 200/150
olio extrav. d'oliva	10		
Pane di semola	100	Cracker o patate + pane	70/200+50
Frutta fresca (di stagione)	150	o cotta, o succo di frutta	150/125
CENA			
Pasta o riso in brodo vegetale	50	o con verdure o legumi o tortellini	60/50
Grana grattugiato.	10		
Mozzarella (nelle alternativa di carne e pesce freschi aggiungere gr 15 di olio e.v.o.)	100	Formaggio fresco o stagionato bovino o petto di pollo o tacchino Pesce (da alternare) Affettati o ricotta fresca Tonno sott'olio sgocciolato Uova o legumi secchi	80/60 100 130 80/180 80 2/35
Verdura cotta	200	o cruda, o mista patate a forno, lessate o purè	200 200
olio ex. v. d'oliva	15		
Pane di semola	100	Cracker o Patate + pane di semola	70/200+50
Frutta fresca (di stagione)	150	Frutta cotta	150



Grammature

È obbligo della Ditta rispettare scrupolosamente tutte le GRAMMATURE dei prodotti e delle derrate alimentari indicate in questo dietetico.

Le grammature si intendono sempre riferite al prodotto CRUDO, AL NETTO DEGLI SCARTI E SGOCCIOLATO; qualora venga specificatamente richiesto l'uso di prodotti o derrate alimentari surgelati, la grammatura relativa è sempre riferita al peso del prodotto crudo, ma previamente scongelato sgocciolato e al netto da eventuali scarti o "glassature" conservative.

Le grammature relative ai secondi piatti costituiti da carne bovina, da petto di pollo o da pesce da utilizzare per la cottura "ai ferri", per "cotoletta", per "saltimbocca" e per "scaloppine", per arrosto, si intendono sempre riferite a porzioni ottenute con SEZIONI UNICHE, venendo considerato vietato fornire le grammature di tali pietanze con due o più pezzi.

I controlli quantitativi sulle grammature dei cibi già cotti verranno effettuati utilizzando le tabelle di conversione crudo - cotto edite dall'Istituto Nazionale della Nutrizione.



TABELLE GRAMMATURE VITTO COMUNE

PRIMI PIATTI (PRANZO):

80gr. Pasta o riso o tortellini secchi
40 gr pasta + 50 gr legumi secchi
50 gr pasta + 120 gr patate fresche
200 gr. Gnocchi di patate
90 gr legumi secchi o tortellini freschi
80 gr di pasta, riso o legumi + 150 gr di verdure (zucchine, funghi, broccoli, cavolfiori ,
cime di rapa, spinaci, melanzane, peperoni ecc..)

PRIMI PIATTI (CENA):

50 gr. pasta o riso o tortellini secchi
60 gr legumi secchi o tortellini freschi
130 gr gnocchi
30 gr pastina o riso + 30 gr di legumi secchi
30 gr cereali + 100 di piselli surgelati

SECONDI PIATTI (PRANZO):

CARNE: 100 gr. arrosto, bistecca ai ferri, hamburger ai ferri
130 gr , brasato, spezzatino

POLLAME: 100 gr. petto/fesa di pollo o di tacchino
n°2 uova fritte/omelette
250 gr. (1/4) pollo (arrosto, alla diavola, alla cacciatora, al forno)

PESCE: 130gr. filetto di nasello, platessa, merluzzo, verdesca, orata, sogliola
150 gr trancio di spada

FORMAGGI: 60 gr. stagionati
80 gr freschi

AFFETTATI: 80 gr. prosciutto crudo o cotto magro, bresaola

SECONDI PIATTI (CENA):

CARNE: 100 gr. bistecca ai ferri, braciola di maiale, cotoletta di maiale
,hamburger ai ferri
130 gr brasato, spezzatino, arrosto

POLLAME: 100 gr. petto/fesa di pollo o di tacchino
n°2 uova fritte/omelette
250 gr. (1/4) pollo (arrosto, alla diavola, alla cacciatora , al forno)

PESCE: 130 gr. Filetto o 150 gr trancio di pesce (dei tipi previsti dal capitolato)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

A cena, con i secondi di carne o di pesce o legumi, la quantità di olio e.v.o. deve essere di gr 30;

FORMAGGI: 60 gr. stagionati
80 gr. freschi
180 gr ricotta di vacca

AFFETTATI: 80 gr. Prosciutto crudo magro, bresaola
80 gr. Prosciutto cotto magro

CONTORNI:
200 gr. verdure cotte
100 gr. Insalata 150 gr insalata mista
200 gr. Patate o carote lesse, purè, piselli, fagiolini
200 gr finocchi o pomodori

I seguenti ortaggi devono essere utilizzati come prodotto fresco nei mesi tipici della loro stagionalità, quando il prodotto è in commercio fresco; Si parla di: broccoli, cavolfiori, carciofi, zucchine, melanzane, spinaci.

Nei restanti mesi si può utilizzare il prodotto surgelato.

FRUTTA:
150 gr. frutta di stagione
150 gr. frutta cotta
150 gr. macedonia
125 ml. Succo di frutta

DESSERT:
125 ml. yogurt

FORNERIA:
100 gr. Pane di grano duro (pranzo)
30 gr. grissini, biscotti, frollini,
50 gr pane di semola di grano duro (colazione, spuntini o diete)
100 gr. Pane di semola di grano duro (cena)
70 gr. Grissini, cracker o fette biscottate (cena)

CONDIMENTI:
10gr. olio extravergine di oliva (confezioni monodose)
5gr. parmigiano grattugiato o grana (confezioni monodose)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

MENÙ INVERNALE -SETTIMANALE

GIORNI	PRANZO	ALTERNATIVE PRANZO	CENA	ALTERNATIVE CENA
LUNEDI	Pasta e lenticchie	Pasta al pomodoro	Pastina zucca gialla e patate	Pastina in brodo vegetale
		Pastina in brodo vegetale		
	Tacchino ai ferri al rosmarino	Bistecca ai ferri	Misto di salumi	Emmenthal
		Filetti di orata al limone		Filetti di orata al limone
	Radicchio e carote	Broccoli al vapore	Finocchi gratinati	Spinaci all'olio
MARTEDI'	Pasta e patate	Pasta all'olio e parmigiano	Riso prezzemolato	Minestrone con riso
		Pastina in brodo vegetale		
	Filetti di Merluzzo al forno	Petto di Tacchino alla salvia	Petto di pollo alla palermitana	Petto di Tacchino alla salvia
		Hamburger alla piastra		Hamburger alla piastra
	Insalata verde	Biete al pomodoro	Broccoletti gratinati	Funghi trifolati
MERCOLEDI'	Risotto agli asparagi	Riso al pomodoro	Tortellini in brodo vegetale	Pastina in brodo vegetale
		Pastina in brodo vegetale		
	Bollito di bovino	Filetti di Platessa alla pizzaiola	Frittata con spinaci	Filetti di Platessa alla pizzaiola
		Coscia di pollo al forno		Coscia di pollo al forno
	Purè di patate	Fagiolini all'olio	Carote all'olio	Broccoli al vapore

GIOVEDI'	Pasta e fagioli	Pasta all'olio e parmigiano ----- Pastina in brodo vegetale	Zuppa orzo e piselli	Zuppa di verdure
	Arrosto di Tacchino	Pesce spada alla griglia	Hamburger di bovino con caciotta	Scaloppine di pollo agli agrumi
		Scaloppine agli agrumi		Pesce spada alla griglia
	Funghi trifolati	Cicoria all'olio	Fagiolini lessi	Carote all'olio
VENERDI'	Pasta e broccoli	Pasta al pomodoro ----- Pastina in brodo vegetale	Minestrone	Pastina sedano e pomodoro
	Nasello ai carciofi	Rotolo di tacchino al forno	Tonno rucola e mais	Rotolo di tacchino al forno
		Hamburger alla piastra		Hamburger alla piastra
	Insalata verde mista	Insalata di finocchi	Patate prezzemolate	Verza stufata
SABATO	Riso allo Zafferano	Pasta all'olio e parmigiano ----- Pastina in brodo vegetale	Zuppa di ceci	Pastina in brodo vegetale
	Scaloppine al limone	Filetto di orata alla pizzaiola	Mozzarella	Bresaola
		Petto di pollo alla palermitana		Filetti di orata alla pizzaiola
	Cavolfiori gratinati	Carote all'olio	Spinaci all'olio	Insalata verde



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

DOMENICA	Pasta al forno	Pasta al pomodoro ----- Pastina in brodo vegetale	Pastina in brodo vegetale	Riso al prezzemolo
	Coscia di Pollo al forno	bovino agli aromi	Platessa al salmoriglio	bovino agli aromi
		Pesce spada alla griglia		Prosciutto cotto
	Patate al forno	Insalata verde mista	Biete al pomodoro	Carote Julienne

MENÙ ESTIVO-SETTIMANALE

GIORNI	PRANZO	ALTERNATIVE PRANZO	CENA	ALTERNATIVE CENA
LUNEDI	Insalata di riso	Pasta e pomodoro fresco	Passato di verdure estive	Pastina in brodo vegetale
		Pastina in brodo vegetale		
	Tacchino al limone	Filetti di Sgombro alla pizzaiola	Misto di formaggi	Bistecca ai ferri
		Bistecca ai ferri		Misto di salumi
	Insalata mista	Insalata al pomodoro	Carote all'olio	Biete all'olio
MARTEDI'	Pasta al tonno	Pasta e pomodoro fresco	Riso al prezzemolo	Pastina in brodo vegetale
		Pastina in brodo vegetale		
	Platessa agli aromi	Tacchino agli aromi	Petto di pollo al limone	Hamburger piastra alla
		Hamburger alla piastra		Tacchino agli aromi
	Fagiolini all'olio	Misto di ortaggi al forno (melanzane, peperoni, cipolle e pomodoro)	Insalata di pomodoro	Carote all'olio
MERCOLEDI'	Risotto con zucchini	Pasta all'olio e parmigiano Pastina in brodo vegetale	Pastina e piselli	Pastina in brodo vegetale
	Scaloppine ai carciofi	Filetti di orata con aromi al forno	Prosciutto cotto	Stracchino
		Tacchino alla piastra		Filetto di merluzzo al prezzemolo e limone
	Melanzane grigliate	Insalata mista	Zucchine trifolate	Fagiolini all'olio

GIOVEDI'	Pasta alla puttanesca	Pasta e pomodoro fresco	Minestrone estivo	Pastina sedano e pomodoro
		Pastina in brodo vegetale		
	Pollo alla palermitana	Spezzatino di bovino	Frittata con verdure e prosciutto	Bresaola
		Pesca spada alla griglia		Pesce spada grigliato
	Funghi trifolati	Carote julienne	Spinaci al vapore	Insalata di pomodori
VENERDI'	Riso e asparagi	Pasta e pomodoro fresco	Pastina in brodo vegetale	Passato di verdure con pasta
		Pastina in brodo vegetale		
	Nasello alla pizzaiola	Bistecca ai ferri	Petto di pollo alla griglia	Bistecca ai ferri
		Rolle' di Tacchino al forno		Petto di Tacchino agli aromi
	Purè di patate	Insalata mista	Fagiolini all'olio	Ortaggi (zucchini, pomodori e cipolle) in umido
SABATO	Gnocchi di patate al pomodoro	Pasta all'olio e parmigiano	Riso e lenticchie	Pastina in brodo vegetale
		Pastina in brodo vegetale		
	Hamburger di bovino al limone	Filetti di sgombero al limone	Involtni di melanzane e robiola	Emmenthal
		Petto di tacchino al rosmarino		Prosciutto crudo
	Carote julienne	Insalata di pomodoro	Zucchine gratinate	Insalata verde



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

DOMENICA	Pasticcio prosciutto e funghi	Pasta e pomodoro fresco ----- Pastina in brodo vegetale	Pastina in brodo vegetale	Pastina sedano e pomodoro
	Coscia di Pollo al forno	Hamburger ai ferri	Filetti di merluzzo ai ferri	Hamburger ai ferri
		Petto di tacchino alla pizzaiola		Petto di tacchino alla pizzaiola
	Patate al forno	Insalata mista	Misto di verdure grigliate (melanzane, zucchine e peperoni)	Bietole al pomodoro



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

VITTO COMUNE – MENU' INVERNALE

LUNEDI

Energia: 2.357,91KCal - Lipidi: >65,76g - Proteine: 109,53g - Carboidrati: 353,91g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	40 gr	
Lenticchie, secche	50 gr	
Carote	40 gr	(Circa 42,1gr. con lo scarto)
Cipolle	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Tacchino, petto	100 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Rosmarino, fresco	1 gr	
Radicchio rosso	100 gr	(Circa 138,9gr. con lo scarto)
Carote	100 gr	(Circa 105,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Zucca gialla	50 gr	(Circa 61,7gr. con lo scarto)
Patate	50 gr	(Circa 60,2gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Prosciutto cotto, magro	30 gr	
Prosciutto crudo	25 gr	
Bresaola	25 gr	
Finocchio	200 gr	(Circa 339,0gr. con lo scarto)
grana grattugiato.	5 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
arancia	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL LUNEDI		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	2.357,91		
Energia (KJ)	9.867,17		
Proteine Totali (g)	109,53	18,58%	
Proteine Animali (g)	58,81		
Proteine Vegetali (g)	50,72		
Lipidi Totali (g)	65,76	25,10%	
Lipidi Animali (g)	25,20	9,62%	
Lipidi Vegetali (g)	40,56	15,48%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	17,26	6,59%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	36,08	13,77%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	8,59	3,28%	
Rapp. Polins./Sat.	27,54		
Colesterolo (mg)	150,55		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	353,91	56,29%	
Amido (g)	255,47	40,63%	
Glucidi Solubili (g)	98,44	15,66%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	39,49		
Calcio (mg)	955,35		
Fosforo (mg)	1.594,85		
Potassio (mg)	4.084,85		
Sodio (mg)	3.759,25		
Ferro (mg)	16,63		
Zinco (mg)	14,92		
Tiamina (mg)	1,59		
Riboflavina (mg)	1,66		
Niacina (mg)	13,74		
Retinolo equivalenti (µg)	2.070,67		
Retinolo (µg)	85,00		
Vitamina C (mg)	78,29		
Vitamina B6 (mg)	3,02		
Acido Linoleico (g)	7,26		
Acido Linolenico (g)	1,03		
Acido Oleico (g)	34,84		
Vitamina E (mg)	12,53		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,30		
Vitamina D (µg)	0,73		
β-carotene equivalente (µg)	11.907,25		
Acido Folico (µg)	341,20		
Acqua (g)	1.256,47		



VITTO COMUNE - MENU' INVERNALE

MARTEDI

Energia: 2.322,00KCal - Lipidi: >68,18g - Proteine: 103,10g - Carboidrati: >341,72g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	50 gr	
Patate	120 gr	(Circa 144,6gr. con lo scarto)
Carote	40 gr	(Circa 42,1gr. con lo scarto)
Cipolle	40 gr	(Circa 48,2gr. con lo scarto)
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Merluzzo	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Lattuga	200 gr	(Circa 250,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
pera	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Riso, tipo parboiled	50 gr	
Patate	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Cipolle	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pollo, petto	100 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Broccolo a testa	200 gr	(Circa 392,2gr. con lo scarto)
grana grat.	5 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
mandarini	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL MARTEDI % Apporto energetico LARN

Energia (KCal)	2.322,00	
Energia (KJ)	9.715,79	
Proteine Totali (g)	103,10	17,76%
Proteine Animali (g)	60,40	
Proteine Vegetali (g)	42,70	
Lipidi Totali (g)	68,18	26,42%
Lipidi Animali (g)	11,39	4,41%
Lipidi Vegetali (g)	56,79	22,01%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	15,17	5,88%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	41,47	16,07%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	8,57	3,32%
Rapp. Polins./Sat.	41,72	
Colesterolo (mg)	167,70	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	341,72	55,19%
Amido (g)	249,10	40,23%
Glucidi Solubili (g)	92,62	14,96%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	32,03	
Calcio (mg)	865,60	
Fosforo (mg)	1.488,65	
Potassio (mg)	4.186,65	
Sodio (mg)	1.841,05	
Ferro (mg)	12,89	
Zinco (mg)	10,46	
Tiamina (mg)	1,06	
Riboflavina (mg)	1,80	
Niacina (mg)	30,16	
Retinolo equivalenti (µg)	1.087,23	
Retinolo (µg)	85,00	
Vitamina C (mg)	165,12	
Vitamina B6 (mg)	2,63	
Acido Linoleico (g)	6,81	
Acido Linolenico (g)	1,59	
Acido Oleico (g)	40,71	
Vitamina E (mg)	16,96	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,18	
Vitamina D (µg)	0,28	
β-carotene equivalente (µg)	6.006,78	
Acido Folico (µg)	583,09	
Acqua (g)	1.304,11	



VITTO COMUNE- MENU' INVERNALE

MERCOLEDI

Energia: 2.311,18KCal - Lipidi: >70,25g - Proteine: 94,21g - Carboidrati: >340,37g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Asparagi di serra	100 gr	(Circa 192,3gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
bovino carne magra	100 gr	
Sedano	10 gr	(Circa 12,5gr. con lo scarto)
Carote	10 gr	(Circa 10,5gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Timo, fresco	14 gr	
Alloro, secco	1 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Patate	150 gr	(Circa 180,7gr. con lo scarto)
Latte di vacca, parzialmente scremato uht	35 gr	
Burro	10 gr	
grana grat.	5 gr	
Pane di semola	50 gr	
kiwi	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Tortellini, secchi	50 gr	
Patate	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Cipolle	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	0 gr	(Circa 0,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Uovo di gallina , intero	100 gr	(Circa 112,4gr. con lo scarto)
Spinaci	100 gr	(Circa 120,5gr. con lo scarto)
grana grat	5 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Carote	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
mandaranci	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL MERCOLEDI

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.311,18	
Energia (KJ)	9.671,32	
Proteine Totali (g)	94,21	16,31%
Proteine Animali (g)	57,54	
Proteine Vegetali (g)	36,67	
Lipidi Totali (g)	70,25	27,36%
Lipidi Animali (g)	38,47	14,98%
Lipidi Vegetali (g)	31,78	12,38%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	23,06	8,98%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	32,88	12,80%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	8,15	3,18%
Rapp. Polins./Sat.	30,44	
Colesterolo (mg)	772,65	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	340,37	55,23%
Amido (g)	238,85	38,75%
Glucidi Solubili (g)	101,52	16,47%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	32,64	
Calcio (mg)	1.134,40	
Fosforo (mg)	1.564,28	
Potassio (mg)	4.204,25	
Sodio (mg)	2.004,30	
Ferro (mg)	24,00	
Zinco (mg)	18,41	
Tiamina (mg)	1,55	
Riboflavina (mg)	2,28	
Niacina (mg)	17,88	
Retinolo equivalenti (µg)	3.471,19	
Retinolo (µg)	448,90	
Vitamina C (mg)	130,22	
Vitamina B6 (mg)	2,80	
Acido Linoleico (g)	6,53	
Acido Linolenico (g)	1,49	
Acido Oleico (g)	31,25	
Vitamina E (mg)	13,98	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,14	
Vitamina D (µg)	3,25	
β-carotene equivalente (µg)	18.124,08	
Acido Folico (µg)	559,89	
Acqua (g)	1.263,49	



VITTO COMUNE - MENU' INVERNALE

GIOVEDI

Energia: 2.287,85KCal - Lipidi: >74,06g - Proteine: 108,22g - Carboidrati: >317,56g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	40 gr	
Fagioli	50 gr	(Circa 122,0gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	50 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Tacchino, petto	100 gr	
Vino bianco	1 gr	
Brodo vegetale	100 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Rosmarino, fresco	1 gr	
Funghi prataioli, coltivati	200 gr	(Circa 222,2gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
banana	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Orzo, perlato	30 gr	
Piselli surgelati	100 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Brodo di vegetale	300 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Vitello, carne magra	100 gr	
Caciotta fresca	5 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Fagiolini	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL GIOVEDI

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.287,85	
Energia (KJ)	9.574,64	
Proteine Totali (g)	108,22	18,92%
Proteine Animali (g)	61,65	
Proteine Vegetali (g)	46,97	
Lipidi Totali (g)	74,06	29,13%
Lipidi Animali (g)	17,73	6,97%
Lipidi Vegetali (g)	56,33	22,16%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	17,75	6,98%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	43,74	17,21%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	9,26	3,64%
Rapp. Polins./Sat.	38,50	
Colesterolo (mg)	167,75	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	317,56	52,05%
Amido (g)	228,34	37,43%
Glucidi Solubili (g)	89,42	14,66%
Alcool (g)	0,10	0,03%
Fibra Alimentare (g)	40,81	
Calcio (mg)	855,07	
Fosforo (mg)	1.740,05	
Potassio (mg)	3.896,40	
Sodio (mg)	2.636,65	
Ferro (mg)	17,55	
Zinco (mg)	12,41	
Tiamina (mg)	1,71	
Riboflavina (mg)	1,97	
Niacina (mg)	24,95	
Retinolo equivalenti (µg)	292,12	
Retinolo (µg)	101,75	
Vitamina C (mg)	80,60	
Vitamina B6 (mg)	2,87	
Acido Linoleico (g)	7,65	
Acido Linolenico (g)	1,47	
Acido Oleico (g)	42,76	
Vitamina E (mg)	14,93	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,18	
Vitamina D (µg)	1,69	
β-carotene equivalente (µg)	1.135,53	
Acido Folico (µg)	503,75	
Acqua (g)	1.624,6	



VITTO COMUNE - MENU' INVERNALE

VENERDI

Energia: 2.413,31KCal - Lipidi: >68,59g - Proteine: 105,96g - Carboidrati: >362,93g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr	
Broccolo a testa	100 gr	(Circa 196,1gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	30 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
nasello	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Carciofi	50 gr	(Circa 147,1gr. con lo scarto)
Cipolle	10 gr	(Circa 12,0gr. con lo scarto)
Brodo vegetale	100 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Lattuga	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Pomodori maturi	100 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
Mela	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Verdura e legumi, surgelati	100 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Tonno sott'olio , sgocciolato	80 gr	
Rucola	100 gr	(Circa 250,0gr. con lo scarto)
Mais dolce in scatola	20 gr	(Circa 24,4gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Patate	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	50 gr	
arancia	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL VENERDI

% Apporto energetico LARN

Energia (KCal)	2.413,31	
Energia (KJ)	10.098,31	
Proteine Totali (g)	105,96	17,56%
Proteine Animali (g)	56,84	
Proteine Vegetali (g)	49,22	
Lipidi Totali (g)	68,59	25,58%
Lipidi Animali (g)	22,59	8,42%
Lipidi Vegetali (g)	46,00	17,16%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	15,24	5,68%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	35,46	13,22%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	12,97	4,84%
Rapp. Polins./Sat.	49,06	
Colesterolo (mg)	152,70	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	362,93	56,39%
Amido (g)	266,19	41,36%
Glucidi Solubili (g)	96,56	15,00%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	36,22	
Calcio (mg)	999,94	
Fosforo (mg)	1.610,38	
Potassio (mg)	4.983,52	
Sodio (mg)	2.081,67	
Ferro (mg)	14,86	
Zinco (mg)	10,62	
Tiamina (mg)	1,26	
Riboflavina (mg)	1,72	
Niacina (mg)	28,81	
Retinolo equivalenti (µg)	1.287,03	
Retinolo (µg)	97,80	
Vitamina C (mg)	169,27	
Vitamina B6 (mg)	2,79	
Acido Linoleico (g)	11,09	
Acido Linolenico (g)	1,59	
Acido Oleico (g)	34,86	
Vitamina E (mg)	18,46	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,26	
Vitamina D (µg)	3,98	
β-carotene equivalente (µg)	7.129,03	
Acido Folico (µg)	596,72	
Acqua (g)	1.508,55	



VITTO COMUNE - MENU' INVERNALE

SABATO

Energia: 2.389,10KCal - Lipidi: >64,04g - Proteine: 113,71g - Carboidrati: 352,77g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Brodo vegetale	200 gr	
Zafferano	1 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Burro	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
bovino carne magra	100 gr	
Farina di frumento, tipo 0	10 gr	
Limone	20 gr	(Circa 31,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Cavolfiore	200 gr	(Circa 303,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
mandarini	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Ceci, secchi	60 gr	
Verdura e legumi, surgelati	100 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	50 gr	
Rosmarino, fresco	1 gr	
Alloro, secco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Mozzarella	100 gr	
Spinaci	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
Pera	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL SABATO

% Apporto energeticoLARN

Energia (KCal)	2.389,10	
Energia (KJ)	9.997,96	
Proteine Totali (g)	113,71	19,04%
Proteine Animali (g)	55,40	
Proteine Vegetali (g)	58,51	
Lipidi Totali (g)	64,04	24,12%
Lipidi Animali (g)	18,99	7,15%
Lipidi Vegetali (g)	45,05	16,97%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	16,91	6,37%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	34,01	12,81%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	9,42	3,55%
Rapp. Polins./Sat.	45,08	
Colesterolo (mg)	167,80	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	352,77	55,37%
Amido (g)	261,64	41,07%
Glucidi Solubili (g)	91,03	14,29%
Alcool (g)	0,10	0,03%
Fibra Alimentare (g)	41,53	
Calcio (mg)	1.008,14	
Fosforo (mg)	1.614,54	
Potassio (mg)	4.878,41	
Sodio (mg)	3.467,49	
Ferro (mg)	22,28	
Zinco (mg)	19,48	
Tiamina (mg)	1,99	
Riboflavina (mg)	2,45	
Niacina (mg)	20,18	
Retinolo equivalenti (µg)	1.695,08	
Retinolo (µg)	121,55	
Vitamina C (mg)	274,79	
Vitamina B6 (mg)	3,01	
Acido Linoleico (g)	7,53	
Acido Linolenico (g)	1,77	
Acido Oleico (g)	33,06	
Vitamina E (mg)	16,62	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,14	
Vitamina D (µg)	1,42	
β-carotene equivalente (µg)	9.434,43	
Acido Folico (µg)	691,90	
Acqua (g)	1.432,53	



VITTO COMUNE - MENU' INVERNALE

DOMENICA

Energia: 2.602,35KCal - Lipidi: >75,16g - Proteine: 144,36g - Carboidrati: >359,10g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr	
bovino carne magra	50 gr	
Prosciutto cotto, magro	20 gr	
Caciotta fresca	20 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Sedano	20 gr	(Circa 25,0gr. con lo scarto)
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pollo, coscia	250 gr	(Circa 312,5gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Patate	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	50 gr	
kiwi	150 gr	(Circa 159,6gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Brodo vegetale	350 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
platessa	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Limone	10 gr	(Circa 15,6gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Origano, fresco	1 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Biete	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Pomodoro pelato	50 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Pane di semola	100 gr	
mandaranci	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL DOMENICA	% Apporto energetico		LARN
Energia (KCal)	2.602,35		
Energia (KJ)	10.890,19		
Proteine Totali (g)	144,36	22,19%	
Proteine Animali (g)	104,14		
Proteine Vegetali (g)	40,57		
Lipidi Totali (g)	75,16	25,99%	
Lipidi Animali (g)	33,79	11,69%	
Lipidi Vegetali (g)	41,37	14,31%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	21,60	7,47%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	39,29	13,59%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	9,82	3,39%	
Rapp. Polins./Sat.	36,37		
Colesterolo (mg)	388,30		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	359,10	51,75%	
Amido (g)	258,76	37,29%	
Glucidi Solubili (g)	100,34	14,46%	
Alcool (g)	0,11	0,03%	
Fibra Alimentare (g)	29,83		
Calcio (mg)	1.032,31		
Fosforo (mg)	1.975,30		
Potassio (mg)	4.864,62		
Sodio (mg)	3.056,07		
Ferro (mg)	17,34		
Zinco (mg)	15,84		
Tiamina (mg)	1,54		
Riboflavina (mg)	1,99		
Niacina (mg)	31,69		
Retinolo equivalenti (µg)	2.874,42		
Retinolo (µg)	177,00		
Vitamina C (mg)	94,90		
Vitamina B6 (mg)	3,26		
Acido Linoleico (g)	8,23		
Acido Linolenico (g)	1,15		
Acido Oleico (g)	37,29		
Vitamina E (mg)	13,09		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,48		
Vitamina D (µg)	2,01		
β-carotene equivalente (µg)	16.177,53		
Acido Folico (µg)	317,27		
Acqua (g)	1.753,16		



VITTO COMUNE -MENU' ESTIVO

LUNEDI

Energia: 2.549,80KCal - Lipidi: >86,08g - Proteine: 109,25g - Carboidrati: 350,55g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Giardiniera sott'aceto	100 gr	
Tonno sott'olio, sgocciolato	30 gr	
Prosciutto cotto, magro	20 gr	
Caciotta fresca	20 gr	
Piselli, freschi	20 gr	(Circa 42,6gr. con lo scarto)
Olive nere	20 gr	(Circa 27,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Tacchino, petto	100 gr	
Limone	20 gr	(Circa 31,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Lattuga	100 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
Carote	50 gr	(Circa 52,6gr. con lo scarto)
Pomodori da insalata	50 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	100 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Pomodori maturi	50 gr	
Zucchine	50 gr	(Circa 56,8gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Fagiolini	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat	10 gr	
Emmenthal	30 gr	
Caciotta fresca	30 gr	
Carote	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
Melone d'estate	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL LUNEDI

% Apporto energeticoLARN

Energia (KCal)	2.549,80	
Energia (KJ)	10.667,65	
Proteine Totali (g)	109,25	17,14%
Proteine Animali (g)	66,88	
Proteine Vegetali (g)	42,37	
Lipidi Totali (g)	86,08	30,38%
Lipidi Animali (g)	40,36	14,25%
Lipidi Vegetali (g)	45,72	16,14%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	27,41	9,68%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	43,09	15,21%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	10,22	3,61%
Rapp. Polins./Sat.	32,10	
Colesterolo (mg)	196,60	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	350,55	51,55%
Amido (g)	253,48	37,28%
Glucidi Solubili (g)	96,97	14,26%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	33,27	
Calcio (mg)	1.559,50	
Fosforo (mg)	1.836,50	
Potassio (mg)	4.105,15	
Sodio (mg)	3.524,15	
Ferro (mg)	16,41	
Zinco (mg)	15,26	
Tiamina (mg)	1,28	
Riboflavina (mg)	1,89	
Niacina (mg)	17,32	
Retinolo equivalenti (µg)	3.888,05	
Retinolo (µg)	274,50	
Vitamina C (mg)	130,70	
Vitamina B6 (mg)	2,68	
Acido Linoleico (g)	8,72	
Acido Linolenico (g)	1,28	
Acido Oleico (g)	41,60	
Vitamina E (mg)	16,07	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,20	
Vitamina D (µg)	1,97	
β-carotene equivalente (µg)	21.671,25	
Acido Folico (µg)	315,30	
Acqua (g)	1.373,34	



VITTO COMUNE - MENU' ESTIVO

MARTEDI

Energia: 2.402,12KCal - Lipidi: >74,44g - Proteine: 115,54g - Carboidrati: >335,40g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr	
Tonno sott'olio, sgocciolato	40 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	150 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Capperi sott'aceto	10 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Grana grat.	10 gr	
platessa	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Origano, fresco	1 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Fagiolini	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	100 gr	
albicocche	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Riso, tipo parboiled	50 gr	
Brodo vegetale	400 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Pollo, petto	100 gr	
Limone	20 gr	(Circa 31,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pomodori da insalata	200 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
prugne	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL MARTEDI

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.402,12		
Energia (KJ)	10.051,11		
Proteine Totali (g)	115,54	19,24%	
Proteine Animali (g)	71,12		
Proteine Vegetali (g)	44,82		
Lipidi Totali (g)	74,44	27,89%	
Lipidi Animali (g)	17,79	6,67%	
Lipidi Vegetali (g)	56,65	21,22%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	16,36	6,13%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	44,53	16,68%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	10,29	3,85%	
Rapp. Polins./Sat.	43,86		
Colesterolo (mg)	193,70		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	335,40	52,36%	
Amido (g)	252,37	39,40%	
Glucidi Solubili (g)	83,03	12,96%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	27,96		
Calcio (mg)	826,80		
Fosforo (mg)	1.550,69		
Potassio (mg)	4.480,15		
Sodio (mg)	2.943,03		
Ferro (mg)	13,44		
Zinco (mg)	10,45		
Tiamina (mg)	1,29		
Riboflavina (mg)	1,61		
Niacina (mg)	32,53		
Retinolo equivalenti (µg)	737,13		
Retinolo (µg)	91,40		
Vitamina C (mg)	173,68		
Vitamina B6 (mg)	2,36		
Acido Linoleico (g)	9,04		
Acido Linolenico (g)	1,04		
Acido Oleico (g)	43,77		
Vitamina E (mg)	19,87		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,23		
Vitamina D (µg)	2,23		
β-carotene equivalente (µg)	3.867,76		
Acido Folico (µg)	418,32		
Acqua (g)	1.742,10		



VITTO COMUNE - MENU' ESTIVO

MERCOLEDI

Energia: 2.315,52KCal - Lipidi: >63,55g - Proteine: 105,73g - Carboidrati: >344,61g

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Riso, tipo parboiled	80 gr	
Zucchine	150 gr	(Circa 170,5gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
grana grat.	10 gr	
bovino, carne magra	100 gr	
Carciofi	50 gr	(Circa 147,1gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Melanzane	200 gr	(Circa 217,4gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	100 gr	
anguria	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Pastina di semola	30 gr	
Piselli	100 gr	
Cipolle	20 gr	
Carote	20 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	10 gr	
Prosciutto cotto	80 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Zucchine	200 gr	
Aglione	q.b.	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
		(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
banana	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL MERCOLEDI

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.315,52		
Energia (KJ)	9.689,93		
Proteine Totali (g)	105,73	18,26%	
Proteine Animali (g)	54,24		
Proteine Vegetali (g)	51,89		
Lipidi Totali (g)	63,55	24,70%	
Lipidi Animali (g)	23,26	9,04%	
Lipidi Vegetali (g)	40,29	15,66%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	17,03	6,62%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	35,55	13,82%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	7,83	3,04%	
Rapp. Polins./Sat.	32,25		
Colesterolo (mg)	155,30		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	344,61	55,81%	
Amido (g)	259,38	42,01%	
Glucidi Solubili (g)	85,23	13,80%	
Alcool (g)	1,01	0,31%	
Fibra Alimentare (g)	43,25		
Calcio (mg)	855,98		
Fosforo (mg)	1.611,91		
Potassio (mg)	4.200,59		
Sodio (mg)	4.071,99		
Ferro (mg)	15,85		
Zinco (mg)	18,86		
Tiamina (mg)	2,32		
Riboflavina (mg)	1,89		
Niacina (mg)	23,44		
Retinolo equivalenti (µg)	780,28		
Retinolo (µg)	85,00		
Vitamina C (mg)	138,02		
Vitamina B6 (mg)	2,42		
Acido Linoleico (g)	6,57		
Acido Linolenico (g)	0,92		
Acido Oleico (g)	34,28		
Vitamina E (mg)	12,46		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,36		
Vitamina D (µg)	1,38		
β-carotene equivalente (µg)	4.164,93		
Acido Folico (µg)	491,85		
Acqua (g)	1.679,21		



VITTO COMUNE -MENU' ESTIVO

GIOVEDI

Energia: 2.407,75KCal - Lipidi: >70,46g - Proteine: 111,01g - Carboidrati: >355,03g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Olive nere	10 gr	(Circa 13,5gr. con lo scarto)
Capperi sott'aceto	10 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
grana grat	5 gr	
Pollo, petto	100 gr	
Pane grattugiato	20 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Origano, fresco	1 gr	
Rosmarino, fresco	1 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
grana grat.	5 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Funghi prataioli, coltivati	200 gr	(Circa 222,2gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	100 gr	
Pesca	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Pomodori maturi	50 gr	
Zucchine	50 gr	(Circa 56,8gr. con lo scarto)
Cipolle	30 gr	(Circa 36,1gr. con lo scarto)
Fagiolini	30 gr	(Circa 31,6gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Uovo di gallina , intero	100 gr	(Circa 112,4gr. con lo scarto)
Prosciutto cotto	30 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Spinaci	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

Pane di semola 100 gr
Melone d'estate 150 gr

(Circa 319,1gr. con lo scarto)

TOTALI DEL GIOVEDI		% Apporto energetico	LARN
Energia (KCal)	2.407,75		
Energia (KJ)	10.076,61		
Proteine Totali (g)	111,01	18,44%	
Proteine Animali (g)	57,24		
Proteine Vegetali (g)	53,77		
Lipidi Totali (g)	70,46	26,34%	
Lipidi Animali (g)	26,51	9,91%	
Lipidi Vegetali (g)	43,95	16,43%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	17,83	6,67%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	38,17	14,27%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	9,57	3,58%	
Rapp. Polins./Sat.	45,34		
Colesterolo (mg)	625,30		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	355,03	55,29%	
Amido (g)	274,60	42,77%	
Glucidi Solubili (g)	80,63	12,56%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	29,00		
Calcio (mg)	986,72		
Fosforo (mg)	1.760,53		
Potassio (mg)	5.053,16		
Sodio (mg)	2.830,09		
Ferro (mg)	21,48		
Zinco (mg)	14,21		
Tiamina (mg)	1,43		
Riboflavina (mg)	2,56		
Niacina (mg)	33,01		
Retinolo equivalenti (µg)	1.817,16		
Retinolo (µg)	296,00		
Vitamina C (mg)	223,75		
Vitamina B6 (mg)	2,49		
Acido Linoleico (g)	7,42		
Acido Linolenico (g)	1,92		
Acido Oleico (g)	36,84		
Vitamina E (mg)	17,24		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,22		
Vitamina D (µg)	2,03		
β-carotene equivalente (µg)	9.120,19		
Acido Folico (µg)	668,10		
Acqua (g)	1.386,51		



VITTO COMUNE -MENU' ESTIVO

VENERDI

Energia: 2.357,57KCal - Lipidi: >72,83g - Proteine: 108,48g - Carboidrati: 338,12g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Riso	80 gr	
asparagi	150 gr	
aglio	q.b.	
Sale da cucina	0 gr	
grana grat.	5 gr	
nasello	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	100 gr	
Capperi sott'aceto	10 gr	
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Origano, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Patate	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Latte di vacca , parzialmente scremato uht	30 gr	
Burro	5 gr	
grana grat.	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	50 gr	
mela	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Brodo vegetale	400 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Pollo, petto	100 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Fagiolini	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
pere	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL VENERDI

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.357,57		
Energia (KJ)	9.171,68		
Proteine Totali (g)	108,48	18,40%	
Proteine Animali (g)	63,12		
Proteine Vegetali (g)	43,62		
Lipidi Totali (g)	72,83	27,80%	
Lipidi Animali (g)	16,50	6,30%	
Lipidi Vegetali (g)	40,93	15,62%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	18,06	6,90%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	31,73	12,11%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	7,26	2,77%	
Rapp. Polins./Sat.	41,43		
Colesterolo (mg)	182,30		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	338,12	53,78%	
Amido (g)	256,97	40,87%	
Glucidi Solubili (g)	80,80	12,85%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	25,81		
Calcio (mg)	831,59		
Fosforo (mg)	1.497,32		
Potassio (mg)	4.687,97		
Sodio (mg)	2.493,65		
Ferro (mg)	12,48		
Zinco (mg)	9,76		
Tiamina (mg)	1,35		
Riboflavina (mg)	1,61		
Niacina (mg)	30,13		
Retinolo equivalenti (µg)	639,15		
Retinolo (µg)	126,95		
Vitamina C (mg)	138,20		
Vitamina B6 (mg)	2,62		
Acido Linoleico (g)	5,98		
Acido Linolenico (g)	1,12		
Acido Oleico (g)	30,92		
Vitamina E (mg)	11,88		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,18		
Vitamina D (µg)	0,32		
β-carotene equivalente (µg)	3.065,55		
Acido Folico (µg)	439,77		
Acqua (g)	1.615,26		



VITTO COMUNE - MENU' ESTIVO

SABATO

Energia: 2.360,16KCal - Lipidi: >85,19g - Proteine: 98,82g - Carboidrati: >315,33g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

gnocchi di patate	200 gr	
Pomodori, pelati, in scatola con liquido	150 gr	
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Basilico, fresco	1 gr	
Sale da cucina	0 gr	
grana grat.	10 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
bovino carne magra	100 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Origano, fresco	1 gr	
Basilico, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Carote	200 gr	(Circa 210,5gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	100 gr	
uva	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Riso, tipo parboiled	30 gr	
Lenticchie, secche	30 gr	
Carote	20 gr	(Circa 21,1gr. con lo scarto)
Cipolle	20 gr	(Circa 24,1gr. con lo scarto)
Brodo vegetale	400 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Melanzane	50 gr	(Circa 54,3gr. con lo scarto)
Robiola	80 gr	
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	5 gr	
zucchine	200 gr	(Circa 125,0gr. con lo scarto)
sale	50 gr	
Olio di oliva extravergine	q.b.	
Pane di semola	100 gr	
kiwi	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL SABATO

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.360,16		
Energia (KJ)	8.762,43		
Proteine Totali (g)	98,82	16,75%	
Proteine Animali (g)	53,52		
Proteine Vegetali (g)	40,98		
Lipidi Totali (g)	85,19	32,48%	
Lipidi Animali (g)	32,22	12,29%	
Lipidi Vegetali (g)	40,49	15,44%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	33,32	12,70%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	40,41	15,41%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	7,69	2,93%	
Rapp. Polins./Sat.	34,63		
Colesterolo (mg)	209,70		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	315,33	50,10%	
Amido (g)	187,91	29,86%	
Glucidi Solubili (g)	95,28	15,14%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	32,78		
Calcio (mg)	1.436,30		
Fosforo (mg)	1.461,43		
Potassio (mg)	4.239,95		
Sodio (mg)	4.241,96		
Ferro (mg)	13,36		
Zinco (mg)	14,69		
Tiamina (mg)	1,33		
Riboflavina (mg)	1,71		
Niacina (mg)	17,17		
Retinolo equivalenti (µg)	3.589,52		
Retinolo (µg)	305,00		
Vitamina C (mg)	120,91		
Vitamina B6 (mg)	2,31		
Acido Linoleico (g)	5,80		
Acido Linolenico (g)	1,26		
Acido Oleico (g)	35,65		
Vitamina E (mg)	14,41		
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,04		
Vitamina D (µg)	1,52		
β-carotene equivalente (µg)	19.698,01		
Acido Folico (µg)	336,62		
Acqua (g)	1.659,83		



VITTO COMUNE -MENU' ESTIVO

DOMENICA

Energia: 2.646,32KCal - Lipidi: >91,61g - Proteine: 132,45g - Carboidrati: >343,03g

Colazione

Latte di vacca , parzialmente scremato uht	250 gr
Zucchero (saccarosio)	10 gr
Fette biscottate	30 gr
Marmellata	25 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr	
Latte di vacca , parzialmente scremato uht	100 gr	
Farina di frumento, tipo 00	8 gr	
Burro	5 gr	
Noce moscata	1 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Funghi prataioli, coltivati	100 gr	(Circa 111,1gr. con lo scarto)
Aglione, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Prosciutto cotto	20 gr	
grana grat.	10 gr	
Pollo, coscia	250 gr	(Circa 312,5gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Patate	200 gr	(Circa 241,0gr. con lo scarto)
Rosmarino, fresco	1 gr	
Olio di oliva extravergine	5 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Pane di semola	50 gr	
albicocche	150 gr	(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

Pasta di semola	50 gr	
Olio di oliva extravergine	10 gr	
grana grat.	10 gr	
Sale da cucina	0 gr	
Merluzzo	130 gr	(Circa 171,1gr. con lo scarto)
Prezzemolo, fresco	1 gr	(Circa 1,3gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Melanzane	70 gr	(Circa 76,1gr. con lo scarto)
Zucchine	70 gr	(Circa 79,5gr. con lo scarto)
Peperoni dolci	60 gr	(Circa 73,2gr. con lo scarto)
Olio di oliva extravergine	10 gr	
Pane di semola	100 gr	
loti	150 gr	(Circa 319,1gr. con lo scarto)



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

TOTALI DEL DOMENICA

% Apporto energetico

LARN

Energia (KCal)	2.646,32	
Energia (KJ)	11.074,33	
Proteine Totali (g)	132,45	20,02%
Proteine Animali (g)	90,55	
Proteine Vegetali (g)	41,90	
Lipidi Totali (g)	91,61	31,15%
Lipidi Animali (g)	35,65	12,12%
Lipidi Vegetali (g)	55,96	19,03%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	24,81	8,44%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	50,97	17,34%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	11,33	3,85%
Rapp. Polins./Sat.	36,19	
Colesterolo (mg)	352,60	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	343,03	48,61%
Amido (g)	263,74	37,37%
Glucidi Solubili (g)	79,38	11,25%
Alcool (g)	1,01	0,27%
Fibra Alimentare (g)	24,67	
Calcio (mg)	907,58	
Fosforo (mg)	1.967,36	
Potassio (mg)	5.227,05	
Sodio (mg)	1.994,72	
Ferro (mg)	16,47	
Zinco (mg)	14,46	
Tiamina (mg)	1,45	
Riboflavina (mg)	2,11	
Niacina (mg)	32,61	
Retinolo equivalenti (µg)	614,90	
Retinolo (µg)	164,55	
Vitamina C (mg)	205,75	
Vitamina B6 (mg)	3,04	
Acido Linoleico (g)	9,25	
Acido Linolenico (g)	1,55	
Acido Oleico (g)	48,69	
Vitamina E (mg)	15,28	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,51	
Vitamina D (µg)	1,38	
β-carotene equivalente (µg)	2.692,46	
Acido Folico (µg)	333,08	
Acqua (g)	1.412,01	



Vitto speciale

Le diete speciali sono destinate a soggetti con specifiche patologie per le quali siano indicate modificazioni dietetiche, ma che non richiedono formulazioni dietetiche personalizzate.

Vengono allestite quando possibile, con i piatti dell'alimentazione comune (menù del giorno e/o piatti fissi), opportunamente adattati e combinati a seconda dell'esigenza di modifica bromatologica (ad esempio, per la **dieta iposodica**, sono previsti i medesimi piatti dell'alimentazione comune, con preparazioni più semplici senza l'utilizzo del sale da cucina, senza formaggi stagionati e salumi, controllando così l'apporto di sodio).

Questa modalità di allestimento delle diete speciali, garantisce una maggiore accettazione della restrizione dietetica da parte dell'ospite, che si sentirà così meno discriminato, consentendo inoltre, una migliore organizzazione a livello di cucina.

Le direttive e la composizione qualitativa e quantitativa delle diete speciali, sono state stabilite dalla dietista e devono essere richieste dal Medico del reparto.

Resta inteso che la Ditta appaltatrice, si impegna a confezionare ogni altra dieta speciale che venisse richiesta per particolari esigenze dei ricoverati.

In sostituzione o parziale integrazione del pasto comune, potranno essere richieste dalla Dietista, forniture e somministrazioni di prodotti ed integratori dietetici.



DIETALIQUIDA O IDRICA (SOLO ACQUA) O I

Costituita esclusivamente da liquidi, ha apporto calorico molto ridotto (intorno alle 300 Cal.).

E' destinata ai pazienti, che in attesa di accertamenti, devono assumere esclusivamente liquidi.

Si può richiedere anche esclusivamente acqua ed in questo caso la quantità da distribuire sarà di

3 litri / die..

DIETA LIQUIDA O IDRICA (SOLO ACQUA) O I				
PROTEINE g 10 13.5%	LIPIDI g 0.5 1.5%	GLUCIDI g 66 85%	FIBRA g 0	Kcal 300
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
Tè o caffè d'orzo		250	Latte scremato	250
zucchero		10		
Acqua		1 1,5	(se solo acqua 2 bottiglie)	L3
Tè o caffè d'orzo		250		
zucchero		10		
PRANZO				
Tè o caffè d'orzo		250	latte scremato	250
zucchero		10		
Tè o caffè d'orzo		250		
zucchero		10		
CENA				
Tè o caffè d'orzo		250	Latte scremato	250
zucchero		10		



DIETA DI RIALIMENTAZIONE II

E' indicata nelle prime giornate di rialimentazione dei pazienti sottoposti ad interventi chirurgici quali gastrectomie, resezioni intestinali più o meno estese e nei casi in cui sia necessario un graduale ripristino dell'alimentazione orale.

Si inizia somministrando per 2 o 3 giorni questa dieta che prevede alimenti molto digeribili ed È a basso apporto calorico, priva di fibre e priva di lattosio.

Se le condizioni del paziente lo consentono, si passa successivamente alle diete di rialimentazione III, e IV.

Con **opportune modifiche** può essere utilizzata anche nella rialimentazione delle pancreatiti acute.

DIETE DI RIALIMENTAZIONE III e IV

Quando il decorso clinico lo permette, è possibile ampliare la scelta degli alimenti continuando a fornire preparazioni facilmente digeribili.

Queste diete, per la tipologia di fibre contenute e per il frazionamento dei pasti, hanno lo scopo di evitare l'insorgenza di alcune complicanze quali la diarrea, consentendo un migliore recupero ponderale.

Il periodo di rialimentazione può avere durata variabile in relazione al tipo di patologia ,di intervento e di risposta del singolo paziente. Poiché la dieta di rialimentazione esclude numerosi alimenti (verdura, frutta, latte, ecc.), con conseguente rischio di carenze nutrizionali, si dovranno valutare opportune integrazioni nel caso si debba protrarre a lungo

DIETA DI RIALIMENTAZIONE II

PROTEINE g 27,38 9%				LIPIDI g 37.4 30%	GLUCIDI g 184,5 61%	FIBRA g 6	KCAL 1130
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI		
COLAZIONE							
tè		250	Caffè d'orzo o latte p.s.		250		
zucchero		10					
2 fette biscottate		14	3 biscotti primi mesi		15		
marmellata		25					
2 fette biscottate		14	3 biscotti primi mesi		15		
PRANZO							
semolino in brodo vegetale		80	Crema di riso in brodo vegetale o pastina		80		
Grana grat		10					
Olio extravergine di oliva		15					
CENA							
Pastina in brodo vegetale		80	Crema di riso in brodo vegetale		80		
Grana grat.		10					
Olio extravergine d'oliva		15					

DIETA DI RIALIMENTAZIONE III

PROTEINE g 28,52 9%				LIPIDI g 38.18 27%	GLUCIDI g 217,5 64%	FIBRA g 12	KCAL 1270
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI		
COLAZIONE							
tè		250	Caffè d'orzo o latte p.s.		250		
zucchero		10					
2 fettebiscottate		14	biscotti primi mesi		15		
marmellata		25					
SPUNTINO							
2 fettebiscottate		14	biscotti primi mesi		15		
PRANZO							
semolino in brodo vegetale		80	Crema di riso in brodo vegetale o pastina		80		
Grana grat		10					
Olio extravergine di oliva		15					
Frutta cotta		150					
CENA							
Pastina in brodo vegetale		80	Crema di riso in brodo vegetale o semolino		80		
grana grat.		10					
Olio extravergine di oliva		15					
Frutta cotta		150					

DIETA DI RIALIMENTAZIONE IV				
PROTEINE g 50,8 19%	LIPIDI g 39,2 25%	GLUCIDI g 215,5 56%	FIBRA g 6	KCAL 1461
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
tè	250	Caffè d'orzo o latte p.s.	250	
zucchero	10			
2 fettebiscottate	14	biscotti primimesi	15	
marmellata	25			
SPUNTINO				
2 fettebiscottate	14	biscotti primimesi	15	
PRANZO				
semolino in brodo vegetale	80	Crema di riso in brodo vegetale o pastina	80	
Grana grat.	10			
Olio extravergine di oliva	15			
Pollo petto (bollito o alla piastra)	100	Pesce (da alternare) Hamburger di bovino magro	130 100	
Frutta cotta	150			
CENA				
Pastina in brodo vegetale	80	Crema di riso in brodo vegetale o semolino	80	
Grana grat	10			
Olio extravergine di oliva	15			
Pollo (bollito o alla piastra)	100	Pesce (da alternare) Polpettine di bovino magro	130 100	
Frutta cotta	150			



DIETA PER DISFAGIA

In questa dieta la consistenza delle preparazioni è omogenea, prevalentemente cremosa. Per le bevande come acqua, tè, caffè, ecc. **può essere necessaria l'aggiunta di polvere addensante** in quantità variabile (in relazione alla prescrizione del Fisiatra).

Per pazienti con particolare inappetenza o difficoltà ad assumere un pasto completo, può essere più adatto il **"piatto unico"** che include il primo, il secondo piatto e la verdura.

Indicata per pazienti che presentano una compromissione parziale della capacità di deglutizione.

DIETA PER DISFAGIA SEMILIQUIDA

PROTEINE g 62 12%	LIPIDI g 79 34%	GLUCIDI g 281 52%	FIBRA g 9,16	KCAL 2080
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
Latte intero	250	2 yogurt intero naturale 2 yogurt intero alla frutta o tè o caffè d'orzo zuccherato	250 250 250	
zucchero	10			
biscotti primi mesi	30			
SPUNTINO				
yogurt intero alla frutta	125	Omogeneizzato di frutta	160	
PRANZO				
semolino in brodo vegetale	50	o crema di riso	50	
Grana grat	10			
Omogeneizzato di manzo	160	pollo o di tacchino o pesce (da alternare)	160	
OMOGENEIZZATO DI VERDURA	160	Verdure frullate	200	
olio extrav. d'oliva	10			
Omogeneizzato di frutta	160	Frutta frullata con latte	100/50	
SPUNTINO				
Omogeneizzato di frutta	160	Frutta frullata con latte	100/50	
CENA				
Crema di riso in brodo vegetale	50	passato di verdura brodoso		
Grana grat.	10			
Formaggino	100	Omogeneizzato di: pollo, vitello ,tacchino, pesce	160	
Omogeneizzato di verdura	160	Verdura cotta frullata	200	
olio extrav. d'oliva	10			
Omogeneizzato di frutta	160	Frutta frullata con latte	100/50	
SPUNTINO				
Yogurt magro alla frutta	125	Frutta frullata con latte	100/50	

DIETA PER DISFAGIA SEMISOLIDA				
PROTEINE g 76 17%	LIPIDI g 78 33%	GLUCIDI g 284 54%	FIBRA g 22,2	KCAL 2110
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
Latte intero	250	2 yogurt intero naturale	250	
		2 yogurt allafrutta (senza pezzi)	250	
		Tè o caffè d'orzo zuccherato	250	
zucchero	10			
Biscotti primi mesi	30	o fette biscottate	30	
SPUNTINO				
yogurt intero alla frutta	125	Frutta frullata	150	
PRANZO				
semolino in brodo <u>denso</u> vegetale	80	o crema di riso o multicereali	80	
Grana grat	10			
Bovino frullato	100	pollo petto o tacchino pesce (da alternare) frullati	100/130	
		o prosciutto cotto frullato denso	80	
		o formaggio cremoso o ricotta	80/180	
Verdura cotta frullata	200	o purè	100	
olio extrav. d'oliva	10			
Frutta frullata	150	omogeneizzato di frutta	160	
SPUNTINO				
FRULLATO di frutta	150	Yogurt magro alla frutta	125	
CENA				
Crema di riso in brodo <u>denso</u> vegetale	50	passato diverdura creme di verdure	250 250	
Grana grat	10			
Formaggio cremoso (da alternare tra: robiola, stracchino, formaggino)	100	bovino o pollo o tacchino frullato pesce (da alternare) frullato ricotta di vacca	100 130 180	
Purè di patate	200	Verdura cotta frullata	200	
olio extrav. d'oliva	10			
Frullato di frutta	150	Omogeneizzato di frutta	160	
SPUNTINO				
Yogurt magro alla frutta	12 5	Frutta frullata	150	

DIETA PER DISFAGIA SOLIDA				
PROTEINE g89,5 15,7%	LIPIDI g79,5 31,41%	GLUCIDI g317 52%	FIBRA g19	KCAL 2280
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Latte intero	250	2 yogurt intero naturale 2 yogurt intero alla frutta tè o caffè d'orzo	250 250 250	
zucchero	10			
Biscotti primi mesi	60			
SPUNTINO				
yogurt intero alla frutta	125	Frullato o frutta cotta	200	
PRANZO				
Pasta molto cotta al pomodoro	80	o con zucchine o cavolfiori, carote molto cotte o gnocchi di patate	200 200	
Grana grat.	10			
Pesce (da alternare))	130	o polpettine morbide di bovino pollo o tacchino senza brodo o frittata morbida stracchino o ricotta di vacca	100 100 2 80/180	
Purè di patate	200	zucchine o carote o cavolfiori lessi molto cotti	200	
olio extrav. d'oliva	10			
Frutta cotta	100	o banana matura	150	
SPUNTINO				
Frutta cotta (mela o pera)	150	Banana matura	150	
CENA				
Crema di riso in brodo denso vegetale	80	passato di verdura creme di verdure	250 250	
Grana grat	5			
Formaggio fresco (da alternare)	80	ricotta di vacca pesce merluzzo, polpette morbide di vitello	180 130 100	
Purè di patate	200	ortaggi molto cotti	200	
olio extrav. d'oliva	10			
Frutta cotta (mela o pera)	150	banana matura	150	
Spuntino				
Yogurt magro alla frutta	125	Frutta cotta	150	

DIETE IPOCALORICHE DISLIPIDEMICHE

L'apporto calorico prescritto deve essere attentamente valutato e stabilito in base ad età, altezza, sesso, attività fisica e stato psicofisico.

Il regime alimentare ipocalorico è rivolto a soggetti adulti in sovrappeso o obesi, anche con problemi di dislipidemia.

Frequenze settimanali previste dal capitolato	
pesce	3/ 4 volte la settimana
carne bianca	4 volte la settimana
carne rossa	3 volte la settimana
formaggi	1/ 2 volte la settimana
uova	1 volta la settimana
legumi	2/ 3 volte la settimana
salumi	1 volta la settimana
patate	0 volte la settimana
verdure	14volte la settimana

La dieta ipocalorica da kcal 870 non prevede pane, e la pasta (20 gr) è solo a pranzo.

Le alternative del contorno sono le stesse del menù comune, escludendo quelle con patate.

I primi piatti delle altre diete ipocaloriche si potranno alternare con: pasta o riso

al pomodoro, all'olio o in brodo vegetale, sia a pranzo che a cena, con le rispettive grammature.



MENÙ INVERNALE IPOCALORICO DISLIPIDEMICO KCAL 870 -SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e zucchine
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

zucca gialla lessa
bresaola
Finocchi lessi

Martedì

minestrone
Merluzzo al forno
Insalata verde

Passato di verdure
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti lessi

Mercoledì

Riso verza e cipolle
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Passato di verdure
Orata agli asparagi
Carote all'olio

Giovedì

Pasta con cime di rapa
Arrostito di tacchino
Funghi trifolati

Passato di verdure
Hamburger di bovino ai ferri
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno al naturale
Rucola e limone

Sabato

Riso e bietole
bovino al limone
Cavolfiori lessi

Zuppa di verdure
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini lessi

Passato di verdure
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPOCALORICO DISLIPIDEMICO KCAL 870 - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Riso melanzane e zucchine
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
Mozzarella
Carote all'olio

Martedì

Pasta ai funghi
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

minestrone
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Riso con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Passato di verdure
bresaola
lattuga

Giovedì

Pasta e spinaci
Pollo agli
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Bistecca ai ferri
Spinaci lessi

Venerdì

Riso carote cipolle pomodoro
Nasello alla pizzaiola
cetrioli

Passato di verdure
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Pasta con asparagi
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

minestrone
Involtini melanzane e ricotta
Insalata mista

Domenica

Pasta con i funghi
Petto di pollo agli aromi
Insalata di pomodoro

Passato di verdure
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA				
PROTEINE g 54 25%	LIPIDI g 35 36%	GLUCIDI g 109 39,5%	FIBRA g 19,2	KCAL 870
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p. scremato	200	1 yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo	125 250	
pane di semola	25	2 fette biscottate	14	
PRANZO				
Pasta del giorno	20	Con ortaggi o in brodo vegetale	200/250	
Bovino alla piastra	100	Petto di pollo o, tacchino Pesce (da alternare)	100 130	
verdura cotta	200	verdura cruda mista	150	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	o cotta, o purea di frutta	150	
CENA				
passato di verdura (senza pasta)	250	brodo vegetale	250	
Mozzarella (max 1 volta la settimana)	50	Ricotta di vacca prosciutto crudo magro pesce (da alternare) bovino o pollo o tacchino	80 50 130 100	
verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	frutta cotta	150	



MENÙ INVERNALE IPOCALORICO DISLIPIDEMICO- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina e zucca gialla
bresaola
Finocchi lessi

Martedì

Pasta e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti lessi

Mercoledì

Riso con asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Pastina in brodo vegetale
orata agli aromi
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino ai ferri
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno al naturale
Rucola e limone

Sabato

Riso allo zafferano
bovino al limone
Cavolfiori lessi

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini lessi

Passato di verdure
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPOCALORICO DISLIPIDEMICO - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Riso melanzane e zucchine
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
mozzarella
Carote all'olio

Martedì

Pasta ai funghi
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso prezzemolato
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Riso con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
bresaola
lattuga

Giovedì

Pasta alla puttanesca
Pollo agli aromi
Funghi trifolati

Minestrone estivo
bistecca ai ferri
Spinaci lessi

Venerdì

Riso carote cipolle pomodoro
Nasello alla pizzaiola
cetrioli

Pastina in brodo vegetale
tacchino alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Pasta con asparagi
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e ricotta
Insalata mista

Domenica

Pasta con i funghi
Petto di pollo agli aromi
Insalata di pomodoro

Passato di verdure
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA				
PROTEINE g 62 19%	LIPIDI g 37 27%	GLUCIDI g 180 54%	FIBRA g 19,5	KCAL 1250
ALIMENTI	GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p.s. scremato	200	Yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo	125 250	
pane di semola	25	2 fette biscottate	15	
PRANZO				
Pasta o riso con verdure	70/150	Pasta e patate legumi secchi e pasta	50/80 40/40	
olio extra v. d'oliva	5			
Grana grat.	5			
Bovino magro	100	pollo ,tacchino (petto) pesce (da alternare) bresaola	100 130 60	
verdura cotta	200	verdura cruda mista	150	
olio extra v. d'oliva	5			
frutta fresca	150	purea di frutta	150	
CENA				
Pasta con ortaggi	50/150	Riso in brodo veg. legumi secchi	50 60	
		orzo e piselli surg.	30/100	
grana grat.	5			
Mozzarella (max 1 volta la settimana)	50	Ricotta di vacca bresaola o prosciutto magro pesce (da alternare) manzo o pollo o vitello	80 80 130 100	
verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	frutta cotta	150	

DIETA IPOCALORICA DISLIPIDEMICA				
PROTEINE g 62 18%	LIPIDI g 42 25%	GLUCIDI g 231 57%	FIBRA g 21,7	KCAL 1520
ALIMENTI	GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p. scremato	200	yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo zuccherato	125 250	
pane di semola	50	4 fette biscottate	28	
PRANZO				
pasta o riso con verdure	70/150	Pasta e patate o legumi secchi e pasta	50/80 40/40	
olio extra v. d'oliva	5			
Grana grat	5			
vitello	100	tacchino ,o pollo, pesce	100 130	
verdura cotta	200	verdura cruda mista	150	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	Cotta o purea di frutta	150	
pane di semola	50	o fette biscottate 4	28	
CENA				
pasta con ortaggi	50/150	Riso in brodo veg. legumi secchi	50 60	
		orzo e piselli surgelati	30/100	
Grana grat	5			
Mozzarella (max 1 volta la settimana)	50	Ricotta di vacca Bresaola o prosciutto magro manzo o pollo o tacchino pesce (da alternare)	80 80 100 130	
verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	frutta cotta	150	

DIETA DISLIPIDEMICA NORMOCALORICA				
PROTEINE g 96 18%	LIPIDI g 66 26%	GLUCIDI g 346 57%	FIBRA g 24	KCAL 2290
ALIMENTI	GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p. scremato	250	yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo zuccherato	125 250	
Fette biscottate n.4	28	o pane di semola	50	
zucchero	10			
marmellata	25	o miele	20	
PRANZO				
pasta o riso con verdure	80/150	Pasta e patate o pasta e legumi secchi	50/120 40/50	
olio extra v. d'oliva	20			
vitello	100	tacchino o pollo (petto o coscia pesce (da alternare)	100/250 130	
Insalata o ortaggi	100/200	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca (di stagione)	150	Cotta o succo di frutta	150/125	
pane di semola	100	o fette b. n. 4 o patate + pane	28/200+50	
CENA				
pasta con ortaggi	50/150	Riso in brodo veg. legumi secchi	50 60	
		orzo e piselli surgelati	30/100	
Olio e.v.o .	5			
Mozzarella (max 1/ settimana) (con le alternative di carne e pesce aggiungere gr 15 di olio evo)	100	Ricotta di vacca Bresaola o prosciutto magro manzo o pollo o tacchino pesce (da alternare)	80 80 100 130	
verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	frutta cotta	150	



DIETE PER DIABETE

Diete frazionate in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e due spuntini (metà pomeriggio e dopo cena).

Prevedono l'esclusione di zuccheri semplici aggiunti, utilizzano prevalentemente alimenti a basso o medio indice glicemico ed integrali (frutta, pasta, verdure, ecc.).

Tutti gli schemi dietetici includono anche preparazioni frullate (carne, verdura), carote lessate a pranzo. La presenza di questi alimenti rende possibile l'utilizzo delle diete nella rialimentazione, nella disfagia, nella difficoltà di masticazione, in presenza di complicanze quali la diarrea.

Frutta vietata: banane, uva, loti, mandarini, mandaranci, gelsi, anguria, da consumare con moderazione kiwi e ananas (max 1 volta / die).

Alimenti vietati: zucchero aggiunto, succhi di frutta zuccherati, confetture di frutta.

Hanno apporti calorici diversi (ipocaloriche, normocaloriche, ipercaloriche), la prescrizione deve essere attentamente valutata e stabilita in base ad età, altezza, sesso, attività fisica e stato metabolico.

Queste diete sono rivolte a pazienti che presentano intolleranza ai carboidrati, diabete tipo 1 e 2, diabete iatrogeno, sindrome plurimetabolica, ipoglicemie reattive, iperglicemia da stress.

Possono essere utilizzate anche per pazienti con ipertrigliceridemia.

Frequenze settimanali previste dal capitolato	
pesce	3/ 4 volte la settimana
carne bianca	4 volte la settimana
carne rossa	3 volte la settimana
formaggi	1/ 2 volte la settimana
uova	1 volta la settimana
legumi	2/ 3 volte la settimana
salumi	1 volta la settimana
patate	0 volte la settimana
verdure	14 volte la settimana



MENÙ INVERNALE DIABETICI - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina e zucca gialla
Prosciutto cotto magro
Finocchi lessi

Martedì

Pasta cime di rapa
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti lessi

Mercoledì

Riso con asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Tortellini in brodo vegetale
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Giovedì

fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino ai ferri
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno al naturale
Rucola e limone

Sabato

Riso allo zafferano
bovino al limone
Cavolfiori lessi

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini lessi

Passato di verdure
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO DIABETICI- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Riso melanzane e zucchine
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
Mozzarella
Carote all'olio

Martedì

Pasta ai funghi
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso prezzemolato
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Riso con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
Prosciutto cotto
lattuga

Giovedì

Pasta alla puttanesca
Pollo agli aromi
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Frittata con cipolle
Spinaci lessi

Venerdì

Riso carote cipolle pomodoro
Nasello alla pizzaiola
cetrioli

Pastina in brodo vegetale
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Pasta con asparagi
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e ricotta
Insalata mista

Domenica

Pasta con i funghi
Petto di pollo agli aromi
Insalata di pomodoro

Passato di verdure
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA PER DIABETE				
PROTEINE g 62 20%	LIPIDI g 40 28%	GLUCIDI g 174 52%	FIBRA g 21,48	KCAL 1250
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte parz. scremato	250	yogurt intero naturale	125	
		tè o caffè d'orzo	250	
pane integrale	25	2 fette biscottate integrali	14	
Spuntino				
Frutta permessa	100			
PRANZO				
Pasta o riso o legumi secchi	50	con verdure, in brodo ,al pomod.	60	
grana grat.	5			
Bovino magro	100	Petto di Pollo o di tacchino	100	
		Pesce (da alternare)	130	
verdura cotta	200	verdura cruda mista	150	
		verdure cotte frullate	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca (permessa)	100	frutta cotta (permessa)	100	
CENA				
Pasta o riso con verdura	50	tortellini secchi o legumi	50/60	
		pasta o riso e legumi	30/30	
		orzo e piselli surgelati.	30/100	
Grana grat.	5			
mozzarella	50	formaggio Stag. o fresco	30/40	
		prosciutto magro o bresaola	80	
		bovino, pollo , tacchino	100	
		uovo o pesce (da alternare)	1/130	
verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca (permessa)	100	frutta cotta (permessa)	100	
SPUNTINO				
2 fette biscottate integrali	14	frutta fresca o cotta permessa	150	
		o yogurt magro	ml 125	



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

DIETA PER DIABETE

PROTEINE g 71 18%	LIPIDI g 45 26%	GLUCIDI g 231 56%	FIBRA g 26	KCAL 1550
ALIMENTI	GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte parz. scremato	250	yogurt intero naturale tè o caffè d'orzo	125 250	
pane integrale	50	4 fette biscottate integrali	28	
Spuntino				
Frutta fresca permessa	100			
PRANZO				
pasta o riso con verdure	70	Al pomodoro o in brodo o olio legumi secchi	70 80	
olio extra v. d'oliva	5			
Grana grat	5			
Bovino magro	100	Pollo o tacchino Pesce (da alternare)	100 130	
verdura cotta	200	verdura cruda mista verdure cotte frullate	150 200	
olio extra v. d'oliva	10			
pane integrale	25	fette biscottate integrali 2	15	
frutta fresca (permessa)	100	frutta cotta (permessa)	100	
CENA				
Pasta, riso o tortellini secchi con verdure o in brodo	50	pasta o riso e legumi secchi pane o legumi secchi orzo e piselli surg.	30/30 60 30/100	
grana	5			
mozzarella	50	Formaggio fresco Prosciutto magro o bresaola bovino, pollo, tacchino pesce (da alternare) o uovo	40 80 100 130/ 1	
Verdura cruda mista	150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
pane integrale	25	o fette biscottate integrali n.2	15	
frutta fresca (permessa)	100	frutta cotta (permessa)	100	
SPUNTINO				
2 fette biscottate integrali	14	o frutta fresca o cotta	150	
		o yogurt magro	125	



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

DIETA PER DIABETE

PROTEINE g 85 19%	LIPIDI g 54 26%	GLUCIDI g 269 55%	FIBRA g 30	KCAL 1830
-----------------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------	------------------

ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE			
latte parz. scremato	250	yogurt intero naturale tè o caffè d'orzo	125 250
pane integrale	50	4 fette biscottate integrali	28
PRANZO			
pasta o riso al pomodoro	80	o in brodo o con olio o verdure o legumi secchi	80 90
olio extra v. d'oliva	5		
grana grat.	5		
Manzo o vitello	100	Pollo o tacchino Pesce (da alternare) prosciutto crudo o cotto magro	100 130 80
verdura cotta	200	verdura cruda mista verdure cotte frullate	200 200
olio extra v. d'oliva	10		
frutta fresca (permessa)	150	frutta cotta (permessa)	150
pane integrale	50	fette b. integrali 4	30
CENA			
pasta o riso o tortellini secchi con verdure o in brodo	50	pasta o riso e legumi secchi o pane o legumi secchi orzo e piselli	30/30 60 30/100
Grana grat	5		
mozzarella (nelle alternative di carne o pesce aggiungere gr 15 di olio e.v.o.)	100	formaggio fresco o stagionato bovino, pollo o tacchino uova o pesce (da alternare) prosciutto magro	80/60 100 2/130 80
verdura cruda mista	100/150	verdura cotta	200
olio extra v. d'oliva	10		
pane integrale	50	o fette b. integrali n.4	30
frutta fresca (permessa)	150	frutta cotta (permessa)	150
SPUNTINI (1 metà mattinata)			
2 fette biscottate integrali	14	Frutta fr. o cotta o yogurt m.	150/125
Frutta fresca permessa	100		

DIETA PER DIABETE

DIETA PER DIABETE				
PROTEINE g 94 16,6%	LIPIDI g 67 26,6%	GLUCIDI g 339 56,8%	FIBRA g 36	KCAL 2230
ALIMENTI		GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
latte p.s.	250	Yogurt p.s. tè o caffè d'orzo	250 250	
pane integrale	75	fette biscottate integrali n.6	42	
SPUNTINO				
2 fette biscottate integrali	14	Frutta cruda o cotta (permessa)	150	
PRANZO				
pasta o riso al pomodoro o verdure	80	Riso o pasta in brodo Legumi secchi	80 90	
olio extra v. d'oliva	10			
Grana grat.	5			
Bovino magro	100	Pollo o tacchino Pesce (da alternare) prosciutto crudo magro	100 130 80	
verdura cotta	200	verdura cruda mista	200	
olio extra v. d'oliva	10			
pane integrale	100	Fette biscottate o grissini int.	60	
frutta fresca (permessa)	150	frutta cotta (permessa)	150	
CENA				
		o yogurt magro	125	
Pasta o riso o tortellini secchi in brodo o con verdure	50	pasta o riso e legumi secchi pane o legumi secchi orzo e piselli	30/30 60 30/100	
Grana grat	5			
Mozzarella (con la carne o il pesce aggiungere gr 15 di olio e.v.o.)	100	Formaggio fresco o stagionato prosciutto o bresaola bovino o pollo o tacchino uova o pesce (da alternare)	80/60 80 100 2/130	
verdura cruda mista	100/150	verdura cotta	200	
olio extra v. d'oliva	10			
pane integrale	100	Fette biscottate integrali	60	
frutta fresca (permessa)	150	frutta cotta (permessa)	100	
SPUNTINO				
2 fette biscottate integrali	14	Frutta cruda o cotta (permessa)	150	



DIETA IPOSODICA

Dieta a contenuto di sodio ristretto, equilibrata, normocalorica, frazionata in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) .

Non è prevista l'aggiunta di sale nella preparazione degli alimenti.

Può essere richiesta oltre che con cibi di consistenza tradizionale, anche con preparazioni frullate.

E' previsto l'uso di prodotti da forno senza sale (pane, fette biscottate, grissini)

Indicata nella cirrosi epatica scompensata con ascite, nell'ipertensione, nello scompenso cardiaco, in tutti i casi in cui sia richiesta una riduzione dell'apporto alimentare di sodio o una dieta a contenuto noto di sodio.

Frequenze settimanali previste dal capitolato	
pesce	3/ 4 volte la settimana
carne bianca	4 volte la settimana
carne rossa	3 volte la settimana
formaggi	1/ 2 volte la settimana
uova	1 volta la settimana
legumi	2/ 3 volte la settimana
salumi	0 volta la settimana
patate	0/1 volte la settimana
verdure	14 volte la settimana



MENÙ INVERNALE IPOSODICO - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina e zucca gialla
Ricotta fresca
Finocchi lessi

Martedì

Pasta e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti lessi

Mercoledì

Riso con asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Pastina in brodo vegetale
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino ai ferri
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Petto di pollo ai ferri
rucola

Sabato

Riso allo zafferano
bovino al limone
Cavolfiori lessi

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini lessi

Passato di verdure
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPOSODICO - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Riso melanzane e zucchine
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
bovino ai ferri
Carote all'olio

Martedì

Pasta ai funghi
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso prezzemolato
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Riso con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
mozzarella
lattuga

Giovedì

Pasta alla puttanesca
Pollo agli aromi
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Frittata con cipolle
Spinaci lessi

Venerdì

Riso carote cipolle pomodoro
Nasello alla pizzaiola
cetrioli

Pastina in brodo vegetale
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Pasta con asparagi
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e ricotta
Insalata mista

Domenica

Pasta con i funghi
Petto di pollo agli aromi
Insalata di pomodoro

Passato di verdure
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA IPOSODICA NORMOCALORICA

DIETA IPOSODICA NORMOCALORICA					
PROTEINE g 79 15%	LIPIDI g 69 27%	GLUCIDI g 248 58%	Na mEq 30	FIBRA g 24	KCAL 2270
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
latte p. s		250	yogurt intero naturale		125
			yogurt intero alla frutta		125
			tè o caffè d'orzo		250
zucchero		10			
Pane di semola senza sale		50	4 fette biscottate senza sale		28
marmellata		25	miele		20
PRANZO					
pasta o riso del giorno senza sale		80	al pomodoro , verdure o all'olio o in brodo senza sale		150
			pasta e legumi secchi s.s.		40/50
			pasta e patate senza sale		50/120
olio extra v. d'oliva		15			
Bovino senza sale		100	Pollo o tacchino senza sale		100
			pesce senza sale (da alternare)		130
verdura cotta senza sale.		200	o insalata anche mista senza sale		150
olio extra v. d'oliva		15			
pane di semola senza sale		100	Fette bisc. o grissini senza sale.		70
frutta fresca		150	o cotta		150
CENA					
Pasta o riso senza sale. in brodo vegetale .		50	al pomodoro, verdure o olio s.s.		150
			pasta o riso e legumi secchi s.s.		30/30
			Cereali e piselli senza sale.		30/100
			legumi secchi o pane di semola s.s.		60
Mozzarella (max 2 volte sett.) (con pesce o carne aggiungere gr 15 di Olio e.v.o.)		100	bovino, pollo, vitello o tacchino s.s.		100
			Pesce s.s. (da alternare)		130
			uova s.s. o ricotta di vacca		2/180
verdura cruda s.s.		100	patate lessate s.s.		200
			verdure cotte s.s.		200
olio extra v. d'oliva		10			
pane senza sale		100	fette biscottate o grissini s.s.		70
frutta fresca		150	frutta cotta		150

DIETA IPOSODICA IPOCALORICA

PROTEINE g 61 19%	LIPIDI g 48 34%	GLUCIDI g 155 47%	FIBRA g 15	KCAL 1250
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p. scremato	200	yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo	125 250	
pane di semola senza sale	25	2 fette biscottate senza sale	14	
PRANZO				
pasta o riso del giorno senza sale	50	al pomodoro, con verdure, all'olio o in brodo vegetale s.s. Pasta e patate s.s. Pasta o riso e legumi secchi s.s.	150 30/80 30/40	
olio extra v. d'oliva	10			
Bovino senza sale	100	pollo o tacchino s.s. pesce s.s. (da alternare)	100 130	
verdura cotta s.s.	200	verdura cruda mista	150	
olio extra v. d'oliva	10			
frutta fresca	150	cotta o purea di frutta	150	
CENA				
pasta o riso in brodo veg. s.s.	30	al pomodoro, verdure o olio s.s. Pane o legumi secchi s.s. Cereali e piselli s.s. Pasta o riso e legumi secchi s.s.	150 40 20/50 20/20	
Mozzarella (max 2 volte la settimana)	50	Ricotta fresca di vacca pesce s.s. (da alternare) bovino o pollo o tacchino s.s. uova s.s. legumi secchi s.s.	90 130 100 1 40	
verdura cruda mista	150	verdura cotta s.s.	200	
olio extra v. d'oliva	10			
pane s.s.	25	Patate lesse s.s.	80	
frutta fresca	150	frutta cotta	150	

DIETA IPOSODICA IPOCALORICA

DIETA IPOSODICA IPOCALORICA				
PROTEINE g 66 18%	LIPIDI g 45 27%	GLUCIDI g 223 55%	FIBRA g 20	KCAL 1500
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
latte p. scremato		200	yogurt magro alla frutta tè o caffè d'orzo	125 250
PRANZO				
pasta o riso del giorno s.s.		80	al pomodoro , verdure o all'olio o in brodo senza sale pasta e legumi secchi s.s. pasta e patate senza sale	150 40/50 50/120
olio extra v. d'oliva		10		
Bovino s.s.		100	Tacchino o pollo s.s. Pesce s.s. (da alternare) legumi secchi s.s.	100 130 30
verdura cotta s.s.		200	verdura cruda mista s.s.	150
pane comune s.s.		25	Fette biscottate s.s. n. 3	20
frutta fresca		150	cotta o purea di frutta	150
CENA				
pasta con verdure senza sale in brodo veg. s.s.		50	al pomodoro, verdure o olio s.s. pasta o riso e legumi secchi s.s. Cereali e piselli senza sale. legumi secchi o pane di semola s.s.	150 30/30 30/100 60
Mozzarella (con carne o pesce aggiungere gr 5 di olio e.v.o.)		50	Ricotta fresca di vacca bovino o pollo o tacchino s.s. pesce s.s.(da alternare) uova s.s legumi secchi s.s.	90 100 130 1 40
verdura cruda mista		150	verdura cotta s.s.	200
olio extra v. d'oliva		15		
pane s.s.		25	Fette biscottate s.s. n. 3	20
frutta fresca		150	frutta cotta	150

DIETA PER CELIACHIA (PRIVA DI GLUTINE)

Dieta priva di glutine, normocalorica, equilibrata ,frazionata in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena) e uno spuntino (dopocena).

Comprende alimenti naturalmente privi di glutine ,prodotti con il marchio "spiga sbarrata", prodotti notificati dal Ministero della Salute.

Esclude gli alimenti a rischio per i quali il Capitolato non prevede la sicura assenza di glutine (esempio: marmellate, yogurt alla frutta, prosciutto cotto, dadi- preparati per brodo). Comprende cibi di consistenza tradizionale, preparazioni alimentari a basso residuo, preparazioni frullate e omogeneizzate.

Indicata nell'intolleranza al glutine o malattia celiaca.

Frequenze settimanali previste dal capitolato	
pesce	3/ 4 volte la settimana
carne bianca	4 volte la settimana
carne rossa	3 volte la settimana
formaggi	1/ 2 volte la settimana
uova	1 volta la settimana
legumi	2/ 3 volte la settimana
salumi	1 volta la settimana
patate	3 volte la settimana
verdure	11 volte la settimana



MENÙ INVERNALE CELIACI - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta aglutinata e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina aglutinata zucca gialla e patate
Prosciutto crudo
Finocchi gratinati

Martedì

Pasta aglutinata e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti gratinati

Mercoledì

Risotto agli asparagi
Bollito
Patate a forno fresche

Pastina aglutinata in brodo vegetale
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Giovedì

Pasta aglutinata e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa riso e piselli
tritato di bovino con caciotta
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta aglutinata e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno rucola e mais
Patate prezzemolate

Sabato

Riso allo zafferano
bovino al limone
Cavolfiori gratinati

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta aglutinata al forno con
prosciutto crudo
Pollo al forno
Patate a forno

Pastina aglutinata in brodo vegetale
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO CELIACI - SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Insalata di riso con prosc. crudo
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
Misto di formaggi
Carote all'olio

Martedì

Pasta aglutinata al tonno
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso al prezzemolo
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Risotto con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina aglutinata in brodo
Prosciutto crudo
Piselli in umido

Giovedì

Pasta aglutinata alla Puttanesca
Pollo agli aromi freschi
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Frittata con verdure e prosc. crudo
Spinaci lessi

Venerdì

Risotto agli asparagi
Nasello alla pizzaiola
Patate al forno

Pastina aglutinata in brodo
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Pasta aglutinata al pomodoro
bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e robiola
Insalata mista

Domenica

Pasta aglutinata prosciutto.
crudo funghi e mozzarella
Pollo al forno
Patate arrosto

Pastina aglutinata all'olio
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA PER CELIACHIA PRIVA DI GLUTINE				
PROTEINE g 94 16.6%	LIPIDI g 62 25%	GLUCIDI g 333 55,84%	FIBRA g 25,5	KCAL 2274
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
latte p.s.	250	yogurt intero bianco tè	125 250	
zucchero	10			
fette tost. prive di glutine 5	30	biscotti privi di glutine	56	
miele	20			
PRANZO				
pasta priva di glutine o riso con verdure, pomodoro o in brodo veg	80	Pasta priva di glutine e patate Pasta priva di glutine o riso e legumi secchi	80/120 40/50 90	
olio extra v. d'oliva	10			
Grana gr	10			
bovino	100	Pollo o tacchino Pesce (da alternare)	100 130	
verdura cotta	200	purè di patate verdura cotta o frullata	200 200	
olio extra v. d'oliva	10			
fette tost. prive di glutine 12	70	Pane privo di glutine	100	
frutta fresca	150	frutta cotta	150	
CENA				
pasta priva di glut. o riso con verdure o in brodo vegetale	50	pasta priva di glut. o riso e legumi riso e piselli surgelati legumi secchi o pane privo di glutine	30/30 30/100 60	
grana	10			
mozzarella	100	Formaggi stagionati. o freschi prosciutto crudo o pesce Pollo, tacchino, bovino Uova o ricotta di vacca	60/80 80/130 100 2/180	
verdura cruda mista	150	verdure cotte frullate	200	
olio extra v. d'oliva	10			
fette tost. prive di glutine	70			
frutta fresca	150	frutta cotta	150	
SPUNTINO				
frutta fresca	150	frutta cotta	150	



DIETA IPERCALORICA IPERPROTEICA

Dieta ad elevato contenuto proteico/calorico, è caratterizzata dalla presenza di alimenti aggiuntivi che possono essere chiesti facoltativamente dal paziente in relazione alle specifiche esigenze. Indicata soprattutto per pazienti ipermetabolici e ipercatabolici, che necessitano di un elevato apporto calorico-proteico, per i quali la dieta fisiologica comune è insufficiente



MENÙ INVERNALE IPERCALORICO PROTEICO- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina zucca gialla e patate
Misto di salumi
Finocchi gratinati

Martedì

Pasta e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti gratinati

Mercoledì

Risotto agli asparagi
Bollito di bovino
Purè di patate

Tortellini in brodo
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino con caciotta
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno rucola e mais
Patate prezzemolate

Sabato

Riso allo zafferano
Scaloppine al limone
Cavolfiori gratinati

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta al forno
Pollo al forno
Patate al forno

Pastina in brodo vegetale
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPERCALORICO PROTEICO-SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Insalata di riso
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
Misto di formaggi
Carote all'olio

Martedì

Pasta al tonno
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso al prezzemolo
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Risotto con zucchine
Scaloppine ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
Prosciutto cotto
Piselli in umido

Giovedì

Pasta alla Puttanesca
Pollo alla palermitana
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Frittata con verdure e prosciutto
Spinaci lessi

Venerdì

Risotto agli asparagi
Nasello alla pizzaiola
Purè di patate

Pastina in brodo vegetale
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Gnocchi al pomodoro
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e robiola
Insalata mista

Domenica

Pasticcio prosciutto e funghi
Pollo al forno
Patate arrosto

Pastina all'olio
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA IPERCALORICA PROTEICA

DIETA IPERCALORICA PROTEICA				
protidi g 101 14,5%	lipidi g 83 25,5%	GLUCIDI g 464 60%	FIBRA g 31,3	KCAL 2900
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI
COLAZIONE				
latte intero		250	tè o caffè d'orzo o yogurt intero	250/250
zucchero		10		
pane di semola		100	fette biscottate o biscotti	70
marmellata		50	miele	40
SPUNTINO: yogurt intero alla frutta		125	o bianco o latte	125/200
cracker		30	Fette biscottate o biscotti	30
PRANZO				
pasta o riso del giorno o		80	pasta e patate	50/120
al pomodoro o in brodo vegetale			pasta o riso e legumi secchi	40/50
			legumi secchi o pane	90
Grana grat		10		
olio extra. v. d'oliva		10		
vitello		100	Pollo, tacchino, coniglio	100
			pesce	130
verdura cotta		200	verdura cruda mista	150
			purè di patate	200
olio extra v. d'oliva		10		
pane di semola		100	cracker	70
frutta fresca		150	purea di frutta	100
Spuntino: frutta fresca		150	Frutta cotta	150
cracker		30	fette biscottate o biscotti	30
CENA				
pasta o riso o tortellini secchi		50	pasta o riso e legumi secchi	30/30
al pomodoro o ortaggi o brodo veg.		150	cereali e piselli surgelati	30/100
Grana grat.		10		
formaggio fresco		80	stagionato o mozzarella	60/100
			bovino, pollo, tacchino	100
			uova o ricotta di vacca	2/180
			prosciutto o bresaola o pesce	80 /130
verdura cruda mista		150	patate lessate	200
olio extra v. d'oliva		10		
pane di semola		100	cracker	70
frutta fresca		150	Frutta cotta	150



DIETA PRIVA DI SCORIE

Questo tipo di dieta comprende alimenti a basso contenuto di scorie, lattoso e di facile digeribilità.

E' riservata a tutti degenti affetti da patologie gastrointestinali in fase acuta, colite ulcerosa, colon irritabile, morbo di Crohn , diverticolite (fase attiva), duodenite e con **diarrea**.

Sono previsti alimenti comuni con contenuto ridotto di fibra e l'esclusione dei vegetali (solo patate e carote).

Non essendo una dieta equilibrata dal punto di vista nutrizionale (carente in vitamine e minerali), deve essere prescritta per brevi periodi.

Il primo piatto previsto è sempre riso lessato o crema di riso, cotti sempre solo in acqua.

I secondi piatti di carne o pesce devono essere cucinati ai ferri senza aggiunta di spezie ed aromi

Ai pasti può essere aggiunto sale e poco grana e come contorno sono previste solo carote zucchine e patate.

DIETA PRIVA DI SCORIE

PROTEINE g 67 17%	LIPIDI g 47,5 29%	GLUCIDI g 231 56%	FIBRA g 16	KCAL 1600
ALIMENTI	GRAMMI	ALCUNE ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Tè con limone	250	caffè d'orzo o yogurt magro bianco	250 125	
zucchero	10			
fette biscottate	30			
PRANZO				
riso lessato in bianco	80	o in brodo vegetale Pasta o gnocchi di patate	250 80/250	
grana	5			
olio	10			
Bovino magro tritato	100	Pollo o tacchino (petto) o pesce o prosciutto magro	100 130/80	
Carote lesse	100	o patate lesse	100	
olio	10			
mela	150	o banana o mela cotta	100/150	
CENA				
Riso all'olio	80	Pasta o gnocchi di patate o all'olio	80/250	
grana	5			
olio	10			
Pollo ai ferri o lesso	100	o tacchino o hamburger di bovino pesce (da alternare)	100 130	
Patate lesse	100			
olio	10			
mela	150	o banana matura o mela cotta	150	



DIETE IPOPROTEICHE

Diete con apporto proteico ridotto e apporto calorico variabile, hanno un ridotto contenuto di potassio, fosforo, sodio e carboidrati semplici.

Sono previsti alimenti aproteici (pane, pasta, biscotti, fette biscottate ecc..) ed esclusi: formaggi stagionati, salumi e verdure troppo ricche di fosforo e potassio, nelle diete a ristrettissimo contenuto proteico (30-40 gr). Sono da limitare a max 1 volta al giorno i seguenti tipi di frutta: kiwi, banane, melone estivo, albicocche, uva, loti, mandarini e mandaranci; preferire: mele, pere, melone invernale, prugne, arance,

Le grammature delle verdure del primo piatto del pranzo sono gr 100 crudo e 200 cotte per: pomodoro, carote, cipolla, peperoni, melanzane, cime di rapa, zucchine e gr 50 per: asparagi e carciofi.

Le verdure devono essere cotte in 2 acque diverse per dimezzare i valori di fosforo e potassio, nelle diete da 30 e 40 gr di proteine. Per rendere i piatti più appetibili è consigliato l'uso di aromi e spezie per compensare l'uso limitato del sale.

Le grammature dei secondi piatti devono essere rigorosamente controllate e pesate a crudo

Diete riservate a pazienti che necessitano di una restrizione proteica per insufficienza renale di grado più o meno avanzato e nelle fasi di scompenso acuto delle epatopatie.

Frequenze settimanali previste dal capitolato		
pesce	3/4	volte la settimana
carne bianca	3	volte la settimana
carne rossa	3	volte la settimana
formaggi	1/2	volte la settimana
uova	1	volta la settimana
legumi	0	volte la settimana
Salumi	1	volta la settimana
Patate	0	volte la settimana
Verdure	7/14	volte la settimana



MENÙ INVERNALE IPOPROTEICO (30-40 gr)-SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta aproteica e zucchine
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina aproteica e zucca gialla
Ricotta di vacca
Finocchi lessati

Martedì

Pasta aproteica e pomodoro
Merluzzo al forno
Insalata verde

Pastina aproteica all'olio
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini all'olio

Mercoledì

Pasta aproteica carciofi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Pastina aproteica
Pesce spada alla griglia

Giovedì

Pasta apr., Carote, cipolle pomod
Arrostito di tacchino
Fagiolini all'olio

Pastina aproteica
Hamburger di bovino ai ferri

Venerdì

Pasta aproteica e pomodoro
Nasello agli aromi
Insalata mista

Pastina aproteica
Petto di pollo ai ferri

Sabato

Pasta aproteica allo zafferano
bovino al limone
Radicchio rosso

Pastina aproteica
mozzarella

Domenica

Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Finocchi lessi

Pastina aproteica
Platessa al salmoriglio



MENÙ ESTIVO IPOPROTEICO (30-40 gr)- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì	Pasta aproteica e melanzane Tacchino al limone Insalata mista	Pastina aproteica Mozzarella)
Martedì	Pasta aproteica al pomodoro Platessa agli aromi Carote all'olio	Pastina aproteica Petto di pollo al limone
Mercoledì	Pasta aproteica con zucchine bovino al pomodoro Cetrioli	Pastina aproteica Tacchino agli aromi
Giovedì	Pasta aproteica e melanzane Pollo agli aromi lattuga	Pastina aproteica bovino alla piastra
Venerdì	pasta aprot. carote cipolle pomod. Nasello al limone Carote julienne	Pastina aproteica Pollo alla griglia
Sabato	Pasta aproteica con peperoni Arrosto di bovino Cetrioli	Pastina aproteica ricotta
Domenica	Pasta aproteica con cime di rapa Petto di pollo agli aromi Radicchio rosso	Pastina aproteica Merluzzo ai ferri

DIETA IPOPROTEICA 30 gr Prot.

PROTEINE g 32 8%	LIPIDI g 55 30%	GLUCIDI g 236 59%	Na mEq23.7 K<1420 P<380	FIBRA g 8,4	KCAL 1656
		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
tè	250	Caffè d'orzo		250	
zucchero	10	o fette bisc. Aprot,		10	
4 fette tostate aproteiche	30	o grissini aproteici		30	
marmellata	25				
PRANZO					
Pasta aproteica del giorno	90	al pomodoro o all'olio o pane aproteico fette b. o grissini aproteici		150 135 80	
olio extrav. d'oliva	10				
Bovino magro	60	Pollo o tacchino Pesce (da alternare) Albume d'uovo		60 80 130	
Verdura cotta (in 2 acque)	200	Verdura cruda		100	
olio extrav. d'oliva	15				
Fette aprot.	15				
mela	100	pera anche cotta		100	
SPUNTINO					
tè	250	Caffè orzo		250	
2 fette tostate aproteiche	14	Grissini aproteici		12	
		mela o pera		100	
CENA					
Pasta aproteica in brodo	60	Pane aproteico Fette biscot. Aproteiche		100 50	
Mozzarella o ricotta (max 2/sett) o stracchino	60/130 50	bovino, pollo o tacchino pesce (da alternare)		60 80	
Fette aprot.	15	Albume d'uovo		210	
olio extrav. d'oliva	15				
mela	100	Pera (anche cotta)		100	

DIETA IPOPROTEICA

PROTEINE g 43 10%	LIPIDI g 52 27%	GLUCIDI g 281 61%	Na mEq34.3 K<1470 P<400	FIBRA g 10	KCAL 1740
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
Tè		250	Caffè d'orzo		250
zucchero		10			
4 fette biscottate		28	Pane di semola		50
marmellata		25			
PRANZO					
Pasta aproteica del giorno		100	Al pomodoro o all'olio		150
			Pane aproteico		150
			o fette biscot. o grissini aproteici		90
olio extrav. d'oliva		10			
Bovino magro		100	Pollo, tacchino		100
			Albume d'uovo		210
			Pesce (da alternare)		120
Verdura cotta (in 2 acque)		200	Verdura cruda		100
olio extra v. d'oliva		10			
Pane aproteico		50	Cracker o fette bisc. aproteici		30
Mela		100	Pera (anche cotta)		100
SPUNTINO					
tè		250	Caffè d'orzo		250
4 fette biscottate aproteiche		28	Pane aproteico		40
			biscotti aproteici		20
CENA					
Pasta aproteica		70	Pane aproteico		100
			fette biscot. Aproteiche n.9		65
Mozzarella o ricotta (max 2/sett.)		60	Pollo o tacchino, bovino		100
			Pesce (da alternare)		130
			Albume d'uovo		210
Verdura cotta		100	Insalata cruda		50
olio extrav. d'oliva		15			
pera		100	Mela anche cotta		100



MENÙ' INVERNALE IPOPROTEICO (50 g)- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e zucchine
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina e zucca gialla
Ricotta di vacca
Finocchi

Martedì

Pasta e verdure miste surg.
Merluzzo al forno
Insalata verde

Pastina al prezzemolo
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini all'olio

Mercoledì

Pasta e asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Pastina in brodo
Pesce spada alla griglia
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e pomodoro
Arrosto di tacchino
Fagiolini all'olio

Pastina con sedano e pomodoro
Hamburger di bovino ai ferri
Scarola lessa

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello al pomodoro
Insalata mista

Pastina in brodo
Petto di pollo ai ferri
spinaci all'olio

Sabato

Pasta allo zafferano
bovino al limone
Radicchio rosso

Pastina al prezzemolo
mozzarella
finocchi lessi

Domenica

Pasta con carciofi
Petto di pollo ai ferri
Zucchine in umido

Pastina in brodo
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPOPROTEICO (50 g)- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e melanzane
Tacchino al limone
Insalata mista

Pastina con verdure
Mozzarella
Carote lesse

Martedì

Pasta al pomodoro
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Pastina al prezzemolo
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Pasta con zucchine
bovino al pomodoro
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
Tacchino agli aromi
cetrioli

Giovedì

Pasta melanzane
Pollo agli aromi
lattuga

Pastina sedano e pomodoro.
bovino alla piastra
Cicoria all'olio

Venerdì

pasta carote cipolle pomodoro
Nasello al limone
Carote julienne

Pastina in brodo
Pollo alla griglia
Insalata mista

Sabato

Pasta con peperoni
Arrosto di bovino
Cetrioli

Pastina al prezzemolo
ricotta
Fagiolini lessi

Domenica

Pasta con cime di rapa
Petto di pollo agli aromi
Radicchio rosso

Pastina in brodo
Merluzzo ai ferri
Melanzane grigliate

DIETA IPOPROTEICA

DIETA IPOPROTEICA					
PROTEINE g 50 9. %	LIPIDI g 79 31,3%	GLUCIDI g 348 58%	Na mEq25.1 KmEq66.3 PmEq97.4	FIBRA g 18	KCAL 2260
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
Latte parz. Scremato		150	yogurt intero tè o caffè d'orzo		125 250
fette tostate aproteiche		30	biscotti aproteici		30
marmellata		25			
PRANZO					
Pasta del giorno		80	Pasta in brodo semolino in brodo vegetale		30 30
olio extrav. d'oliva		25			
bovino		70	Pollo o tacchino (petto) Bovino o pollo frullati pesce (da alternare)		70 70 90
Verdura cotta (in 2 acque)		200	Verdura cruda		100
Pane aproteico		100	fette biscottate aproteiche		70
mela		150	Pera anche cotta		100
SPUNTINO					
2 fette tostate aproteiche		14	o biscotti aproteici		14
mela		150	pera		150
CENA					
Pasta in brodo		50	Riso all'olio Patate bollite (max 2/ sett.)		50 200
Mozzarella (max 2/sett.) (con carne e pesce aggiungere gr 10 di olio e.v.o.)		50	Bovino o pollo o tacchino Pesce (da alternare) Ricotta o formaggi freschi		50 60 90/40
Verdura cruda		100	Verdura cotta (in 2 acque)		200
olio extrav. d'oliva		25			
Fette tostate aproteiche		70	Pane aproteico		100
Frutta fresca		150	Frutta cotta		150
SPUNTINO					
Fette tostate aproteiche		15	grissini		15



MENÙ INVERNALE IPOPROTEICO (60 g) -SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e zucchine
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina e zucca gialla
Finocchi

Martedì

Pasta e cavolfiore
Merluzzo al forno
Insalata verde

riso al prezzemolo
Fagiolini all'olio

Mercoledì

riso e asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Pastina in brodo vegetale
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e funghi
Ricotta di vacca
Fagiolini all'olio

Pastina con sedano e pomodoro
Scarola lessa

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Pastina con minestrone
spinaci all'olio

Sabato

riso allo zafferano
bovino al limone
Radicchio rosso

Pastina al prezzemolo
finocchi lessi

Domenica

Pasta con carciofi
Petto di pollo ai ferri
Zucchine in umido

riso in brodo vegetale.
Carote julienne



MENÙ ESTIVO IPOPROTEICO (60 g)- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e melanzane
Tacchino al limone
Insalata mista

Pastina con verdure miste surg.

Carote lesse

Martedì

Pasta al pomodoro
Platessa agli aromi
Fagiolini all'Olio

Riso al prezzemolo

Insalata di pomodoro

Mercoledì

risotto con zucchine
bovino al pomodoro
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale

cetrioli

Giovedì

Pasta melanzane
Pollo agli aromi
lattuga

Minestrone

Cicoria all'olio

Venerdì

riso carote cipolle pomodoro
Nasello al limone
Carote julienne

Pastina sedano e pomodoro

zucchine all'olio

Sabato

Pasta con peperoni
mozzarella
Cetrioli

Riso in brodo vegetale

Fagiolini lessi

Domenica

Pasta con cime di rapa
Petto di pollo agli aromi
Radicchio rosso

Pastina sedano e pomodoro

Melanzane grigliate

DIETA CON PROTEINE CONTROLLATE NORMOCALORICA SENZA ALIMENTI APROTEICI					
PROTEINE g 61 11%	LIPIDI g 77 31%	GLUCIDI g 339 58%	Na mEq25.1 KmEq66.3 PmEq97.4	FIBRA g 27	KCAL 2200
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
Latte P.S.		250	Yogurt magro alla frutta		125
zucchero		10	tè o caffè orzo		250
4 fette biscottate		30	Pane di semola		50
marmellata		50			
PRANZO					
Pasta o riso del giorno		80	con ortaggi , all'olio, in brodo veg.		150
			Pane di semola		100
olio extrav. d'oliva		15			
Bovino magro		80	Pollo, tacchino		80
(formaggi e salumi max 2 volte la settimana)			Mozzarella		80
			Pesce (da alternare)		100
			Prosciutto cotto o crudo		60
Verdura cotta		200	Verdura cruda		150
olio extrav. d'oliva		20			
Pane di semola		50	Patate (max 1 volta die)		160
frutta		150	anche cotta		150
SPUNTINO					
Frutta di stagione		200	Cruda o cotta		200
CENA					
Pastina o riso		50	al pomodoro, all'olio' in brodo veg.		150/250
Verdura cruda		150	Verdura cotta		200
olio extra v. d'oliva		30			
Pane di semola		50	Patate (max 1 volta die)		160
Frutta fresca (kiwi, melone est., banane, albicocche max 1/die)		150	Frutta cotta		150
SPUNTINO					
Fette biscottate		30	Pane di semola		50



DIETE PEDIATRICHE DELL'ETA' EVOLUTIVA

Questo tipo di alimentazione prevede la somministrazione di alimenti adatti all'età dei bambini come omogeneizzati di carne e di frutta, biscotti per l'infanzia, semolini, creme di riso, farine latte etc. per far così fronte alle problematiche di tutte le fasce di età.

Frequenze settimanali previste dal capitolato		
pesce	3/ 4	volte la settimana
carne bianca	4	volte la settimana
carne rossa	3	volte la settimana
formaggi	1/ 2	volte la settimana
uova	1	volta la settimana
legumi	2/ 3	volte la settimana
salumi	1	volta la settimana
patate	5	volte la settimana
verdure	11	volte la settimana

DIETA PEDIATRICA A (1-2 ANNI)

DIETA PEDIATRICA A (1-2 ANNI)				
PROTEINE g 41 14%	LIPIDI g 40 30%	GLUCIDI g 180,47 56%	FIBRA g 5,57	KCAL 1200
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Latte p.s.	200	Yogurt intero	125	
zucchero	5			
Biscotti 1°infanzia	15	Fette biscottate	15	
SPUNTINO				
Frutta omogeneizzata	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		o frutta di stagione	150	
PRANZO				
Pastina formato piccolo del giorno o al pomodoro o all'olio	50	riso o gnocchi di patate o legumi pasta e patate riso o pasta e legumi passati	50/130/60 30/80 30/30	
Grana grat.	5			
Olio extra verg. oliva	10			
Omogeneizzato di vitello	80	Pollo o tacchino o prosciutto cotto o pesce	60/40 80	
Omogeneizzato di verdure	80	Patate lesse o al forno o purè	100	
Omogeneizzato di frutta	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		o frutta di stagione	150	
SPUNTINO				
Yogurt intero	125	latte intero	150	
CENA				
Pasta di piccolo formato in brodo veg. al pomodoro o all'olio	50	riso o tortellini o legumi passati pasta o riso + legumi passati cereali e piselli surgelati	50/60 30/30 30/100	
Grana grat.	5			
Olio extra verg. oliva	10			
Omogeneizzato di manzo	80	o pollo o tacchino o pesce frittata o prosciutto cotto magro	60/80 1/40	
		omogeneizzato di legumi	80	
Omogeneizzato di verdure	80	carote, zucchine fagiolini o patate	100	
		lesse		
Frutta omogeneizzata	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		o frutta di stagione	150	

**DIETA PEDIATRICA A (1-2 ANNI)
IN BIANCO**

PROTEINE g 42 14%	LIPIDI g 40 29%	GLUCIDI g 189,4 57%	FIBRA g 5,57	KCAL 1250
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
tè.	200	orzo	200	
zucchero	10			
Fette biscottate	30			
SPUNTINO				
Frutta omogeneizzata	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		frutta di stagione	150	
PRANZO				
Pastina formato piccolo in bianco	50	All'olio o in brodo vegetale riso o gnocchi di patate	50/130	
Grana grat.	5			
Olio extraverg. Di oliva	10			
Omogeneizzato di vitello	80	Pollo o tacchino o prosciutto cotto o pesce (da alternare)	60/40 80	
Omogeneizzato di verdure	80	Patate lesse	100	
Frutta omogeneizzata	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		frutta di stagione	150	
SPUNTINO				
tè	150	orzo	150	
zucchero	5			
2 Fette biscottate	15			
CENA				
Pasta di piccolo formato in bianco	50	In brodo vegetale o all'olio o riso o gnocchi di patate	50/130	
Grana grat.	5			
Olio extra verg. Di oliva	10			
Omogeneizzato di manzo	80	o pollo o tacchino o pesce o prosciutto cotto magro	60/80 40	
patate lesse	100	Fagiolini, carote o zucchine lesse	100	
Frutta omogeneizzata	80	o banana matura o mela cotta	100/150	
		frutta di stagione	150	



MENÙ INVERNALE PEDIATRICO- SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Pasta e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Pastina zucca gialla e patate
Prosciutto cotto magro
Finocchi gratinati

Martedì

Pasta e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti gratinati

Mercoledì

Risotto agli asparagi
Bollito di bovino
Purè di patate

Tortellini in brodo
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Giovedì

Pasta e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino con caciotta
Fagiolini lessi

Venerdì

Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Minestrone
Tonno rucola e mais
Patate prezzemolate

Sabato

Riso allo zafferano
Scaloppine al limone
Cavolfiori gratinati

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

Domenica

Pasta al forno
Pollo al forno
Patate al forno

Pastina in brodo vegetale
Platessa al salmoriglio
Carote julienne



MENÙ ESTIVO PEDIATRICO -SETTIMANA

PRANZO

CENA

Lunedì

Insalata di riso
Tacchino al limone
Insalata mista

Passato di verdure estive
Mozzarella
Carote all'olio

Martedì

Pasta al tonno
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Riso al prezzemolo
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Mercoledì

Risotto con zucchine
Scaloppine ai carciofi
Melanzane grigliate

Pastina in brodo vegetale
Prosciutto cotto
Piselli in umido

Giovedì

Pasta alla Puttanesca
Pollo alla palermitana
Funghi trifolati

Minestrone estivo
Frittata con verdure e prosciutto
Spinaci lessi

Venerdì

Risotto agli asparagi
Nasello alla pizzaiola
Purè di patate

Pastina in brodo vegetale
Pollo alla griglia
Fagiolini all'olio

Sabato

Gnocchi al pomodoro
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e robiola
Insalata mista

Domenica

Pasticcio prosciutto e funghi
Pollo al forno
Patate arrosto

Pastina all'olio
Merluzzo ai ferri
Verdure grigliate miste

DIETA PEDIATRICA B (3-6 ANNI)

PROTEINE g 60,27 16%	LIPIDI g 48.51 29%	GLUCIDI g 220 55%	FIBRA g 14,6	KCAL 1500
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Latte p.s.	250	Yogurt intero	125	
zucchero	5			
Biscotti 1°infanzia	30	Fette biscottate 4	30	
marmellata	25			
SPUNTINO				
Frutta fresca	100			
PRANZO				
Pasta formato piccolo del giorno	70	Al pomodoro, all'olio, in brodo veg. riso o gnocchi di patate o legumi pasta e patate	150/250 70/180/80 40/120	
		Pasta e legumi	30/50	
grana	5			
olio	10			
Hamburger di bovino	70	Pollo o tacchino o pesce (da alternare)	70 90	
Insalata del giorno	100	Patate lesse o al forno o purè	100	
Frutta fresca	100	o banana matura	70	
SPUNTINO				
2 fette biscottate.	15	Yogurt intero alla frutta	125	
		Frutta	150	
CENA				
Pasta di piccolo formato	50	riso o tortellini o gnocchi di patate	50/130	
		Pasta o riso + legumi secchi	30/30	
		Cereali + piselli surgelati	30/100	
grana	5			
olio	15			
Mozzarella (con carne o pesce aggiungere gr 5 di olio e.v.o.)	50	o pollo o tacchino o pesce frittata o tonno sott'olio formaggi freschi o ricotta di vacca	70/90 1/40 40/90	
		Legumi o affettato magro	30/60	
patate lesse o al forno	100	Verdura cotta	150	
Frutta fresca	100	o frutta cotta	100	

**DIETA PEDIATRICA B (3-6 ANNI)
IN BIANCO**

PROTEINE g 60,27 16.%	LIPIDI g 48.51 29%	GLUCIDI g 220 55%	FIBRA g 14,6	KCAL 1500	
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
tè		250	orzo		250
zucchero		10			
Biscotti 1°infanzia		30	Fette biscottate		30
marmellata		25			
SPUNTINO					
Frutta fresca		100	cotta		100
PRANZO					
Pastina formato piccolo in bianco		70	riso o gnocchi di patate in brodo vegetale		70/180
Grana grat.		5			
Olio extra verg. oliva		10			
hamburger di bovino		70	Pollo o tacchino o pesce (da alternare)		70 90
insalata		100	Verdura cotta		100
Frutta fresca		100	o banana matura o mela cotta		100
SPUNTINO					
2 fette biscottate.		15	Banana matura o frutta cotta		100
CENA					
Pasta di piccolo formato in bianco		50	Riso all'olio o in brodo vegetale		50
Grana grat.		5			
Olio extra verg. oliva		15			
bovino(+ gr 5 di olio e.v.o anche per le altre sostituzioni))		70	o pollo o tacchino pesce (da alternare)		70 90
			affettato magro		60
patate lesse		100	Verdura cotta		150
Frutta fresca		100	o frutta cotta		100

DIETA PEDIATRICA B (7-10 ANNI)

PROTEINE g 83.13 16,49%		LIPIDI g 56,99 25,5%		GLUCIDI g 311,66 57.1%		FIBRA g 19		KCAL 2000			
ALIMENTI				GRAMMI		ALTERNATIVE				GRAMMI	
COLAZIONE											
Latte intero				250		Yogurt intero				125	
zucchero				10							
Biscotti 1°infanzia				30		Fette biscottate				30	
marmellata				25							
SPUNTINO											
Frutta fresca				100							
PRANZO											
Pasta del giorno				70		al pomodoro, all'olio, in brodo veg. riso o gnocchi di patate o legumi pasta e patate				150/250 70/180/80 40/120	
						Pasta e legumi				30/50	
Grana grat.				5							
Olio extra verg. oliva				15							
Bovino magro				100		Pollo o tacchino o pesce (da alternare)				100 130	
insalata				100		Patate lesse o al forno o purè				100	
Frutta fresca				100		o banana o mela cotta				100	
Pane di semola				50		Fette biscottate				30	
SPUNTINO											
Biscotti o fette biscottate				15		Yogurt magro alla frutta o frutta				125/150	
CENA											
Pastina del giorno				50		all'olio o in brodo veg. Tortellini secchi o legumi secchi Pasta o riso + legumi secchi Cereali e piselli surgelati				50/60 30/30 30/100	
Grana grat.				5							
olio				15							
Mozzarella (con le altre sostituzioni aggiungere 10 gr di olio)				70		o pollo o tacchino o bovino frittata o pesce (da alternare) legumi o affettato magro				100 1/130 40/80	
Pane di semola				50		o fette biscottate 4				30	
patate lesse o al forno o purè				150		Verdura cotta				200	
Frutta				100		o frutta cotta				100	

**DIETA PEDIATRICA B (7-10 ANNI)
IN BIANCO**

				KCAL 2000
PROTEINE g 83.13 16,49%	LIPIDI g 56.99 25,5%	GLUCIDI g 311,66 57,1%	FIBRA g 19	
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Tè	250	orzo	250	
zucchero	10			
Biscotti 1°infanzia	30	4 fette biscottate	30	
marmellata	25			
SPUNTINO				
Frutta fresca	100			
PRANZO				
Pasta in bianco	70	riso o gnocchi di patate In brodo o vegetale	70/180	
Grana grat.	5			
Olio e.v.o.	15			
Bovino magro	100	Pollo o tacchino o pesce (da alternare)	100 130	
insalata	100	Patate lesse	100	
Frutta fresca	100	o banana o mela cotta	70/100	
Pane di semola	50	Fette biscottate	30	
SPUNTINO				
Biscotti secchi	15	o fette biscottate o frutta	15/150	
CENA				
Pastina in bianco	50	o riso all'olio o in brodo vegetale	50	
Grana grat.	5			
Olio e.v.o.	15			
bovino (aggiungere gr 10 di olio e.v.o con ogni secondo scelto)	100	o pollo o tacchino o pesce o affettato magro	100 130 80	
Pane di semola	50	o fette biscottate 4	30	
patate lesse o al forno o purè	150	Verdura cotta	200	
Frutta fresca	100	o frutta cotta	100	

DIETA PEDIATRICA B (11-14 ANNI)

PROTEINE g 96,27 17%	LIPIDI g 64 25%	GLUCIDI g 355,56 58%	FIBRA g 27	KCAL 2300
ALIMENTI	GRAMMI	ALTERNATIVE	GRAMMI	
COLAZIONE				
Latte p.s.	250	Yogurt alla frutta	125	
zucchero	10			
4 fette biscottate	30	o pane o biscotti	50/30	
marmellata	25	miele	20	
SPUNTINO				
Frutta fresca	150			
PRANZO				
Pasta del giorno	80	riso o gnocchi di patate o legumi pasta e patate	80/200/90 50/120	
		Pasta e legumi	40/50	
Grana grat.	10			
Olio e.v.o.	15			
Bovino magro	100	Pollo o tacchino o pesce (da alternare)	100 130	
insalata	100	Patate lesse o al forno o purè	100	
Frutta fresca	150	o banana o mela cotta	100	
Pane di semola	100	cracker o grissini o fette biscottate	70	
SPUNTINO				
fette biscottate. n.4	30	Yogurt alla frutta o biscotti	125/30	
CENA				
Pastina o riso del giorno	50	all'olio o in brodo veg. Tortellini secchi o legumi secchi Pasta o riso + legumi secchi Cereali e piselli surgelati	50/60 30/30 30/100	
Grana grat	10			
Olio e.v.o.	15			
Mozzarella (con il pesce o la carne i legumi secchi e gli affettati si devono aggiungere 15 gr di olio)	100	o pollo o tacchino o bovino frittata o pesce (da alternare) legumi o affettato magro	100 2/130 50/80	
		Formaggi stagionati o freschi	60/80	
Pane di semola	50	o cracker o grissini o fette biscottate	30	
insalata	100	Verdura cotta o purè	200/100	
Frutta	150	o frutta cotta	150	

**DIETA PEDIATRICA B (11-14 ANNI)
IN BIANCO**

PROTEINE g 96,27 17%		LIPIDI g 64 25%	GLUCIDI g 355,56 58%	FIBRA g 27	KCAL 2300
ALIMENTI		GRAMMI	ALTERNATIVE		GRAMMI
COLAZIONE					
tè		250	orzo o yogurt bianco intero		250/125
zucchero		20			
4 fette biscottate		30	o pane o biscotti		50/30
marmellata		25	miele		20
SPUNTINO					
Frutta fresca		150	frutta cotta		150
PRANZO					
Pasta o riso in bianco		80	all'olio o in brodo vegetale riso o gnocchi di patate		80/200
Grana grat.		10			
Olio e.v.o.		25			
Bovino magro		100	Pollo o tacchino o pesce (da alternare)		100 150
insalata		100	Patate lesse		200
Frutta fresca		150	o banana o mela cotta		100
Pane di semola		100	cracker, grissini o fette biscottate		70
SPUNTINO					
fette biscottate. n.4		30	o yogurt intero bianco o biscotti		125/30
CENA					
Pastina o riso in bianco		50	all'olio o in brodo vegetale		250
Grana grat.		10			
Olio e.v.o		20			
bovino magro		100	o pollo o tacchino o pesce (da alternare) o affettato magro		100 130 80
Pane di semola		50	o cracker, fette biscottate o grissini		30
insalata		100	Verdura cotta o patate lesse		200/100
Frutta		150	o frutta cotta		150