



DIETETICO OSPEDALIERO

| | |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Elaborato da | Dietista: Dr.ssa Vincenza Danile |
| Approvato da | Dott. Gaetano Migliazzo, Direttore Sanitario Distretto Ospedaliero AG 1/AG2 |
| 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 |



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 frittate/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 frittate/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)



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)

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 |
| | MARTEDE' | Pasta e patate | Riso prezzemolato | Minestrone con riso |
| | | | | |
| | | Filetti di Merluzzo al forno | Petto di Tacchino alla salvia | 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 |

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO



| | | | | |
|-----------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| GIOVEDÌ' | 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 | Minestrone | Pastina sedano e pomodoro |
| | | Pastina in brodo vegetale | | |
| | 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 | Zuppa di ceci | Pastina in brodo vegetale |
| | | Pastina in brodo vegetale | | |
| | Scaloppine al limone | Filetto di orata alla pizzaiola Petto di pollo alla palermitana | Mozzarella | Bresaola 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 |
| MARTEDE' | Insalata mista | Insalata al pomodoro | Carote all'olio | Biete all'olio |
| | 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 |
| MERCOLEDI' | Fagiolini all'olio | Misto di ortaggi al forno (melanzane, peperoni, cipolle e pomodoro) | Insalata di pomodoro | Carote all'olio |
| | Risotto con zucchine | Pasta all'olio e parmigiano | Pastina e piselli | Pastina in brodo vegetale |
| | | 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 |



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE - AGRIGENTO

| | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| GIOVEDÌ' | 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 (zucchine, 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 sgombro al limone | Involtini 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 |



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 |
| Cipolle | 40 gr |
| Sedano | 20 gr |
| 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 |
| Carote | 100 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| Mela | 150 gr |

(Circa 42,1gr. con lo scarto)
(Circa 48,2gr. con lo scarto)
(Circa 25,0gr. con lo scarto)

Cena

| | |
|----------------------------|--------|
| Pasta di semola | 50 gr |
| Zucca gialla | 50 gr |
| Patate | 50 gr |
| Cipolle | 20 gr |
| 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 |
| grana grattugiato. | 5 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| arancia | 150 gr |

(Circa 61,7gr. con lo scarto)
(Circa 60,2gr. con lo scarto)
(Circa 24,1gr. con lo scarto)
(Circa 339,0gr. con lo scarto)
(Circa 164,8gr. con lo scarto)



| 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 | |

| | | |
|---------------------------------------|-----------|--------|
| 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****MARTEDÌ**

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) |


TOTALI DEL MARTEDÌ % 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****MERCOLEDÌ**

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) |



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

GIOVEDÌ

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 | |
| Aglio, 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) |
| Aglio, 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) |



| 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 | |
| Aglio, 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) |

**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) |

**TOTALI DEL SABATO**

| | % Apporto energeticoLARN |
|---------------------------------------|--------------------------|
| Energia (KCal) | 2.389,10 |
| Energia (KJ) | 9.997,96 |
| Proteine Totali (g) | 113,71 |
| Proteine Animali (g) | 55,40 |
| Proteine Vegetali (g) | 58,51 |
| Lipidi Totali (g) | 64,04 |
| Lipidi Animali (g) | 18,99 |
| Lipidi Vegetali (g) | 45,05 |
| Acidi Grassi Saturi Totali (g) | 16,91 |
| Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g) | 34,01 |
| Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g) | 9,42 |
| Rapp. Polins./Sat. | 45,08 |
| Colesterolo (mg) | 167,80 |
| Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g) | 352,77 |
| Amido (g) | 261,64 |
| Glucidi Solubili (g) | 91,03 |
| Alcool (g) | 0,10 |
| 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 |
| Carote | 20 gr |
| Cipolle | 20 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| grana grat. | 10 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Pollo, coscia | 250 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Patate | 200 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Pane di semola | 50 gr |
| kiwi | 150 gr |

(Circa 25,0gr. con lo scarto)
(Circa 21,1gr. con lo scarto)
(Circa 24,1gr. con lo scarto)
(Circa 312,5gr. con lo scarto)
(Circa 241,0gr. con lo scarto)
(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 |
| Limone | 10 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Origano, fresco | 1 gr |
| Aglio, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Biete | 200 gr |
| Pomodoro pelato | 50 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| mandaranci | 150 gr |

(Circa 171,1gr. con lo scarto)
(Circa 15,6gr. con lo scarto)
(Circa 1,3gr. con lo scarto)
(Circa 1,3gr. con lo scarto)
(Circa 210,5gr. con lo scarto)
(Circa 164,8gr. con lo scarto)



| 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 |
| Olive nere | 20 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Tacchino, petto | 100 gr |
| Limone | 20 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Lattuga | 100 gr |
| Carote | 50 gr |
| 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 42,6gr. con lo scarto)
(Circa 27,0gr. con lo scarto)
(Circa 31,3gr. con lo scarto)
(Circa 125,0gr. con lo scarto)
(Circa 52,6gr. con lo scarto)
(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

| | |
|----------------------------|--------|
| Pasta di semola | 50 gr |
| Pomodori maturi | 50 gr |
| Zucchine | 50 gr |
| Cipolle | 30 gr |
| Fagiolini | 30 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| grana grat | 10 gr |
| Emmenthal | 30 gr |
| Caciotta fresca | 30 gr |
| Carote | 200 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| Melone d'estate | 150 gr |

(Circa 56,8gr. con lo scarto)
(Circa 36,1gr. con lo scarto)
(Circa 31,6gr. con lo scarto)
(Circa 210,5gr. con lo scarto)
(Circa 319,1gr. con lo scarto)

**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****MARTEDÌ**

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 |
| Capperi sott'aceto | 10 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Grana grat. | 10 gr |
| platessa | 130 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Origano, fresco | 1 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Fagiolini | 200 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| albicocche | 150 gr |

(Circa 24,1gr. con lo scarto)

(Circa 171,1gr. con lo scarto)

(Circa 1,3gr. con lo scarto)

(Circa 210,5gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

| | |
|----------------------------|--------|
| Riso, tipo parboiled | 50 gr |
| Brodo vegetale | 400 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| grana grat. | 10 gr |
| Pollo, petto | 100 gr |
| Limone | 20 gr |
| 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 1,3gr. con lo scarto)

(Circa 31,3gr. con lo scarto)

(Circa 319,1gr. con lo scarto)

**TOTALI DEL MARTEDÌ****% 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****MERCOLEDÌ**

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) |
| Aglio, 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) |
| Aglio, 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 | |
| Aglio | 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) |

**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****GIOVEDÌ**

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 |
| Capperi sott'aceto | 10 gr |
| Aglio, fresco | 1 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| 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 |
| Origano, fresco | 1 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Aglio, fresco | 1 gr |
| grana grat. | 5 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Funghi prataioli, coltivati | 200 gr |
| Aglio, fresco | 1 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| Pesca | 150 gr |

Cena

| | |
|---------------------------------|--------|
| Pasta di semola | 50 gr |
| Pomodori maturi | 50 gr |
| Zucchine | 50 gr |
| Cipolle | 30 gr |
| Fagiolini | 30 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| grana grat. | 5 gr |
| Uovo di gallina , intero | 100 gr |
| Prosciutto cotto | 30 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| grana grat. | 5 gr |
| Spinaci | 200 gr |
| 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)

(Circa 319,1gr. con lo scarto)

| TOTALI DEL GIOVEDÌ | % 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 | |
| Aglio, 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) |



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 |
| 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 |
| Origano, fresco | 1 gr |
| Basilico, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Carote | 200 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| uva | 150 gr |

(Circa 24,1gr. con lo scarto)

(Circa 1,3gr. con lo scarto)

(Circa 210,5gr. con lo scarto)

(Circa 164,8gr. con lo scarto)

Cena

| | |
|----------------------------|--------|
| Riso, tipo parboiled | 30 gr |
| Lenticchie, secche | 30 gr |
| Carote | 20 gr |
| Cipolle | 20 gr |
| Brodo vegetale | 400 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Grana grat. | 10 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Melanzane | 50 gr |
| Robiola | 80 gr |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| zucchine | 200 gr |
| sale | 50 gr |
| Olio di oliva extravergine | q.b. |
| Pane di semola | 100 gr |
| kiwi | 150 gr |

(Circa 21,1gr. con lo scarto)

(Circa 24,1gr. con lo scarto)

(Circa 54,3gr. con lo scarto)

(Circa 1,3gr. con lo scarto)

(Circa 125,0gr. con lo scarto)

(Circa 319,1gr. con lo scarto)



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 |
| Aglio, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Prosciutto cotto | 20 gr |
| grana grat. | 10 gr |
| Pollo, coscia | 250 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Patate | 200 gr |
| Rosmarino, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 5 gr |
| Sale da cucina | 0 gr |
| Pane di semola | 50 gr |
| albicocche | 150 gr |

(Circa 111,1gr. con lo scarto)
(Circa 1,3gr. con lo scarto)
(Circa 312,5gr. con lo scarto)
(Circa 241,0gr. con lo scarto)
(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 |
| Prezzemolo, fresco | 1 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Melanzane | 70 gr |
| Zucchine | 70 gr |
| Peperoni dolci | 60 gr |
| Olio di oliva extravergine | 10 gr |
| Pane di semola | 100 gr |
| loti | 150 gr |

(Circa 171,1gr. con lo scarto)
(Circa 1,3gr. con lo scarto)
(Circa 76,1gr. con lo scarto)
(Circa 79,5gr. con lo scarto)
(Circa 73,2gr. con lo scarto)
(Circa 319,1gr. con lo scarto)

**TOTALI DEL DOMENICA****% Appporto 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 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 | |
| COLAZIONE | | | | |
| Tè o caffè d'orzo | | 250 | Latte scremato | 250 |
| zucchero | | 10 | | |
| Acqua | | 11,5 | (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 gastroresezioni, 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



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 pollo o di tacchino o pesce (da alternare) | 50 | |
| Grana grat. | 10 | | 160 | |
| Omogeneizzato di manzo | 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 brodosso | | |
| 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 | |
| COLAZIONE | | | | |
| Latte intero | 250 | 2 yogurt intero naturale 2 yogurt allafrutta (senza pezzi) Tè o caffè d'orzo zuccherato | 250 250 250 | |
| 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 pollo petto o tacchino pesce (da alternare) frullati o prosciutto cotto frullato denso o formaggio cremoso o ricotta | 80 | |
| Grana grat | 10 | | | 100/130 |
| Bovino frullato | 100 | | 80 | |
| | | | 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 di verdura creme di verdure | 250 | |
| Grana grat | 10 | | 250 | |
| 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 | 125 | Frutta frullata | 150 | |

DIETA PER DISFAGIA SOLIDA

| | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------|------------------|------------------|
| PROTEINEg 89,5 15,7% | LIPIDIg 79,5 31,41% | GLUCIDIg 317 52% | FIBRAg 19 | 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, polpettine morbide di vitello | 180 130 100 |
|----------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------|-------------------|

| | | | |
|----------------|-----|---------------------|-----|
| Purè di patate | 200 | ortaggi molto cotti | 200 |
|----------------|-----|---------------------|-----|

| | | | |
|----------------------|----|--|--|
| olio extrav. d'oliva | 10 | | |
|----------------------|----|--|--|

| | | | |
|--------------------------|-----|---------------|-----|
| Frutta cotta (mela 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 | 14 volte 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 Arrosto 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

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | Pasta e lenticchie Tacchino al rosmarino Radicchio e carote |
| Martedì | Pasta e patate Merluzzo al forno Insalata verde |
| Mercoledì | Riso con asparagi Bollito di bovino Cicoria lessa |
| Giovedì | Pasta e fagioli Arrosto di tacchino Funghi trifolati |
| Venerdì | Pasta e broccoli Nasello ai carciofi Insalata mista |
| Sabato | Riso allo zafferano bovino al limone Cavolfiori lessi |
| Domenica | Pasta con asparagi Petto di pollo ai ferri Fagiolini lessi |

CENA

| |
|-------------------------------------------------------------------------|
| Pastina e zucca gialla bresaola Finocchi lessi |
| Riso prezzemolato Petto di pollo ai ferri Broccoletti lessi |
| Pastina in brodo vegetale orata agli aromi Carote all'olio |
| Zuppa orzo e piselli Hamburger di bovino ai ferri Fagiolini lessi |
| Minestrone Tonno al naturale Rucola e limone |
| Zuppa di ceci mozzarella Spinaci all'olio |
| Passato di verdure Platessa al salmoriglio Carote julienne |



MENÙ ESTIVO IPOCALORICO DISLIPIDEMICO - SETTIMANA

PRANZO

Lunedì Riso melanzane e zucchine
Tacchino al limone
Insalata mista

Martedì Pasta ai funghi
Platessa agli aromi
Fagiolini all'olio

Mercoledì Riso con zucchine
bovino ai carciofi
Melanzane grigliate

Giovedì Pasta alla puttanesca
Pollo agli aromi
Funghi trifolati

Venerdì Riso carote cipolle pomodoro
Nasello alla pizzaiola
cetrioli

Sabato Pasta con asparagi
Hamburger di bovino al limone
Carote julienne

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

CENA

Passato di verdure estive
mozzarella
Carote all'olio

Riso prezzemolato
Petto di pollo al limone
Insalata di pomodoro

Pastina in brodo vegetale
bresaola
lattuga

Minestrone estivo
bistecca ai ferri
Spinaci lessi

Pastina in brodo vegetale
tacchino alla griglia
Fagiolini all'olio

Riso e lenticchie
Involtini melanzane e ricotta
Insalata mista

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 biscottaten.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 tè o caffè d'orzo | 125 250 |
| 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 Pesce (da alternare) | 100 130 |
| verdura cotta | 200 | verdura cruda mista verdure cotte frullate | 150 200 |
| 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 pasta o riso e legumi orzo e piselli surgelati. | 50/60 30/30 30/100 |
| Grana grat. | 5 | | |
| mozzarella | 50 | formaggio Stag. o fresco prosciutto magro o bresaola bovino, pollo , tacchino uovo o pesce (da alternare) | 30/40 80 100 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 o yogurt magro | 150 ml 125 |

DIETA PER DIABETE

| PROTEINE g 71 18% | LIPIDI g 45 26% | GLUCIDI g 231 56% | FIBRA g 26 | KCAL 1550 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| ALIMENTI | | GRAMMI | ALCUNE ALTERNATIVE | |
| 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 |

| 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

| 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 | | | | |
| 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 capitolo | |
|---------------------------------------------|-------------------------|
| 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**

Lunedì
Pasta e lenticchie
Tacchino al rosmarino
Radicchio e carote

Martedì
Pasta e patate
Merluzzo al forno
Insalata verde

Mercoledì
Riso con asparagi
Bollito di bovino
Cicoria lessa

Giovedì
Pasta e fagioli
Arrosto di tacchino
Funghi trifolati

Venerdì
Pasta e broccoli
Nasello ai carciofi
Insalata mista

Sabato
Riso allo zafferano
bovino al limone
Cavolfiori lessi

Domenica
Pasta con asparagi
Petto di pollo ai ferri
Fagiolini lessi

CENA

Pastina e zucca gialla
Ricotta fresca
Finocchi lessi

Riso prezzemolato
Petto di pollo ai ferri
Broccoletti lessi

Pastina in brodo vegetale
Frittata con spinaci
Carote all'olio

Zuppa orzo e piselli
Hamburger di bovino ai ferri
Fagiolini lessi

Minestrone
Petto di pollo ai ferri
rucola

Zuppa di ceci
mozzarella
Spinaci all'olio

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 | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------|-----------|
| 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 yogurt intero alla frutta tè o caffè d'orzo | 125 125 250 | | |
| 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 pasta e legumi secchi s.s. | 150 40/50 | | |
| | | pasta e patate senza sale | 50/120 | | |
| olio extra v. d'oliva | 15 | | | | |
| Bovino senza sale | 100 | Pollo o tacchino senza sale pesce senza sale (da alternare) | 100 130 | | |
| 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. 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 (max 2 volte sett.) (con pesce o carne aggiungere gr 15 di Olio e.v.o.) | 100 | bovino, pollo, vitello o tacchino s.s. Pesce s.s. (da alternare) uova s.s. o ricotta di vacca | 100 130 2/180 | | |
| verdura cruda s.s. | 100 | patate lessate s.s. verdure cotte s.s. | 200 200 | | |
| 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. | 150 40 20/50 | |
| | | Pasta o riso e legumi secchi s.s. | 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

| 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 cecii 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 cecii 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**

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | Insalata di riso Tacchino al limone Insalata mista |
| Martedì | Pasta al tonno Plateasa agli aromi Fagiolini all'olio |
| Mercoledì | Risotto con zucchine Scaloppine ai carciofi Melanzane grigliate |
| Giovedì | Pasta alla Puttanesca Pollo alla palermitana Funghi trifolati |
| Venerdì | Risotto agli asparagi Nasello alla pizzaiola Purè di patate |
| Sabato | Gnocchi al pomodoro Hamburger di bovino al limone Carote julienne |
| Domenica | Pasticcio prosciutto e funghi Pollo al forno Patate arrosto |

CENA

| | |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | Passato di verdure estive Misto di formaggi Carote all'olio |
| Martedì | Riso al prezzemolo Petto di pollo al limone Insalata di pomodoro |
| Mercoledì | Pastina in brodo vegetale Prosciutto cotto Piselli in umido |
| Giovedì | Minestrone estivo Frittata con verdure e prosciutto Spinaci lessi |
| Venerdì | Pastina in brodo vegetale Pollo alla griglia Fagiolini all'olio |
| Sabato | Riso e lenticchie Involtini melanzane e robiola Insalata mista |
| Domenica | Pastina all'olio Merluzzo ai ferri Verdure grigliate miste |



| 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 | | | | |
| 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 pesce | 100 130 | |
| verdura cotta | 200 | verdura cruda mista purè di patate | 150 200 | |
| olio extra v. d'oliva | 10 | | | |
| pane di semola | 100 | cracker | 70 | |
| frutta fresca | 150 | purea di frutta | 100 | |
| Spuntino: frutta fresca | | | | |
| 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 bovino, pollo, tacchino | 60/100 100 | |
| | | 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 a proteici (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 Arrosto 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 IPOPOTEICA 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 o fette bisc. Aprot, o grissini aproteici | | | 250 10 30 |
| zucchero | 10 | | | | 10 |
| 4 fette tostate aproteiche | 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) Albumi 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 mela o pera | | | 12 100 |
| 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 | Albumi 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 Pane aproteico o fette biscot. o grissini aproteici | | 150 150 90 | |
| olio extrav. d'oliva | 10 | | | | |
| Bovino magro | 100 | Pollo, tacchino Albumi d'uovo Pesce (da alternare) | | 100 210 120 | |
| 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 biscotti aproteici | | 40 20 | |
| | | | | | |
| CENA | | | | | |
| Pasta aproteica | 70 | Pane aproteico fette biscot. Aproteiche n.9 | | 100 65 | |
| Mozzarella o ricotta (max 2/sett.) | 60 | Pollo o tacchino, bovino Pesce (da alternare) Albumi d'uovo | | 100 130 210 | |
| 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

| | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 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

| | |
|------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Lunedì | Pasta e melanzane Tacchino al limone Insalata mista |
| Martedì | Pasta al pomodoro Platessa agli aromi Fagiolini all'Olio |
| Mercoledì | risotto con zucchine bovino al pomodoro Melanzane grigliate |
| Giovedì | Pasta melanzane Pollo agli aromi lattuga |
| Venerdì | riso carote cipolle pomodoro Nasello al limone Carote julienne |
| Sabato | Pasta con peperoni mozzarella Cetrioli |
| Domenica | Pasta con cime di rapa Petto di pollo agli aromi Radicchio rosso |

CENA

| |
|-------------------------------|
| Pasta con verdure miste surg. |
| Carote lesse |
| Riso al prezzemolo |
| Insalata di pomodoro |
| Pastina in brodo vegetale |
| cetrioli |
| Minestrone |
| Cicoria all'olio |
| Pastina sedano e pomodoro |
| zucchine all'olio |
| Riso in brodo vegetale |
| Fagiolini lessi |
| Pastina sedano e pomodoro |
| Melanze 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. zucchero | 250 10 | Yogurt magro alla frutta tè o caffè orzo | | 125 250 | |
| 4 fette biscottate marmellata | 30 50 | Pane di semola | | 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 (formaggi e salumi max 2 volte la settimana) | 80 | Pollo, tacchino Mozzarella Pesce (da alternare) Prosciutto cotto o crudo | | 80 80 100 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 lattee 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)

| 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 omogeneizzato di legumi | 60/80 1/40 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 Plateasa 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 | | | |
| PRAZNO | | | | |
| 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**

| 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 | | | | |
| 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 suraelati | | 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 miele | 50/30 | |
| marmellata | 25 | | 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 | |