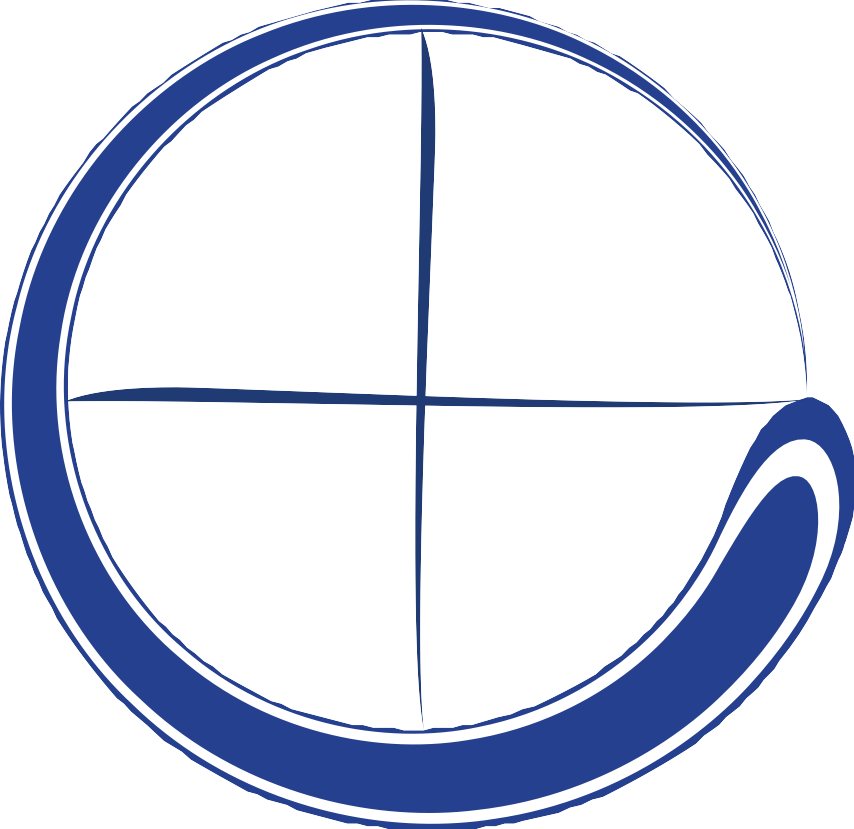
DIETETICO

PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA E

ASSISTENZIALE



Dipartimento delle professioni tecniche sanitarie SOS ATTIVITÀ TECNICHE ASSISTENZIALI

Dietetica aziendale

# INDICE DIETE

CODICE ID DENOMINAZIONE 00 DIETA LIQUIDA

1. PREPARAZIONE PER ESAMI RADIODIAGNOSTICI
2. RIALIMENTAZIONE 1
3. RIALIMENTAZIONE 2
4. RIALIMENTAZIONE 3
5. DIETA NORMOCALORICA
6. VITTO COMUNE
7. DIETA VITTO COMUNE-IPOSODICO
8. DIETA IPERCALORICA CON SUPPLEMENTO
9. DIETA IPOGLUCIDICA NORMOCALORICA
10. DIETA IPOGLUCIDICA PER DIABETE GESTAZIONALE
11. DIETA IPOCALORICA IPOGLUCIDICA
12. DIETA IPOPROTEICA (PT 40)
13. DIETA IPOPROTEICA (PT 60)
14. DIETA PER TRATTAMENTO DIALITICO
15. DIETA CREMOSA
16. DIETA FRULLATA
17. DIETA TRITATA
18. DIETA MODIFICATA A PEZZETTI
19. DIETA SOLIDO-MORBIDA
20. DIETA A RIDOTTO CONTENUTO DI FIBRA E LATTOSIO
21. DIETA PRIVA DI GLUTINE
22. DIETA IPOALLERGENICA
23. DIETA A BASSO CONTENUTO LIPIDICO
24. DIETA VEGETARIANA
25. DIETA PER L’ETÀ PEDIATRICA
26. DIETA RICETTATA

# PREMESSA

Una corretta alimentazione deve essere considerata tra gli obiettivi prioritari per la popolazione. È ormai acclarato a livello nazionale ed internazionale, che il suo ruolo è rilevante per la prevenzione e cura di numerose patologie.

In ambito ospedaliero e assistenziale in genere, l’alimentazione, integrandosi con le altre terapie, diventa uno strumento efficace al miglioramento delle condizioni cliniche del paziente e alla prevenzione di complicanze che potrebbero derivare da una nutrizione non appropriata.

Se da un lato la corretta alimentazione costituisce un mezzo efficace per mantenere un buono stato di salute, dall'altro, la nutrizione clinica, entra a pieno titolo nei percorsi di diagnosi e cura delle principali patologie cronico- degenerative. L'aspetto nutrizionale diventa parte di una visone strategica più ampia del percorso, inserendosi all'interno dei percorsi clinico-assistenziali.

Le *Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera ed assistenziale* pubblicate a novembre 2010 dal Ministero della Salute, riconoscono quali elementi portanti della ristorazione la centralità del paziente ospedalizzato e il rispetto delle sue esigenze nutrizionali specifiche, tramite l’adozione di protocolli dietetici appropriati alla patologia e orientati alla prevenzione e cura della malnutrizione.

Per quanto riguarda la situazione in Italia, già uno studio condotto nel 2005 (PIMAI)aveva rilevato che il 31% dei degenti in ospedale era malnutrito. Nel 2013 un altro studio condotto dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica (A.D.I.) conferma la gravità del problema. Lo studio ha rilevato infatti, che la percentuale di persone malnutrite è tra il 20-40% all'ammissione in ospedale e che il 70% dei degenti peggiora il proprio stato nutrizionale,durante i primi 10 giorni di degenza. Tale condizione prolunga la durata della degenza del 30-40% rispetto a quella ordinaria, con conseguenze non trascurabili, sia per salute dei cittadini, che da un punto di vista economico.

Lo studio PIMA, aveva rilevato che il pasto ospedaliero è il fattore percepito maggiormente dalle persone durante il ricovero, assumendo significati che vanno oltre il confort alberghiero e della tendenza, da parte di queste, a mantenere stesse modalità o scelte alimentari dei pasti ospedalieri, una volta tornati al proprio domicilio

La sensibilizzazione e la formazione del personale sanitario sono i presupposti fondamentali affinchè uno strumento come il Dietetico Ospedaliero consenta di rispondere in maniera adeguata, alle esigenze cliniche e personali di ogni cittadino

# PRESENTAZIONE

Questo documento, è la terza versione del Dietetico Ospedaliero e raccoglie venticinque diete standard tutte con requisiti clinico-nutrizionali appropriati per i degenti. Viene inclusa nell'elenco la dieta personalizzata (denominata"ricettata") ad uso esclusivo del personale Dietista, che prevede la formulazione di un piano nutrizionale specifico, quando non sia possibile utilizzare una dieta standard.

Si rimanda all’**ALLEGATO 1** per la visione in dettaglio del vitto comune dei degenti ospedalieri e utenti residenziali comprensivo di tabelle dietetiche relative al fabbisogno calorico giornaliero e alla composizione dei pasti e degli spuntini previsti.

Il Dietetico ospedaliero, che rappresenta un mezzo valido per pianificare ed ottimizzare l'intervento nutrizionale in ambito ospedaliero, consentendo di conciliare le esigenze terapeutiche con quelle tecnico-amministrative, è il documento aziendale che raccoglie le diete a composizione definita per l'area fiorentina sia a livello ospedaliero, che territoriale.

Il Dietetico contiene schemi dietetici elaborati in base alle esigenze cliniche e nutrizionali dei degenti. La facilità e rapidità di consultazione, fanno di questo documento, un prezioso strumento a disposizione del personale sanitario, affinchè possa rispondere, in maniera appropriata, alle loro esigenze anche quando non è prevista la consulenza dietetica.

Il Dietetico prevede nella prima parte (**PRONTUARIO DIETETICO**) la descrizione dettagliata di ogni dieta standard con finalità e caratteristiche proprie, destinata ad una o più categorie di pazienti che abbiano esigenze clinico- nutrizionali similari.

Il calcolo delle diete è stato effettuato utilizzando un programma applicativo di access 2000 aggiornato con le tabelle di composizione degli alimenti INRAN CREA, che ha fornito il computo della giornata alimentare suddivisa in più momenti pasto utilizzando sia le voci dei singoli alimenti che le medie settimanali di assunzione del secondo piatto, delle verdure , dei contorni (comprensivi anche della voce patate) e della frutta fresca come si evidenzia specificatamente nell’**ALLEGATO 1**.

Nelle diete a schema fisso (liquida, rialimentazione 1, rialimentazione 2 e di preparazione per esami diagnostici) è stata inserita la colonna “descrizione degli alimenti” per evidenziare nella pratica la corrispondenza di volume rispetto alla quantità dello stesso alimento.

Nelle diete che invece prevedono uno schema che varia con il menù, abbiamo preferito privilegiare la composizione bromatologia relativa ai macronutrienti (compresa l’acqua), ai principali micronutrienti (sodio, potassio, calcio, ferro, fosforo) e al contenuto di fibra, con l’indicazione relativa alla frequenza settimanale di assunzione del secondo piatto che risulta appropriata a fini dietoterapici.

**PRONTUARIO DIETETICO OSPEDALIERO 2017**

## DIETA LIQUIDA

Costituita esclusivamente da liquidi e con apporto energetico molto ridotto.

È destinata ai pazienti che, in attesa di accertamenti, possono assumere solo liquidi.

## DIETA DI PREPARAZIONE PER ESAMI DIAGNOSTICI

È una dieta a ridottissimo contenuto di scorie tale da facilitare la distensione delle anse del colon e dell’ileo distale. È fortemente ipocalorica e deve essere utilizzata solo nel giorno precedente all’esecuzione dell’esame.

## DIETE DI RIALIMENTAZIONE

Si indicano tipologie di diete che sono utilizzate nelle fasi di svezzamento o di accompagnamento da/alla nutrizione artificiale, o dopo interventi chirurgici o per tipologie di pazienti che necessitano di alimenti base ad alta digeribilità

## DIETA RIALIMENTAZIONE 1

È Indicata in 1° giornata di rialimentazione dopo intervento di chirurgia bariatrica o gastroresezioni; è a basso volume e ridotto contenuto calorico. Si prevedono solo alimenti semplici.

## Non è indicato prorogare questa rialimentazione oltre le 48 ore.

1. **DIETA RIALIMENTAZIONE 2**

E' indicata come rialimentazione post-intervento chirurgico (in particolare del tratto gastroenterico) e malattie gastroenteriche: Priva di lattosio, a ridotto contenuto in fibra e proteine. Sono previsti due spuntini che sono direttamente inseriti sui vassoi di pranzo e cena.

## Non è indicato prorogare questa rialimentazione oltre le 48 ore.

1. **DIETA RIALIMENTAZIONE 3**

Rappresenta una rialimentazione di “passaggio” verso una dieta normocalorica. Priva di lattosio, a ridotto contenuto di fibra,con alimenti digeribili. Utilizzabile nel post intervento chirurgico, in caso di diarrea acuta, o malattie infiammatorie dell'intestino. Sono previsti tre spuntini che sono direttamente inseriti sui vassoi di pranzo e cena. Apporto calorico ridotto, **non è indicato prorogare questa rialimentazione oltre le 48 ore.**

## DIETA NORMOCALORICA

È una dieta normocalorica, bilanciata nei principali nutrienti. Si distingue dal vitto comune per la presenza, nel menu, di preparazioni più semplici e di facile digeribilità.

## DIETA VITTO COMUNE

Indicato per tutte le situazioni che non richiedono un trattamento nutrizionale particolare.

Il menù include una buona varietà di primi, secondi piatti e contorni, nell’ottica del rispetto delle indicazioni per la popolazione italiana sostituire (LARN 1996 ) con LARN – IV edizione 2014 togli Linee guida 2003.

Normocalorica per la popolazione adulta e anziana senza particolari problemi nutrizionali, con contenuto in nutrienti equilibrato.

## DIETA VITTO COMUNE IPOSODICA

La dieta segue il menu della NORMOCALORICA; tutte le preparazioni non contengono sale aggiunto. Dal menu sono escluse tutte le preparazioni o alimenti che non possiedono le caratteristiche di questa dieta. E’ composta comunque da un contenuto di nutrienti equilibrato. Non prevista l’aggiunta di parmigiano, normalmente presente sui vassoi del pranzo e della cena”. Viene comunque aggiunta sui vassoi pranzo/cena, una bustina di sale (g. 2) la cui quantità rientra nei limiti accettabili. Indicata nei casi di ipertensione, nefropatie,cardiopatie, cirrosi.

## DIETA IPERCALORICA CON SUPPLEMENTO

È indicata per soggetti giovani e adulti o con aumentato fabbisogno di energia e nutrienti (pazienti psichiatrici, traumatizzati, pazienti ortopedici, puerpere in allattamento).

È costituita dal vitto comune integrato con un supplemento sotto forma di spuntino costituito da una porzione di prosciutto/pecorino fornito col vassoio del pranzo; una porzione di formaggio (quattro tipi diversi a rotazione) fornito col vassoio della cena. Tra le alternative fisse, sono inoltre prenotabili dei desserts dolci cremosi.

## DIETA IPOGLUCIDICA NORMOCALORICA

È una dieta normocalorica, a ridotto contenuto di carboidrati e con alimenti a medio e basso indice glicemico. È stata esclusa l’aggiunta di zuccheri semplici.

È indicata in caso ridotta tolleranza al glucosio, diabete, sindrome metabolica, ipertrigliceridemia.

## DIETE STANDARD

Le diete standard sono destinate a persone con patologie specifiche per le quali siano indicate modificazioni dietetiche, ma che non richiedono formulazioni dietetiche particolari

## IPOGLUCIDICA PER DIABETE GESTAZIONALE

Dieta normocalorica per la donna con diabete gestazionale o ridotta tolleranza al glucosio. È previsto l’impiego di alimenti a medio e basso indice glicemico ed è stata esclusa l’aggiunta di zuccheri semplici. Si compone di tre pasti principali e due spuntini che vengono forniti con il vassoio dei pasti.

## DIETA IPOCALORICA IPOGLUCIDICA

È indicata in caso di malattie metaboliche (soprappeso, obesità, diabete, dislipidemia) e in tutti i casi sia necessario un ridotto apporto di energia. Gli zuccheri semplici presenti sono esclusivamente quelli forniti dagli alimenti.

Il contenuto energetico è ridotto rispetto ai fabbisogni standard di adulti e anziani, pertanto deve essere utilizzata quando ricorrano le indicazioni sopra descritte.

## DIETA IPOPROTEICA (PT 40)

Dieta normocalorica con un apporto proteico giornaliero inferiore a 40 g. . Prevede una riduzione della porzione del 2° piatto a pranzo e a cena e la sostituzione del 1° piatto con pasta dietetica ipoproteica. Non è prevista l’aggiunta di parmigiano sui vassoi né la somministrazione di latte per la prima colazione.

## DIETA IPOPROTEICA (PT 60)

Dieta normocalorica con un apporto proteico giornaliero inferiore a 60 g, Prevede una riduzione della porzione del 2° piatto a pranzo e a cena. Non è prevista l’aggiunta di parmigiano sui vassoi né latte per la colazione.

## DIETA PER TRATTAMENTO DIALITICO

Dieta normocalorica, equilibrata nel contenuto di nutrienti ma con un ridotto contenuto di sodio, potassio e fosforo. La frequenza di primi piatti in brodo è limitata durante la settimana per non incrementare l’apporto di liquidi.

## DIETA CREMOSA

Sono preparazioni omogenee a consistenza cremosa indicate quando sussiste una grave compromissione della deglutizione . All’interno del menu specifico, sono previste preparazioni salate e dolci per soddisfare l’apporto calorico. Viene inserito una porzione di brodo vegetale sia a pranzo che a cena per ammorbidire le preparazioni se occorre.

## DIETA FRULLATA

Tutte le preparazioni si presentano omogenee, semiliquide e possono essere mischiate fra loro per ridurre il volume generale del pasto ed incrementare l’apporto calorico. Indicata in caso di difficoltà masticatorie o altre disabilità che non permettono l’assunzione degli alimenti a consistenza normale. Tra le alternative fisse, sono prenotabili dei desserts dolci cremosi.

## DIETA TRITATA

Tutte le pietanze di questa dieta sono tritate; è indicata quando non è compromessa la deglutizione, per mantenere la masticazione residua o quando questa, non sia soddisfacente, o per facilitare la digestione. Viene inserito una porzione di brodo vegetale sia a pranzo che a cena per ammorbidire le preparazioni se occorre. Tra le alternative fisse, sono prenotabili dei desserts dolci cremosi..

## DIETA MODIFICATA A PEZZETTI

Le pietanze sono presentate già tagliate in pezzi per facilitare l’assunzione e la masticazione. Tra le alternative fisse, sono prenotabili dei desserts dolci cremosi.

## DIETA SOLIDO-MORBIDA

Indicata presbifagici, edentuli, pazienti con problematiche respiratorie, in fase di svezzamento nella progressione

delle consistenze. Prevede alimenti a consistenza morbida ma coesa (es. pasta ben cotta, pesce spinato, verdure cotte non filamentose...) ed alimenti teneri spezzettati. Per favorire il consumo del pasto, rispetto alle altre diete a consistenza modificata, è previsto come supplemento a pranzo e a cena la bustina di olio extravergine di oliva, al posto della marmellatina e la bustina di maionese, in accompagnamento del pesce al vapore.

## DIETE A FINI SPECIALI

Sono diete che hanno caratteristiche particolari di esclusione/riduzione di uno o più nutrienti o di sostanze che possono provocare risposte avverse dopo ingestione , particolarmente adatte a pazienti allergici o intolleranti o che per ragioni cliniche particolari debbano privarsi temporaneamente di alcuni nutrienti o che, al contrario, abbiano necessità o scelgano di assumere alimenti specifici .

## DIETA A RIDOTTO CONTENUTO DI FIBRA E DI LATTOSIO

È una dieta normocalorica indicata nelle patologie gastro-intestinali nella fase di ripresa dell’alimentazione. Prevede l’esclusione del latte e dei formaggi freschi e l’utilizzo di parmigiano e di yogurt al naturale.

I contorni sono rappresentati solo da patate, carote e zucchine al vapore. Indicata per adulti e anziani, equilibrata in contenuto di nutrienti ma da utilizzare solo per 2-3 in quanto monotona nelle scelte.

## DIETA PRIVA DI GLUTINE

Dieta normocalorica per adulti e anziani, equilibrata nel contenuto di nutrienti. È caratterizzata dall’esclusione di alimenti contenenti glutine, comprende alimenti che ne sono naturalmente privi ed esclude quelli a rischio, in cui il glutine può essere veicolato dagli ingredienti o dal processo di lavorazione. La filiera di produzione dei pasti garantisce l’assenza di contaminazioni con alimenti contenenti glutine.

Indicata per pazienti con intolleranza al glutine., sul vassoio della cena vengono aggiunte/i a rotazione fette tostate/biscotti senza glutine, destinati alla colazione del mattino seguente

## DIETA IPOALLERGENICA

È costituita da alimenti a basso contenuto antigenico, a composizione equilibrata in nutrienti, normocalorica per adulti e anziani. La scelta degli alimenti è necessariamente molto limitata.

È indicata in caso di manifestazioni allergiche acute o prima di effettuare test allergologici.

## DIETA A BASSO CONTENUTO LIPIDICO

È una dieta ipocalorica poiché prevede un ridotto apporto lipidico sia come alimenti naturali, sia come preparazioni. Indicata nei casi di pancreatite non acuta, quando viene consigliata la ripresa dell’alimentazione orale. A causa del basso contenuto calorico, è indicata nel periodo strettamente necessario ad una ripresa graduale dell’alimentazione.

## DIETE A CONSISTENZA MODIFICATA

Sono caratterizzate da un diverso grado di consistenza degli alimenti, da utilizzare in pazienti con difficoltà di masticazione e/o deglutizione e disfagia di diverso grado. L’apporto di energia e nutrienti è adeguato per soggetti adulti e anziani.

## DIETA VEGETARIANA

È una dieta normocalorica equilibrata che prevede l’esclusione dal menù di preparazioni a base di carne e pesce. Le fonti proteiche sono prevalentemente rappresentate da latte, formaggi, uova, legumi.

1. **DIETA PER L’ETÀ PEDIATRICA** (Prenotabile da tutti i presidi che hanno il reparto di pediatria)

Per la fascia di età compresa tra 6 e 12 mesi si prevedono delle alternative fisse all’interno del menu stagionale denominate Pediatria /svezzamento, da cui è possibile attingere selezionando le preparazioni più adatte (vedere menu estivo/invernale alla voce ALTERNATIVE SEMPRE DISPONIBILI). Tutte le preparazioni sono senza sale aggiunto Per la fascia di età compresa tra 1 e 3 anni è possibile attingere direttamente sia dalle alternative fisse denominate Pediatria sia da quelle denominate pediatria per svezzamento.

Per i pazienti di età compresa tra 3 e 18 anni la dieta è la stessa del vitto comune. Non sono previste grammature differenziate per fasce di età, in quanto non è presente una cucina dietetica specifica.

## DIETA RICETTATA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 250 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| **METÀ MATTINA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| succo di frutta | 200 | 1 tetra pack |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| brodo vegetale | 250 | una scodella |
| tè o caffè d'orzo | 250 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| **MERENDA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| succo di frutta | 200 | 1 tetra pack |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| brodo vegetale | 250 | una scodella |
| tè o caffè d'orzo | 250 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
|  |  |  |
|  |  |  |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 2,70 | % | 2,93 |  | |  |
| Carboidrati g. | 90,85 | % | 92,46 |  |
| Lipidi g. | 2,40 | % | |  |
| Calorie | 368,46 | Acqua ml. | |  |
| Fibra g. | 0 | Potassio mg. | | 0,60 | Fosforo mg. | 44,00 |
| Calcio mg. | 32,30 | Sodio mg. | | 0,30 | Ferro mg. | 1,29 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 200 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| fette biscottate normali | 32 | n. 4 |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| brodo vegetale | 250 | una scodella |
| manzo magro | 100 |  |
| fette biscottate normali | 32 | n. 4 |
| olio extra vergine d'oliva | 10 |  |
| **MERENDA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 200 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| brodo vegetale | 250 | una scodella |
| pollo (petto) | 100 |  |
| fette biscottate normali | 32 | n. 4 |
| olio extra vergine d'oliva | 10 |  |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 52,25 | % | 22,92 | | | |
| Carboidrati g. | 101,41 | % | 41,71 | | | |
| Lipidi g. | 36,34 | % | 35,87 | | | |
| Calorie | 911,71 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 642,74 |  |  | | | |
| Fibra g. 3,36 |  | Potassio mg. | | 637,40 | Fosforo mg. | 519,04 |
| Calcio mg. | 65,00 | Sodio mg. | | 111,20 | Ferro mg. | 6,35 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o orzo con zucchero | 200 |  |
| fette biscottate | 20 | n. 1 confezione |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| semolino | 20 | cotto in brodo vegetale |
| grana | 10 | n. 2 bustine |
| crane bianca tritata | 80 | vari tipi di carne |
| **MERENDA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 200 |  |
| fette biscottate normali | 20 | n. 1 confezione |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| semolino | 20 | cotto in brodo vegetale |
| grana | 10 | n. 2 bustine |
| hambuger di manzo tritato | 80 | vari tipi di carne |
| olio | 10 |  |
| fette biscottate | 20 | n. 1 confezione |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 50 | % | 22 | | | |
| Carboidrati g. | 91 | % | 37 | | | |
| Lipidi g. | 41 | % | 41 | | | |
| Calorie | 900 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 828,15 |  |  | | | |
| Fibra g. | 3 | Potassio mg. | | 582 | Fosforo mg. | 570 |
| Calcio mg. | 280 | Sodio mg. | | 162 | Ferro mg. | 10 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo con zuchero | 200 |  |
| fette biscottate | 20 | n. 1 confezione |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| semolino | 20 | cotto in brodo vegetale |
| grana(\*) | 5 | n. 1 bustina |
| puré | 100 |  |
| hamburger di manzo | 100 |  |
| polpa di frutta | 100 | n. 1 confezione |
| olio extra vergine d'oliva | 10 | n. 1 bustina |
| **MERENDA**  SERVITA NEL VASSOIO DEL PRANZO | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 200 | una tazza |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| crackers | 25 | 1 pacchetto |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| semolino | 20 | cotto in brodo vegetale |
| grana(\*) | 5 | n. 1 bustina |
| petto di pollo alla griglia | 100 |  |
| puré | 100 |  |
| olio extra vergine d'oliva | 10 | n. 1 bustina |
| polpa di frutta | 100 | n. 1 confezione |
| **DOPO CENA**  SERVITA NEL VASSOIO DELLA CENA | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| yogurt alla frutta | 125 | un vasetto |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 65 | % | 18 | | | |
| Carboidrati g. | 160 | % | 43 | | | |
| Lipidi g. | 60 | % | 39 | | | |
| Calorie | 1400 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 672 |  |  | | | |
| Fibra g. | 9 | Potassio mg. | | 1630 | Fosforo mg. | 711 |
| Calcio mg. | 298 | Sodio mg. | | 221 | Ferro mg. | 9 |

(\*)Nelle RIALIMENTAZIONI 2 e 3 il grana è contenuto anche nel purè per un quantitativo totale di 10 gr nella giornata di g 10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo con zucchero | 200 | una tazza grande |
| fette biscottate normali | 20 | n. 2 confezione |
| oppure biscotti | 25 | n.. 1 confezione |
| **METÀ MATTINA**  SERVITA NEL VASSOIO DELLA CENA | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| biscotti | 20 | un pacchetto |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta al pomodoro | 40 |  |
| grana(\*) | 5 | n. 1 bustina |
| 2° piatto | 100 |  |
| puré | 100 |  |
| olio extra vergine d'oliva | 10 | n. 1 bustina |
| polpa di frutta | 100 | n. 1 confezione |
| **MERENDA**  SERVITA NEL VASSOIO DEL PRANZO | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| crackers | 25 | 1 pacchetto |
| grana monodose | 20 | 1 monodose |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta | 40 | cotta in brodo vegetale |
| grana(\*) | 5 | n. 1 bustina |
| 2° piatto | 100 |  |
| puré | 100 |  |
| olio extra vergine d'oliva | 10 | n. 1 bustina |
| un vasetto di yogurt alla frutta |  |  |
| un pacchetto di biscotti |  | da destinarsi a metà mattina del giorno dopo |
| polpa di frutta | 100 | n. 1 confezione |
| **DOPO CENA**  SERVITA NEL VASSOIO DELLA CENA | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| yogurt alla frutta | 125 | un vasetto |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 78 | % | 19 | | | |
| Carboidrati g. | 204 | % | 48 | | | |
| Lipidi g. | 58 | % | 33 | | | |
| Calorie | 1600 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 604 |  |  | | | |
| Fibra g. | 11 | Potassio mg. | | 1883 | Fosforo mg. | 1076 |
| Calcio mg. | 691 | Sodio mg. | | 491 | Ferro mg. | 7 |

(\*)Nelle RIALIMENTAZIONI 2 e 3 il grana è contenuto anche nel purè per un quantitativo totale di 10 gr nella giornata di g 10

# RIALIMENTAZIONE 1, 2 E 3: ALTERNATIVE AL MENÙ DI BASE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **RIALIMENTAZIONE 1** | **RIALIMENTAZIONE 2** | **RIALIMENTAZIONE 3** |
| **PRIMI PIATTI** | **PRIMI PIATTI** | **PRIMI PIATTI** |
| Brodo vegetale | Crema di riso | Riso all'olio |
| Minestra in brodo vegetale | Minestra in brodo vegetale | Semolino in brodo vegetale |
|  |  | Minestra in brod vegetale |
|  |  | Crema di riso |
| **SECONDI PIATTI** | **SECONDI PIATTI** | **SECONDI PIATTI** |
| Carne frullata | Omogeneizzato di carne | Nasello al vapore |
| Ricotta | Prosciutto cotto | Hamburger ai ferri |
| Omogeneizzato di carne | Ricotta | Petto di pello ai ferri |
|  | Nasello al vapore | Pollo lesso |
|  |  | Omogeneizzato di carne |
|  |  | Prosciutto cotto |
|  |  | Grana padano 80 gr |
|  |  | Ricotta |
|  |  | Carne tritata |
|  |  | Carne frullata |
| **CONTORNI** | **CONTORNI** | **CONTORNI** |
|  | Patate al vapore | Patate al vapore |
|  |  | Carote al vapore |
|  |  | Verdura tritata |
|  |  | Verdura frullata |
| **DESSERT** | **DESSERT** | **DESSERT** |
| Yogurt bianco intero | Banana | Mela cotta |
|  | Yogurt bianco intero | Polpa di frutta |
|  |  | Succo di frutta |
|  |  | Yogurt intero |
|  |  | Banana |

Successivamente a queste prime rialimenta:zìoni è possibile richiedere la Normocalorica Kcal 2300 (vitto comune più semplice con la prevalenza di contorni a basso contenuto di fibra)

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| fette biscottate normali | 32 |
| zucchero | 10 |
| burro | 10 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 95.42 | % | 16.5 | | | |
| Carboidrati g. | 332.98 | % | 54 | | | |
| Lipidi g. | 75.69 | % | 29.46 | | | |
| Calorie | 2312 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1024 |  |  | | | |
| Fibra g. | 28.19 | Potassio mg. | | 2303.74 | Fosforo mg. | 1212.76 |
| Calcio mg. | 867.90 | Sodio mg. | | 568.65 | Ferro mg. | 11.59 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 32 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| burro | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 95.42 | % | 16.62 | | | |
| Carboidrati g. | 332.98 | % | 54 | | | |
| Lipidi g. | 75.69 | % | 29.66 | | | |
| Calorie | 2296.99 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1024 |  |  | | | |
| Fibra g. | 28.19 | Potassio mg. | | 2303.74 | Fosforo mg. | 1212.76 |
| Calcio mg. | 867.90 | Sodio mg. | | 568.65 | Ferro mg. | 11.59 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| fette biscottate normali | 32 |
| zucchero | 10 |
| burro | 10 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 3/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 3/sett. | 100 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 90.35 | % | 15.92 | | | |
| Carboidrati g. | 333.01 | % | 55 | | | |
| Lipidi g. | 73.16 | % | 29.01 | | | |
| Calorie | 2296,89 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1035 |  |  | | | |
| Fibra g. | 28.19 | Potassio mg. | | 2301.10 | Fosforo mg. | 1235.48 |
| Calcio mg. | 722.60 | Sodio mg. | | 304.21 | Ferro mg. | 11.54 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| fette biscottate normali | 32 |
| zucchero | 10 |
| burro | 10 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **SUPPLEMENTO** | **gr** |
| panino all'olio | 50 |
| affettato/formaggio | 40 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **SUPPLEMENTO** | **gr** |
| panino all'olio | 50 |
| affettato/formaggio | 40 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 110.68 | % | 15.58 | | | |
| Carboidrati g. | 418.46 | % | 55 | | | |
| Lipidi g. | 93.79 | % | 29.70 | | | |
| Calorie | 2841.69 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1291 |  |  | | | |
| Fibra g. | 38.22 | Potassio mg. | | 2948.21 | Fosforo mg. | 1398.38 |
| Calcio mg. | 1050.64 | Sodio mg. | | 880.06 | Ferro mg. | 12.69 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 200 |
| fette biscottate normali | 32 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 86.76 | % | 17.72 | | | |
| Carboidrati g. | 269.88 | % | 52 | | | |
| Lipidi g. | 68.23 | % | 31.36 | | | |
| Calorie | 1958.23 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 983 |  |  | | | |
| Fibra g. | 25.80 | Potassio mg. | | 2172.18 | Fosforo mg. | 1088.05 |
| Calcio mg. | 798 | Sodio mg. | | 543.97 | Ferro mg. | 9.6 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| fette biscottate normali | 32 |
| **METÀ MATTINA** | **gr** |
| crackers | 25 |
| media frutta | 150 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| panino all'olio | 50 |
| prosciutto cotto | 20 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| panino all'olio | 50 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 7/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 91.75 | % | 18.56 | | | |
| Carboidrati g. | 265.48 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 69.92 | % | 31.83 | | | |
| Calorie | 1976.95 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1133 |  |  | | | |
| Fibra g. | 26.65 | Potassio mg. | | 2562.07 | Fosforo mg. | 1123.53 |
| Calcio mg. | 852.84 | Sodio mg. | | 673.28 | Ferro mg. | 8.64 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| fette biscottate normali | 32 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 60 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| panino all'olio | 50 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| tè o caffè d'orzo  senza zucchero o con dolcificante | 200 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media verdure | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| panino all'olio | 50 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 150 |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 80 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 71.17 | % | 17.81 | | | |
| Carboidrati g. | 213.94 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 58.44 | % | 32.91 | | | |
| Calorie | 1557.98 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 904 |  |  | | | |
| Fibra g. | 23.92 | Potassio mg. | | 2067.93 | Fosforo mg. | 855.53 |
| Calcio mg. | 630.07 | Sodio mg. | | 453.62 | Ferro mg. | 7.79 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate aproteiche | 30 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| burro | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta aproteica | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 25 |
| pane toscano | 50 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate aproteiche | 20 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta aproteica | 40 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 25 |
| pane toscano | 50 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 100 |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 40 |
| media carne | 6/sett. | 50 |
| media pesce | 2/sett. | 70 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 39.38 | % | 8.21 | | | |
| Carboidrati g. | 297.40 | % | 58.16 | | | |
| Lipidi g. | 72.59 | % | 34.04 | | | |
| Calorie | 1917.47 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 711.00 |  |  | | | |
| Fibra g. | 19.39 | Potassio mg. | | 1957.71 | Fosforo mg. | 503.41 |
| Calcio mg. | 282.15 | Sodio mg. | | 348.77 | Ferro mg. | 5.68 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| zucchero | 20 |
| fette biscottate normali | 32 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| burro | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 50 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 50 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 100 |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 40 |
| media carne | 6/sett. | 50 |
| media pesce | 2/sett. | 70 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 61.36 | % | 12.35 | | | |
| Carboidrati g. | 302.88 | % | 57.18 | | | |
| Lipidi g. | 68.11 | % | 30.86 | | | |
| Calorie | 1986.55 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 862.33 |  |  | | | |
| Fibra g. | 24.31 | Potassio mg. | | 2096.38 | Fosforo mg. | 829.45 |
| Calcio mg. | 553.52 | Sodio mg. | | 315.43 | Ferro mg. | 8.50 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 32 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| burro | 10 |
| **PRANZO** | **gr.** |
| pasta di semola | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr.** |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr.** |
| pasta di semola | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 1/sett. | 50 (n°1) |
| media carne | 10/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 1/sett. | 100 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 86.00 | % | 16.12 | | | |
| Carboidrati g. | 311.0112 | % | 54.65 | | | |
| Lipidi g. | 69.29 | % | 29.22 | | | |
| Calorie | 2134.26 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 851.70 |  |  | | | |
| Fibra g. | 23.27 | Potassio mg. | | 2171.34 | Fosforo mg. | 860.02 |
| Calcio mg. | 471.44 | Sodio mg. | | 209.53 | Ferro mg. | 9.58 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| latte parzialmente scremato | 150 |  |
| zucchero | 10 |  |
| biscotti per l'infanzia | 90 | n. 12 |
| nidex | 30 | 3 misurini o altro integratore modulare |
|  |  |  |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| primo piatto\* | 195 | consistenza di mousse |
| secondo piatto + contorno\* | 163 | consistenza di mousse |
| purea di mela | 100 |  |
| marmellata (gelatina) | 25 |  |
|  |  |  |
| **MERENDA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| budino vaniglia | 115 |  |
| nidex | 20 | 2 misurini |
|  |  |  |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| primo piatto\* | 195 | consistenza di mousse |
| secondo piatto + contorno\* | 163 | consistenza di mousse |
| purea di mela | 100 |  |
| marmellata (gelatina) | 25 |  |

\* Le preparazioni delle mousse includono una percentuale di grassi da condimento compresa tra il 10-15%

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 77.17 | % | 14.32 | | | |
| Carboidrati g. | 284.76 | % | 49.53 | | | |
| Lipidi g. | 82.28 | % | 34.35 | | | |
| Calorie | 2155.84 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 238.95 |  |  | | | |
| Fibra g. | 1.22 | Potassio mg. | | 379.60 | Fosforo mg. | 347.00 |
| Calcio mg. | 282.70 | Sodio mg. | | 187.10 | Ferro mg. | 2.59 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| biscotti frollini | 50 |
| zucchero | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 60 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| purè | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |
| **MERENDA** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| biscotti frollini | 25 |
| zucchero | 10 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 50 |
| media carne | 7/sett. | 80 |
| media pesce | 2/sett. | 120 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 72.42 | % | 14.72 | | | |
| Carboidrati g. | 261.13 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 79.23 | % | 36.23 | | | |
| Calorie | 1968.17 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 992 |  |  | | | |
| Fibra g. | 14.70 | Potassio mg. | | 1571.25 | Fosforo mg. | 984.05 |
| Calcio mg. | 873.74 | Sodio mg. | | 525.84 | Ferro mg. | 5.75 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| biscotti frollini | 50 |
| zucchero | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 60 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| purè | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |
| **MERENDA** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| biscotti frollini | 25 |
| zucchero | 10 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 50 |
| media carne | 7/sett. | 80 |
| media pesce | 2/sett. | 120 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 72.42 | % | 14.72 | | | |
| Carboidrati g. | 261.13 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 79.23 | % | 36.23 | | | |
| Calorie | 1968.17 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 992 |  |  | | | |
| Fibra g. | 14.70 | Potassio mg. | | 1571.25 | Fosforo mg. | 984.05 |
| Calcio mg. | 873.7 | Sodio mg. | | 525.84 | Ferro mg. | 5.75 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| biscotti frollini | 50 |
| zucchero | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 60 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| purè | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |
| **MERENDA** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| biscotti frollini | 25 |
| zucchero | 10 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media frutta | 150 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 50 |
| media carne | 7/sett. | 80 |
| media pesce | 2/sett. | 120 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 72.42 | % | 14.72 | | | |
| Carboidrati g. | 261.13 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 79.23 | % | 36.23 | | | |
| Calorie | 1968.17 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 992 |  |  | | | |
| Fibra g. | 14.70 | Potassio mg. | | 1571.25 | Fosforo mg. | 984.05 |
| Calcio mg. | 873.74 | Sodio mg. | | 525.84 | Ferro mg. | 5.75 |

**19**

# SOLIDO-MORBIDA

**CAL 1970**

Presenta preparazioni che facilitano l'assunzione e la masticazione. l primi piatti sono sottoforma di pasta di piccolo formato, i secondi sono preparazioni a pezzetti o facilmente riducibili a piccoli pezzi dal pz/caregiver, contorni a pezzetti o tritati. Non prevede piatti con doppie consistenze (solido+liquido). Tra le alternative fisse, sono prenotabili dei desserts dolci cremosi".

È indicata in pazienti che richiedono alimenti di facile masticazione e deglutizione, quali anziani non di- sfagici, pazienti in fase di svezzamento da nutrizione artificiale o come passaggio da diete più semplici (es cremosa, frullata), pazienti non disfagici facilmente affaticabili

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| biscotti frollini | 50 |
| zucchero | 10 |
| **PRANZO** | **gr** |
| pasta di semola | 60 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| purè | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| polpa di frutta | 200 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |
| **MERENDA** | **gr** |
| latte parzialmente scremato | 150 |
| biscotti frollini | 25 |
| zucchero | 10 |
| **CENA** | **gr** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| polpa di frutta | 200 |
| marmellata (tipo gelatina) | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \***FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 2/sett. | 50 (n°1) |
| media affettati | 1/sett. | 50 |
| media carne | 7/sett. | 80 |
| media pesce | 2/sett. | 120 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 72.42 | % | 14.72 | | | |
| Carboidrati g. | 261.13 | % | 50 | | | |
| Lipidi g. | 79.23 | % | 36.23 | | | |
| Calorie | 1968.17 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 992 |  |  | | | |
| Fibra g. | 14.70 | Potassio mg. | | 1571.25 | Fosforo mg. | 984.05 |
| Calcio mg. | 873.74 | Sodio mg. | | 525.84 | Ferro mg. | 5.75 |

**20**

# RIDOTTO CONTENUTO DI FIBRA E LATTOSIO

**CAL 1920**

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 32 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| **PRANZO** | **gr.** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| patate bollite | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 10 |
| panino all'olio | 50 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr.** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr.** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| carote bollite | 150 |
| olio extra vergine d'oliva | 10 |
| panino all'olio | 50 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| prosciutto cotto | 1/sett. | 70 |
| media carne | 8/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| parmigiano | 3/sett. | 70 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 80.94 | % | 16.83 | | | |
| Carboidrati g. | 308.27 | % | 60 | | | |
| Lipidi g. | 49.37 | % | 23 | | | |
| Calorie | 1924.21 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 646 |  |  | | | |
| Fibra g. | 22.10 | Potassio mg. | | 1769.01 | Fosforo mg. | 754.66 |
| Calcio mg. | 587.27 | Sodio mg. | | 392.75 | Ferro mg. | 7.04 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
| latte parzialmente scremato | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette senza glutine | 30 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| burro | 10 |
| **PRANZO** | **gr.** |
| pasta senza glutine | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| fette senza glutine | 60 |
| media frutta | 150 |
|  |  |
| **MERENDA** | **gr.** |
| thè o caffè | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette senza glutine | 16 |
|  |  |
| **CENA** | **gr.** |
| pasta senza glutine | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| olio extra vergine d'oliva | 15 |
| fette senza glutine | 60 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 7/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 1/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 83.69 | % | 14.80 | | | |
| Carboidrati g. | 326.29 | % | 54.43 | | | |
| Lipidi g. | 72.64 | % | 28.91 | | | |
| Calorie | 2070.84 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 792.84 |  |  | | | |
| Fibra g. | 18.79 | Potassio mg. | | 2070.84 | Fosforo mg. | 792.84 |
| Calcio mg. | 738.00 | Sodio mg. | | 564.55 | Ferro mg. | 6.96 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** | **Descrizione degli alimenti** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |  |
| zucchero | 10 |  |
| fette biscottate normali | 32 |  |
| miele | 25 |  |
| **PRANZO** | **gr.** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta di semola | 80 | riso all'olio o burro |
| manzo magro | 100 |  |
| carote | 200 | carciofi, patate |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |  |
| pane toscano | 70 |  |
| pere (senza buccia) | 150 | mela |
| **MERENDA** | **gr.** | **Descrizione degli alimenti** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |  |
| zucchero | 10 |  |
| fette biscottate normali | 16 |  |
| **CENA** | **gr.** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta di semola | 80 | riso all'olio o burro |
| pollo (petto) | 100 | fettina, hamburger |
| lattuga | 200 | carciofi, patate |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |  |
| pane toscano | 70 |  |
| pere (senza buccia) | 150 | mela |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 81.65 | % | 15.35 | | | |
| Carboidrati g. | 346.70 | % | 61.08 | | | |
| Lipidi g. | 55.74 | % | 23.57 | | | |
| Calorie | 2128.40 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 847.20 |  |  | | | |
| Fibra g. | 31.08 | Potassio mg. | | 2258.35 | Fosforo mg. | 1036.62 |
| Calcio mg. | 305.65 | Sodio mg. | | 334.35 | Ferro mg. | 11.95 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| fette biscottate normali | 32 |
| zucchero | 10 |
| marmellata (frutta viva) | 30 |
| **PRANZO** | **gr.** |
| pasta di semola | 80 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr.** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr.** |
| pasta di semola | 40 |
| secondo piatto\* | \* |
| media contorni | 200 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| media carne | 10/sett. | 80 |
| media pesce | 4/sett. | 120 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 77.52 | % | 19.22 | | | |
| Carboidrati g. | 315.97 | % | 73 | | | |
| Lipidi g. | 12.37 | % | 6.90 | | | |
| Calorie | 1613.13 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 777 |  |  | | | |
| Fibra g. | 24.95 | Potassio mg. | | 2350.18 | Fosforo mg. | 702.81 |
| Calcio mg. | 253.07 | Sodio mg. | | 200.93 | Ferro mg. | 9.46 |

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
| latte parzialmente scremato | 250 |
| fette biscottate normali | 32 |
| zucchero | 10 |
| burro | 10 |
| marmellata (frutta viva) | 25 |
| **PRANZO** | **gr.** |
| pasta di semola | 80 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media contorni | 200 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |
| **MERENDA** | **gr.** |
| thè o caffè d'orzo | 200 |
| zucchero | 10 |
| fette biscottate normali | 16 |
| **CENA** | **gr.** |
| pasta di semola | 40 |
| parmigiano | 5 |
| secondo piatto\* | \* |
| olio extra vergine d'oliva | 20 |
| media contorni | 200 |
| pane toscano | 70 |
| media frutta | 150 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 5/sett. | 200 |
| uova (intero) | 2/sett. | 100 (n°2) |
| media contorni | 3/sett. | 200 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 2/sett. | 80 |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 83.21 | % | 14.21 | | | |
| Carboidrati g. | 357.17 | % | 57.19 | | | |
| Lipidi g. | 74.29 | % | 28.55 | | | |
| Calorie | 2342.00 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1092.08 |  |  | | | |
| Fibra g. | 39.18 | Potassio mg. | | 2165.84 | Fosforo mg. | 1250.28 |
| Calcio mg. | 971.93 | Sodio mg. | | 481.30 | Ferro mg. | 13.77 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| UHT parzialmente scremato | 200 | una tazza grande |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| fette biscottate normali | 32 | n. 4 |
| burro | 10 | monoporzione |
| marmellata (frutta viva) | 25 | monoporzione |
| **PRANZO** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta di semola | 80 |  |
| manzo magro | 100 |  |
| parmigiano | 5 | n. 1 bustina |
| secondo piatto\* |  |  |
| media contorni | 200 |  |
| olio d'oliva extra vergine | 20 | n. 2 bustine |
| pane toscano | 70 |  |
| media frutta | 150 | n. 1 porzione |
| **MERENDA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| tè o caffè d'orzo | 200 | una tazza |
| zucchero | 10 | n. 2 cucchiaini |
| fette biscottate | 16 | n. 2 |
| **CENA** | **gr** | **Descrizione degli alimenti** |
| pasta di semola | 40 |  |
| manzo magro | 100 |  |
| parmigiano | 5 | n. 1 bustina |
| secondo piatto\* |  |  |
| media contorni | 200 |  |
| olio d'oliva extra vergine | 20 | n. 2 bustine |
| pane toscano | 70 |  |
| media frutta | 150 | n. 1 porzione |

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

Protidi g. 94 % 16

Carboidrati g. 330 % 54

Lipidi g. 75 % 29

Calorie 2300

Acqua ml. 979

Fibra g. 28 Potassio mg. 2219.00

Calcio mg. 808.00 Sodio mg. 548

Fosforo mg. 1167.00

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \* **FREQUENZA SETTIMANALE DEL SECONDO PIATTO** | | |
| Alimento | Frequenza settimanale | Grammi a porzione |
| fagioli bolliti | 1/sett. | 200 |
| uova (intero) | 1/sett. | 100 (n°2) |
| media affettati | 1/sett. | 70 |
| media carne | 6/sett. | 100 |
| media pesce | 2/sett. | 150 |
| media formaggi freschi | 2/sett. | 100 |
| media formaggi stagionati | 2/sett. | 80 |

Ferro mg. 11.00

Data

# RICETTATA

(ad uso esclusivo della Dietetica aziendale)

**CAL**

Nome paziente Reparto

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **gr.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **PRANZO** | **gr.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| **MERENDA** | **gr.** |
|  |  |
|  |  |
| **CENA** | **gr.** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |
| --- |
| NOTE |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. |  | % |  |
| Carboidrati g. |  | % |  |
| Lipidi g. |  | % |  |
| Calorie |  |  |  |
| Acqua ml. |  |  |  |

Fibra g.

Calcio mg.

Potassio mg. Sodio mg.

Fosforo mg. Ferro mg.

**26**

Dietista

firma leggibile e timbro

ALLEGATO 1

# COMPOSIZIONE DEL MENÙ E TABELLA DIETETICA

Il menù per i degenti ospedalieri, utenti residenziali e diurni (RSA/SSS) presenta le seguenti caratteristiche:

* articolato su tre settimane e con rotazione stagionale;
* con preferenza per piatti della tradizione regionale;
* con alternative fisse sempre disponibili;
* conforme alle raccomandazioni contenute nelle Linee Guida per una sana alimentazione italiana, pubblicate dall’Istituto nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) ed 2003.

La tabella dietetica relativa al vitto comune di 2300 Kcal è stata calcolata sulla base di quanto riportato nei Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la popolazione Italiana (LARN) revisione 96, considerando la media del fabbisogno energetico per i due sessi e per le diverse fasce di età.

I valori bromatologici degli alimenti sono stati ricavati dalle Tabelle di Composizione degli Alimenti edite dall’Istituto nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) aggiornamento 2000.

I pesi degli alimenti da consumarsi crudi o previa cottura riportati in tabella, sono considerati al crudo e al netto degli scarti.

**VITTO COMUNE OSPEDALIERO E ASSISTENZIALE (RSA/SSS)**

|  |  |
| --- | --- |
| **COLAZIONE** | **g/ml.** |
| Tè al limone o caffè o caffè d'orz | 200 ml |
| UHT parzialmente scremato | 250 ml |
| Zucchero | 10 |
| Burro n. 1 confezione alberghiera | 10 |
| marmellata (frutta viva) n. 1 confezione alberghiera ♦ | 25 |
| fette biscottate normali n.4 pari a n 2 confezioni bifetta ♦♦ | 32 |
| **PRANZO** | **g/ml.** |
| pasta di semola /riso o altri cereali ♦♦♦ | 80 |
| grana grattugiato n. 1 bustina monodose | 5 |
| secondo piatto(\*) | \* |
| media contorni (\*\*) | 200 |
| olio d'oliva extra vergine n. 2 bustine monodose | 20 |
| pane toscano fette (1 confezione) | 70 |
| media frutta (\*\*\*) | 150 |
| **MERENDA** | **g/ml.** |
| Tè al limone o caffè o caffè d'orzo | 200 ml |
| Zucchero | 10 |
| fette biscottate normali n.2 pari a 1 confezione bifetta ♦♦ | 16 |
| **CENA** | **g/ml.** |
| pasta di semola /riso o altri cereali ♦♦♦ | 40 |
| grana grattugiato n. 1 bustina monodose | 5 |
| secondo piatto(\*) | \* |
| media contorni (\*\*) | 200 |
| olio d'oliva extra vergine n. 2 bustine monodose | 20 |
| pane toscano fette (1 confezione) | 70 |
| media frutta (\*\*\*) ♦♦♦♦ | 150 |

Si deve garantire il fabbisogno idrico giornaliero per degente/utente di almeno 1,5 l di acqua al giorno

## ALTERNATIVE SEMPRE DISPONIBILI

**PER LA COLAZIONE**

* In alternativa alla marmellata g 25 può essere richiesto il miele in confezione monodose g.20

♦♦ In alternativa alle n. 4 fette biscottate, pari a n. 2 confezioni bifetta, più burro e marmellata, sono disponibili su richiesta delle strutture n. 2 pacchetti di biscotti pari a g. 50

## PER LA MERENDA

♦♦ In alternativa alle n. 2 fette biscottate pari a n. 1 confezione bifetta sono disponibili su richiesta delle strutture i seguenti alimenti:

* n. 1 pacchetto di biscotti pari a g. 25/30 - frutta fresca g. 150
* yogurt al naturale g. 125 - yogurt alla frutta g. 125
* budino vari gusti g. 125 - succo di frutta vari gusti ml 200
* purea di mela g. 100 - crostatina g. 40
* 1 pacchetto di crackers g. 25

## PRIMO PIATTO

♦♦♦ In alternativa tutti i giorni minestra in brodo di carne o vegetale, passato di verdura, semolino in brodo vegetale

* + Pasta o riso o altri cereali porzione ridotta g. 60 - Pasta o riso o altri cereali porzione mezza g. 40
  + Semolino porzione interna g. 40 - Semolino porzione mezza g. 20

**SECONDO PIATTO** (\*) è calcolato sulla seguente media settimanale

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ALIMENTO** | **FREQUENZA SETTIMANALE** | **GRAMMI A PORZIONE** |
| fagioli bolliti | 1 volta la settimana | 200 |
| uova (intero) | 1 volta la settimana | 100 (n° 2) |
| media affettati (p. crudo, p. cotto) | 1 volta la settimana | 70 |
| media carne | 6 volte la settimana | 100 al crudo e al netto degli scarti |
| media pesce | 2 volte la settimana | 150 al crudo e al netto degli scarti |
| media formaggi freschi | 2 volte la settimana | 100 |
| media formaggi stagionati | 1 volta la settimana | 80 |

## CONTORNI

\*\* Per il calcolo della media dei contorni sono state considerate le seguenti tipologie di alimenti: bietola, lattura, zucchini, pomodori, carote, patate

La dicitura *media verdure* presente in alcuni schemi dietetici non prevede il conteggio delle patate.

## FRUTTA

**(**\*\*\*) Per il calcolo della media della frutta fresca sono state considerate le seguenti tipologie di alimenti: mele, pere, uva, pesche, arance

♦♦♦♦ In alternativa alla frutta fresca sono disponibili su richiesta i seguenti alimenti:

* + - banana g. 150 - yogurt al naturale g. 125
    - yogurt alla frutta g. 125 - budino vari gusti g. 125
    - succo di frutta vari gusti ml 200 - purea di mela g. 100
    - mela cotta g. 100

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Protidi g. | 95.42 | % | 16.62 | | | |
| Carboidrati g. | 332.98 | % | 54 | | | |
| Lipidi g. | 75.69 | % | 29.66 | | | |
| Calorie | 2296.99 |  |  | | | |
| Acqua ml. | 1024 |  |  | | | |
| Fibra g. | 28.19 | Potassio mg. | | 2303.74 | Fosforo mg. | 1212.76 |
| Calcio mg. | 867.90 | Sodio mg. | | 568.65 | Ferro mg. | 11.59 |

# BIBLIOGRAFIA

American Dietetic Association (ADA) [www.eatright.org](http://www.eatright.org/)

American Dietetic Association. Chronic kidney disease evidence-based nutrition practice guideline. Chicago (IL): American Dietetic Association; 2010 Jun. Various p. [205 references]

Atti del Congresso nazionale ADI “ La nutrizione ospedaliera e la ristorazione sul territorio Milano 20-21 febbraio 1998

Amaral TF, Matos LC, Tavares MM, et al. The economic impact of disease-related malnutrition at hospital admission. Clin Nutr 2007;26:778-84

Comi D, Palmo A, Brugnani M, D’Amicis A, Costa A, D’Andrea F. et al. The hospital malnutrition Italian study. Clin Nutr 1998;17(Suppl. 1):52

Costa A. Pedrolli C.: "Qualità Ospedaliera e della Ristorazione: un connubio “ Atti Congresso ADI. Trento 5 dicembre 2003

Council of Europe. Public Health Committee. Committee of Experts on Nutrition, Food Safety and Consumer Health. Ad Hoc Group Nutrition programmes in hospitals. Food and nutritional care in hospitals: how to prevent undernutrition. Report and Guidelines. Strasbourg, 2002

Council of Europe Alliance, 2005

Documento di inquadramento per la diagnosi e monitoraggio della Celiachia. Ministero della Salute www.ministerosalute. it/speciali/documenti/protocollo\_diagn.pdf - 2008-11-03

Elia M, Stratton R, Russell C, Green C, Pan F. The cost of disease-related malnutrition in the UK and economic considerations for the use of oral nutritional supplements (ONS) in adults. BAPEN, 2005

G. Fatati. Dietetica e Nutrizione, Clinica, terapia ed organizzazione; Il pensiero scientifico Editore 2007

Ferro-Luzzi A. 1987 The application of energy costs to activities and overall energy expenditure over 24 hours includine MB levels of the elderly, Report to FAO, Rome

LARN - Livelli di Assunzione Raccomandata di energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana. Ed.1996. SINU. http://www.sinu. it/larn.asp

Linee Guida SINPE per la nutrizione artificiale ospedaliera 2002. SINPE 2002; 20 (Suppl 5): 1-173.

Linee guida per la Ristorazione Ospedaliera Regione Lombardia. 2009 [www.regione.lombardia.it/shared/ccurl/.../Allegato\_](http://www.regione.lombardia.it/shared/ccurl/.../Allegato_) decreto\_5250\_2009.pdf

Linee guida per la Ristorazione Ospedaliera Regione Piemonte 2007. [www.regione.piemonte.it/sanita/.../linee\_guida.htm](http://www.regione.piemonte.it/sanita/.../linee_guida.htm) Linee guida per la Ristorazione Assistenziale Regione Piemonte 2007. [www.regione.piemonte.it/sanita/.../linee\_guida.htm](http://www.regione.piemonte.it/sanita/.../linee_guida.htm) Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera e assistenziale. Ministero della salute. 2010

Linee di indirizzo per la Ristorazione nelle strutture residenziali assistenziali extraospedaliere. Regione Veneto. Sicurezza Alimentare. Piano regionale Veneto 2005-2007 SIAN delle Aziende ULSS del Veneto. 2008. [www.prevenzione.ulss20.verona.](http://www.prevenzione.ulss20.verona/) it/.../Decreto381Allegato\_LinIndirizzResidExtrosped.pdf.

Linee di indirizzo regionali per la ristorazione assistenziale. Delibera G.RT N 35 del 24-01-2012

Linee Guida per una Sana Alimentazione. INRAN, 2003. <http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_> alimentazione.

Lucchin L. La malnutrizione ospedaliera in Italia da Aggiornamenti in Nutrizione Clinica M. G Gentile. Mattioli Editore 2009.

Lucchin L,• D’Amicis A,• Gentile MG,• Battistini NC, • Fusco MA,• Palmo A,• Muscaritoli M,• Contaldo F,• Cereda E and the PIMAI group. A nationally representative survey of hospital malnutrition: the Italian PIMAI (Project: Iatrogenic Malnutrition in Italy) study. Mediterr J Nutr Metab (2009).

Manuale Mayo Clinic Dietologia, 1999 Centro Scientifico Editore. Programme national nutrition santé (PNNS) (2010-2015)

Società Italiana di Nefrologia.(SIN) Linee Guida per la terapia conservativa dell' insufficienza renale cronica. Giornale Italiano di Nefrologia / Anno 20, S-24 2003/ pp. [www.sin-italy.org](http://www.sin-italy.org/)

Standard Italiani per la cura del diabete mellito 2009-2010 Associazione medici Diabetologi (AMD) – Società Italiana di Diabetologia (SID)

SPREAD, Stroke Prevention and educational awareness. Ictus cerebrale: Linee guida italiane di prevenzione e trattamento. Ed CATEL Srl, Milano, Febbraio 2007. [www.spread.it](http://www.spread.it/)

Venturini M Manuale di dietologia per le scuole e gli operatori in campo dietetico-nutrizionale. Editore: Editoriale Italiana, 1998

**DIETETICO**

PER LA RISTORAZIONE OSPEDALIERA E ASSISTENZIALE

AREA FIORENTINA

A cura del

**GRUPPO DI LAVORO PER LA RISTORAZIONE**

Coordinato da *Elena Corsinovi,* dietista - referente Processi aziendali di ristorazione

*Adriana Amodei,* dietista Ospedale Serristori *Daniela Cambi,* dietista Ospedale S. Giovanni di Dio *Ilaria Marongiu,* dietista Ospedale S. Maria Annunziata

*Lucilla Randazzo,* dietista Ospedale del Mugello

*Barbara Pinzauti,* dietista Ospedale S. Maria Nuova

*Rita Barbara Marianelli*, Responsabile Dietetica professionale e D.E.C.

AUSL TC (LM) TPX 3075 REV. 30.09.21