

**MENU'**  
**PASTI PER I DEGENTI (n.pag: 18)**

**D I E T E**

**DIETA COSIDETTA COMUNE DIETA "A"**

**PRIMA COLAZIONE**

Latte parzialmente scremato gr. 250  
n. 4 fette biscottate  
zucchero gr. 10  
marmellata o miele gr. 25  
in alternativa al latte:  
un vasetto di yogurt da gr. 125 alla frutta  
una bustina di thè

**PRANZO**

Pasta gr. 100  
Condimenti per la pasta (olio, verdure, burro, parmigiano, tonno, etc.)  
Carne di vitello gr. 150  
Contorno (verdure o patate) gr. 200  
Pane gr. 100  
Frutta fresca di stagione gr. 150  
In alternativa alla pasta :  
riso gr. 100  
in alternativa alla carne:  
petto di pollo o fesa di tacchino gr. 150  
filetti di pesce surgelati gr. 150

**CENA**

Pastina gr. 50  
Condimento per la pastina (olio, burro, parmigiano, etc.)  
Mozzarella fior di latte gr. 100  
Contorno (verdure o patate) gr. 200  
Pane gr. 100  
Frutta fresca di stagione gr. 150  
In alternativa alla mozzarella:  
prosciutto cotto gr. 100  
prosciutto crudo gr. 100  
bresaola gr. 100  
un uovo  
philadelphia gr. 120provola, Emmental, (o altro formaggio a fette) gr. 100

DIETE IPOGLICIDICHE DIETA "B"  
IPOGLICIDICA A 1200 CALORIE /DIE

PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato gr. 150  
n. 2 fette biscottate integrali  
ORE 10,30  
un vasetto di yogurt da gr. 125 da latte magro

PRANZO

Pasta gr. 40  
Condimenti per la pasta (olio, verdure, burro, parmigiano etc.)  
Carne di vitello gr. 150  
Contorno (verdure cotta o cruda ) gr. 300  
Frutta fresca di stagione gr. 100 (evitando: uva-fichi-banane-loti)  
Pane gr. 30  
In alternativa alla pasta :  
riso gr. 50  
in alternativa alla carne di vitello:  
coscia di pollo gr. 200  
filetti di pesce surgelati gr. 200

CENA

Mozzarella fior di latte gr. 50  
Contorno (verdure cotte o crude) gr. 300  
Pane integrale gr. 30  
Frutta fresca di stagione gr. 100  
In alternativa al pane:  
pastina gr. 40  
lenticchie gr. 50  
condimenti (olio, cipolla etc)  
In alternativa alla mozzarella:  
prosciutto cotto gr. 50  
un uovo  
filetti di pesce surgelati gr. 100

DIETE IPOGLICIDICHE DIETA "C"  
IPOGLICIDICA A 1500 CALORIE /DIE

PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato gr. 150  
n. 2 fette biscottate integrali  
ORE 10,30  
un vasetto di yogurt da gr. 125 da latte magro

PRANZO

Pasta gr. 50  
Condimenti per la pasta (olio, verdure, burro, parmigiano etc.)  
Carne di vitello gr. 150  
Contorno (verdure cotta o cruda ) gr. 300  
Frutta fresca di stagione gr. 100 (evitando: uva-fichi-banane-loti)  
Pane gr. 20  
In alternativa alla pasta :  
riso gr. 70  
in alternativa alla carne di vitello:  
coscia di pollo gr. 220  
filetti di pesce surgelati gr. 220

CENA

Mozzarella fior di latte gr. 100  
Contorno (verdure cotte o crude) gr. 300  
Pane integrale gr. 70  
Frutta fresca di stagione gr. 100  
In alternativa alla mozzarella:  
prosciutto cotto gr. 40 + caciotta fresca gr. 40  
un uovo  
filetti di pesce surgelati gr. 150

DIETE IPOGLICIDICHE DIETA "D"  
IPOGLICIDICA A 2200 CALORIE /DIE

PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato gr. 200  
n. 2 fette biscottate integrali  
ORE 10,30  
un vasetto di yogurt da gr. 125 da latte magro

PRANZO

Pasta gr. 100  
Pane integrale gr. 50  
Condimenti per la pasta (olio, verdure, burro, parmigiano etc.)  
Carne di vitello gr. 150  
Contorno (verdure cotte o crude ) gr. 300  
Frutta fresca di stagione gr. 150 (evitando: uva- fichi-banane-loti)  
In alternativa alla pasta :  
riso gr. 100  
in alternativa alla carne di vitello:  
coscia di pollo gr. 220  
filetti di pesce surgelati gr. 220

CENA

Mozzarella fior di latte gr. 100  
Contorno (verdure cotte o crude) gr. 300  
Pane integrale gr. 100  
Frutta fresca di stagione gr. 100  
In totale olio gr. 30  
In alternativa alla mozzarella:  
prosciutto cotto gr. 40 + caciotta fresca gr. 40  
un uovo  
Sogliola lessa surgelata gr. 200

## DIETA IPOPROTEICA DIETA “E”

### PRIMA COLAZIONE

- gr. 150 di latte parzialmente scremato ( o 1 vasetto di yogurt da 150 gr. Anche alla frutta
- n. 4 fette biscottate con 25 g. di burro e 25 g. di marmellata o miele
- caffè o tè a piacere
- zucchero gr. 15

### PRANZO

100 g di pasta con condimenti a base di verdure o ortaggi ( minestrone, broccolo, spinaci, cavolfiore, etc)

Un contorno di verdure o ortaggi cotti o insalata anche mista

15 g d’olio d’oliva

100 g di pane

frutta fresca g 150

### MERENDA

Tè o camomilla a piacere ( oppure frutta fresca g 200)

4 fette biscottate con 25 g di burro e 25 g di marmellata

15 g di zucchero

### CENA

Un “secondo piatto” da 150 g. scelto tra carne rossa, carne bianca, pesce o 2 uova

Un contorno di verdure o ortaggi cotti o insalata anche mista o patate lesse o al forno

100 g di pane

15 g d’olio

frutta fresca g 150

## DIETA IPOPROTEICA DIETA "F"

1600 CALORIE /DIE + gr. 30 DI PROTEINE/DIE a contenuto glucidico controllato

(PAZIENTI DIABETICI CON I.R.C.)

### PRIMA COLAZIONE

Una bustina di thè

n. 3 fette biscottate aproteiche

burro gr. 15

ORE 10,30

n. 2 fette biscottate aproteiche

### PRANZO

Pasta aproteica gr. 80

Condimenti per la pasta (olio, verdure, legumi etc.)

Carne di vitello gr. 70

n. 2 fette aproteiche

in alternativa alla carne:

petto di di pollo o fesa di tacchino gr. 70

### MERENDA

Frutta fresca di stagione gr. 150

### CENA

Pastina aproteica gr. 50

Condimenti per la pastina (olio,dadi da brodo etc.)

Mozzarella fior di latte gr. 50

Contorno (verdure cotte o crude) gr. 200

Frutta fresca di stagione gr. 150

In alternativa alla mozzarella:

caciotta fresca o scamorza gr. 40

prosciutto cotto gr. 50

un uovo

DIETA IPOCALORICA DIETA "G"

1200 CALORIE /DIE

PRIMA COLAZIONE

Latte totalmente scremato gr. 150

n. 2 fette biscottate

ORE 10,30

n. 1 vasetto di yogurt da gr. 125 da latte magro

PRANZO

Pasta gr. 50

Olio gr. 5

Grana gr. 5

Carne magra di vitello gr. 80

Pane gr. 30

Verdura cotta o cruda gr. 100

Frutta fresca di stagione gr. 150 (tranne uva-fichi-loti-banane)

CENA

Pastina gr. 30

Olio gr. 5

Grana gr. 5

Mozzarella fior di latte gr. 50

Pane gr. 30

Verdura cotta o cruda gr. 100

Frutta fresca di stagione gr. 150 (tranne uva-fichi-loti-banane)

## DIETA IPOCALORICA DIETA "H"

1700 CALORIE /DIE

### PRIMA COLAZIONE

Latte totalmente scremato gr. 150

n. 3 fette biscottate

ore 11.00 1 yogurt magro alla frutta da gr. 125

### PRANZO

Pasta gr. 70

Condimento per la pasta ( olio, verdure, grana etc,)

Carne di vitello gr. 120

Pane gr. 60

Verdura cotta o cruda gr. 100

Frutta fresca di stagione gr. 150 ( tranne uva- fichi- loti- banane)

### MERENDA

g 100 DI FRUTTA FRESCA ( tranne uva- fichi- loti- banane)

### CENA

Pastina gr. 40

Condimento per la pasta ( olio, verdure, grana etc,)

mozzarella fior di latte gr. 70

Pane integrale gr. 60

Verdura cotta o cruda gr. 200

Frutta fresca di stagione gr. 200 ( tranne uva- fichi- loti- banane)

In alternativa alla mozzarella:

prosciutto crudo gr. 50

## DIETA COSIDETTA LIQUIDA DIETA "T"

### PRIMA COLAZIONE

Ore 7,30

Latte totalmente scremato gr. 200

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

In alternativa al latte:

thè 200 cc. + un limone

Ore 10,30

Thè leggero 200 cc. + un limone

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

ore 13,30

Latte totalmente scremato gr. 200 (o frutta cotta)

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

ore 16,30

Thè leggero 200 cc. + un limone

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

In alternativa al thè:

camomilla 200 cc.

Ore 19,30

Camomilla 200 cc.

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

## DIET SOFT DIETA “L”

### PRIMA COLAZIONE

Latte totalmente scremato 300 cc + infuso d’orzo q.b.

Zucchero gr. 30

n. 4 fette biscottate

in alternativa al latte:

the leggero 250 cc. + un limone

ORE 10,30

n. 1 omogeneizzato di frutta da gr. 180

### PRANZO

BRODO vegetale (senza pastina o altri cereali)

Olio extravergine di olive gr. 20

Grana padano gr. 30

ORE 16,30

n. 1 omogeneizzato di frutta da gr. 180

### CENA

Come il pranzo

Ore 22,30

n. 1 omogeneizzato di frutta da gr. 180

## DIETA OMOGENEIZZATA DIETA "M"

Per donna:

### PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 200 cc. + infuso d'orzo q.b.

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

In alternativa al latte:

thè leggero 200 cc. + un limone

ore 10.30

frutta fresca frullata gr. 100

per un uomo la seguente:

Latte parzialmente scremato 250 cc. + infuso d'orzo q.b.

Zucchero gr. 25

n. 4 fette biscottate

In alternativa al latte:

thè leggero 250 cc. + un limone

ore 10.30

frutta fresca frullata gr. 150

Per donna:

### PRANZO

Brodo di verdura q.b.

Pastina gr. 30

Olio extravergine di oliva gr. 20

Grana padano gr. 20

Omogeneizzato di carne da gr., 80

Ore 15,30

frutta fresca frullata gr. 100

per uomo:

### PRANZO

Brodo di verdura q.b.

Pastina gr. 50

Olio extravergine di oliva gr. 25

Grana padano gr. 30

Omogeneizzato di carne da gr.,100

## CENA

Come il pranzo

ORE 22,30

Omogeneizzato di frutta da gr. 120

## DIETA COSIDETTA IN BIANCO DIETA "N"

### PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 200 cc. + infuso d'orzo q.b.

Zucchero gr. 20

n. 2 fette biscottate

ORE 10

Frutta fresca di stagione frullata o spremuta 100 cc.

### PRANZO

Capellini d'angelo gr. 80 in olio extravergine gr. 20

Grana padano gr. 10

Polpette (da carne macinata cruda) gr. 130 al vapore

Lessato di verdure gr. 150

Pane gr. 80

### MERENDA

Gelatina di frutta (o frutta fresca di stagione ) 100 gr

## CENA

Pastina gr. 30 in brodo vegetale q.b.

Mozzarella gr. 100

Passato di verdure gr. 150

Pane gr. 70

## DIETA A RIDOTTO CONTENUTO IN ISTAMINA PER PAZIENTI

### DERMATOLOGICI DIETA "O"

#### PRIMA COLAZIONE

Una bustina di thè

Un limone

n. 2 fette biscottate

zucchero gr. 15

#### PRANZO

Riso gr. 100 in olio d'oliva extravergine gr. 15

Petto di pollo arrostito gr. 120

Pane comune gr. 100

Insalata di lattuga q.b.

Frutta fresca di stagione (mela) gr. 150

#### CENA

Riso gr. 100 in olio d'oliva extravergine gr. 15

Fesa di tacchini gr. 120 arrostito

Patate lesse gr. 200

Pane comune gr. 100

Frutta fresca di stagione (pera) gr. 150

### DIETA A CONTENUTO IN FIBRA ALIMENTARE CONTROLLATO DIETA "P"

#### PRIMA COLAZIONE

Una bustina di thè

Un limone

n. 2 fette biscottate

zucchero gr. 15

#### PRANZO

Pasta o riso brillato gr. 60

Grana padano gr. 10

Carne magra tritata gr. 150 (polpette o hamburger in umido)

Patate lesse gr. 200

Mela cotta gr. 200

#### CENA

Semolino gr. 40 + burro gr. 10

Grana padano gr. 10

Formaggio fresco morbido gr. 60 (tipo caciotta fresca)

Patate in purea gr. 200

Pera cotta gr. 200

## DIETA IPOSODICA DIETA "Q"

### PRIMA COLAZIONE

Latte parzialmente scremato 200 cc. + infuso d'orzo o caffè leggero

Fette biscottate senza sale gr. 20

Zucchero gr. 10

### PRANZO

Pasta di semola gr. 60

Filetti di pesce surgelato gr. 150

Verdura all'olio gr. 150

Pane gr. 50

Frutta fresca di stagione gr. 150

In alternativa al pesce:

petto di pollo gr. 120 o coscia di polli gr. 180

fesa di tacchino gr. 120

### CENA

Mozzarella senza sale gr. 70

Insalata mista gr. 50

Pane comune gr. 50

Frutta fresca gr. 150

Olio di oliva gr. 10

### CESTINI FREDDI DI PRIMO RICOVERO DIETA "R"

Un panino da gr. 100

Prosciutto crudo gr. 80

Contorno in scatola

Acqua oligominerale naturale da lt. 1,5

In alternativa al prosciutto crudo:

prosciutto cotto gr. 80

bresaola gr. 80

DIETA LATTO OVO VEGETARIANA (proteine gr. 76 (15%); lipidi gr. 66 (29%); glucidi gr. 301 (56%); fibra gr. 27) “S”

#### COLAZIONE

Latte parz. Scremato gr. 250 (alternative: yogurt intero gr.125-yogurt alla frutta gr. 125-tè o caffè d’orzo gr. 250)

Zucchero gr. 10

Pane comune gr. 50 (alternativa: 4 fette biscottate gr. 28)

Marmellata gr. 25

#### PRANZO

Pasta o riso asciutti gr. 80 (alternativa: risotto o gnocchi)

Olio extravergine d’oliva gr. 10

Grana gr. 5

Legumi freschi gr. 150 (alternative: formaggiofresco gr. 100-formaggio stagionato gr. 70-2 uova)

Verdura cotta gr. 200 (alternative: verdura cruda mista gr. 100-purè gr. 200)

Olio extravergine d’oliva gr. 10

Pane comune gr. 50 (alternativa: crackers gr 25)

Frutta fresca gr. 150 (alternativa: purea di frutta gr. 100)

#### CENA

Pasta in brodo gr. 30 (alternativa: pasta con verdure gr. 30)

Grana gr 5

Formaggio fresco gr 100 (alternative: formaggio stagionato gr 70- 2 uova- legumi freschi gr 150)

Verdura cruda mista gr 100 (alternative: patate lessate gr 200- verdura cotta gr 200)

Olio extravergine d’oliva gr 10

Pane comune gr 50 (alternativa: cracker gr 25)

Frutta fresca gr 150 (alternativa: frutta cotta gr 150)

DIETA PRIVA DI PROTEINE DEL LATTE (proteine gr 73 (16%)-lipidi gr 44 (22%)-glucidi gr 302 (62%)-fibra gr 21-camEq 1.8) “T”

#### COLAZIONE

Tè o caffè d’orzo gr 250

Zucchero gr 10

Pane comune gr 50

Marmellata gr 50

#### PRANZO

Pasta o riso asciutti gr 80 (alternativa: pasta in brodo gr 30)

Olio extravergine d’oliva gr 10

Manzo gr 100 (alternative: pollo gr 100-pesce gr 200-prosciutto crudo magro gr 50- 2 uova)

Verdura cotta gr 200 (alternativa: carote lessate gr 150)

Olio extravergine oliva gr 10

Pane comune gr 50

Frutta cruda gr 150 (alternativa: purea di frutta gr 100)

## CENA

Pasta in brodo gr 30 (alternative: pasta o riso asciutti gr 80- pasta con passato di verdure gr 30)

Manzo gr 100 (alternative: pollo gr 100- pesce gr 200- prosciutto crudo magro gr 50- 2 uova)

Patate lessate gr 200 (alternativa: verdura cruda mista gr 100)

Olio extravergine gr 10

Pane comune gr 50

Frutta cruda o cotta gr 150 (alternativa: purea di frutta gr 100)

## DIETA LATTANTI 6 m- 1 anno "U"

6-9 m

4 pasti quotidiani

H 8-20: latte gr 250

H 12-16 pastina o semolino gr 25

1 cucchiaino d'olio

1 cucchiaino di grana

1 omogeneizzato di carne gr 80 oppure carne fresca gr 20

1 omogeneizzato di frutta gr 80 oppure un frutto fresco grattugiato

9-12 m

4 pasti quotidiani

H 8: latte gr 250+2 biscotti

H 12: pastina o semolino gr 40

1 cucchiaino d'olio

1 cucchiaino di grana

1 omogeneizzato di carne gr 120 oppure carne fresca gr 40

1 omogeneizzato di frutta gr 80 oppure un frutto fresco grattugiato

H 16: uno yogurt o frutta fresca con 2 biscotti

H 20: come a pranzo con introduzione di un secondo di formaggio fresco o prosciutto cotto

## DIETA ETA' PRESCOLARE "V"

1-3 anni

H 8: latte gr 150/200 +biscotti o cereali gr 40

Zucchero gr 10

H 10: 1 yogurt oppure un frutto

H 13: pasta o riso o legumi secchi gr 70+olio d'oliva gr 10

Olio gr 10

Grana gr 5

Carne o pesce gr 50, oppure un uovo oppure formaggio o prosciutto gr 30

Verdure con un cucchiaino d'olio

Frutta gr 100

H 17: latte gr 150 oppure uno yogurt oppure frutta fresca gr 100+pane o cereali gr 30

H 20: minestrine di verdura + olio gr 10 e parmigiano gr 10

Pastina gr 40

Formaggio o prosciutto gr 30

Pane gr 40

Frutta gr 100

4-6 anni

H 8: latte gr 200 + biscotti o cereali oppure pane gr 40

Zucchero gr 10

Marmellata gr 10

H 10: 1 yogurt oppure un frutto

H 13: pasta o riso o legumi secchi gr 80

Olio gr 10

Grana gr 10

Carne o pesce gr 70/100, oppure un uovo, oppure formaggio o prosciutto gr 50

Verdura con 1 cucchiaino d'olio

Frutta gr 100

H 17: latte gr 150 oppure 1 yogurt oppure frutta fresca gr 100+ pane o cereali gr 30

H 20: minestrone di verdura più olio gr 10 e parmigiano gr 10

Pastina gr 80

Formaggio o prosciutto gr 50

Pane gr 40

Frutta gr 150

## DIETA ETA' SCOLARE "Z"

7-9 anni

H 8: latte gr 200 + biscotti o cereali gr 40 oppure pane gr 50

Marmellata o miele gr 20

Zucchero gr 10

H 10: 1 yogurt oppure un frutto + pane gr 50

H 13: pasta o riso o legumi secchi gr 80/100

Olio gr 10

Grana gr 20

Carne o pesce gr 100 oppure un uovo oppure formaggio e prosciutto gr 50

Verdura con un cucchiaino d'olio

Pane gr 50

Frutta gr 100

H 17: latte gr 150 oppure uno yogurt oppure frutta fresca gr 100

Pane gr 50 con marmellata gr 30

H 20: minestrone di verdura+olio gr 10 e parmigiano gr 20

Pastina gr 70

Formaggio o prosciutto gr 50

Pane gr 70

Frutta gr 100

9-12 anni

H 8: latte gr 250 + biscotti o cereali oppure pane gr 60

Marmellata gr 30

Zucchero gr 10

H 10: 1 yogurt oppure un frutto + pane gr 50

H 13: pasta o riso o legumi secchi gr 80/100

Olio gr 10

Grana gr 30

Carne o pesce gr 100/120 oppure un uovo oppure formaggio e prosciutto gr 60

Verdura con un cucchiaino d'olio

Pane gr 50/80

Frutta gr 100

H 17: latte gr 150 oppure uno yogurt oppure frutta fresca gr 150+Pane gr 60

H 20: minestrone di verdura+olio gr 10 e parmigiano gr 10

Pastina gr 80

Formaggio o prosciutto gr 60

Pane gr 80

Frutta gr 150