

GRAMMATURE

Le grammature si intendono a crudo ed al netto degli scarti.

DIETA ALBERGHIERA, DIETA TRITATA E DIETA FRULLATA DIETA ALBERGHIERA E TRITATA

PRIMA COLAZIONE

ALIMENTO	GRAMMI da crudo
Pane fresco	40
Biscotti	75
Fette biscottate	30
Brioches	1 pz
Krapfen	1 pz
Latte fresco	200 ml
Yogurt	125
Miele , marmellata , cioccolata	25-30
Frutta fresca	150
Zucchero	20

IDRATAZIONE DEL MATTINO E POMERIGGIO

ALIMENTO	GRAMMI da crudo
Centrifugato / spremuta	200 ml
Succo di frutta	200 ml
Brodo	150 ml
Tisane	200 ml

MERENDA

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Bevanda calda	200 ml
Yogurt	125
Gelato	80
Mousse, panna cotte, budini	80
Frutta fresca	150
Frappè	150
Biscotti secchi	50
Biscotti fatti in casa	50

Fette biscottate	30
Pane + farcitura	20+ 40
Miele , marmellata , cioccolata	25-30
Pane fresco	40
Dolce fatto in casa	200

PRANZO E CENA

PRIMO PIATTO

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Risotto, insalata di riso	70
Pasta	70
Pasta formato piccolo (per tritati)	70
Gnocchi, spaetzle, strangolapreti	180
Pasticcio con carne, cannelloni, crespelle	200
Tortellini con carne	180
Tortelloni di verdura	180
Pasticcio vegetariano	200
Melanzane alla parmigiana	200
Minestrone di verdure, pasta e fagioli, zuppa del casale, julienne di verdura	40+70
Crema di verdura, vellutate, passati di verdura	200/250 cc
Minestra di latte, semolino, panada	200/250 cc
Minestrina di pastina	30 di pasta
Tortellini in brodo	50 di tortellini

SECONDO PIATTO

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Carne	120
Carne tritata	100
Carne per spezzatino	150
Pesce fresco	120
Pesce surgelato (senza glassatura)	120
Tonno o sgombero all'olio	80
Coniglio con osso, pollo con osso	200/220
Pizza (se come secondo)	200
Prosciutto cotto o crudo, affettati vari a pranzo	60/70
Formaggi freschi	80

Formaggi stagionati	70
Mozzarella, ricotta, robiola, crescenza e simili	100
Polpette, Olivette alla pizzaiola	120
Frittata, uova lesse ed omelette	1 uovo
Uova strapazzate	2 uova
Torta Simona, torta pasqualina, torte salate, sformati	200

CONTORNI

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Polenta	80 (farina)
Purè di patate	120 (a cotto)
Carote, finocchi, zucchine, fagiolini, piselli, scorzonera, cavolfiori, cime di rapa	100/120
Rape rosse	90
Spinaci, porri, biette, coste, catalogna, erbe, melanzane, peperoni	150
Funghi trifolati, peperonata	120
Patate lesse	120
Verdura cruda in foglia	50
Pomodori a cubetti	120

DESSERT

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Strudel, crostate, torte varie	200
Gelato	80
Mousse, panna cotta, budini	80
Macedonia di frutta	150
Mele, pere, albicocche e prugne cotte	150

DIETA FRULLATA

La grammatura degli ingredienti base per la dieta frullata deve corrispondere a quella prevista per la dieta alberghiera. La consistenza deve essere paragonabile a quella dello yogurt.

Variazioni agli ingredienti potranno essere apportate previa autorizzazione da parte della Dietista dell'A.P.S.P..

Condimento :

Grana grattugiato

gr. 20 (gr 10 pranzo + gr 10cena)

Pane:

Pane fresco gr. 80 (gr 40 + gr 40)

Bevande

Acqua naturale o frizzante dal distributore

Vino 1 bicchiere a pasto

**GRAMMATURE PER PORZIONATURA DIPENDENTI, UTENTI A DOMICILIO,
ALLOGGI PROTETTI E MENSA APERTA**

PRIMO PIATTO

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Pasta	80
Riso	70
Pasta al forno	250
Tortellini freschi asciutti	200
Gnocchi, spaetzle, strangolapreti	200
Minestre con pasta	40
Minestrone di riso	30
Passati di verdura	250
Tortellini in brodo	100

SECONDO PIATTO

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Carne	120
Spezzatino	150
Salsiccia	150
Braciola (con osso)	180
Coniglio con osso, pollo con osso	250
Wurstel	2 a porzione
Pesce	150
Uova sode	n. 2

CONTORNI

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Verdure crude: lattuga/ radicchio/ finocchio/ carote, ecc	80
Pomodoro	150
Verdure cotte	150

Patate	200
--------	-----

DESSERT La frutta cruda dovrà essere presente fra almeno due alternative.

PIETANZA	GRAMMI da crudo
Strudel, crostate, torte varie	200
Gelato	80
Mousse, panna cotte, budini	80
Macedonia di frutta	150
Frutta fresca di stagione	150

Alternative al primo piatto

Formaggi misti

Affettati misti

Alternative fisse al secondo piatto

Formaggi

Porzione di altri formaggi

Affettati misti

Tonno

Condimento :

Grana grattugiato gr. 5

Pane:

Pane fresco gr. 40

Bevande

Acqua naturale o frizzante dal distributore

Vino¹ 1 bicchiere

¹ Solo per gli utenti degli alloggi protetti e della mensa aperta