

ALLEGATO 1

GRAMMATURE MINIME DEI PRINCIPALI ALIMENTI

MENU' ORDINARIO NORMOCALORICO

ELENCO DEGLI ALIMENTI NELLE 24 ORE

Latte parzialmente scremato	cc.	200
Fette biscottate	g.	30
Pasta o riso	“	90
Pasta o riso o orzo o farro (in brodo)	“	40
Pane	“	100
Pesce	“	150
Carne	“	120
Formaggio semigrasso	“	100
Parmigiano grattugiato	“	10
Olio e burro	“	40
Verdure	“	300
Frutta di stagione	“	300
Zucchero	“	10
Prosciutto	“	80
Pollo (1/4 a porzione)	“	250

N. B. il peso degli alimenti e riferito al netto e al crudo

GRAMMATURE MINIME DEI PRINCIPALI ALIMENTI

MENU' ORDINARIO NORMOCALORICO

COLAZIONE

Latte parz. Scremato	g	200
Zucchero	“	10
Fette biscottate o biscotti secchi	“	30
In sostituzione alle fette : pane	“	50

PRANZO E CENA

Primi piatto

Pasta o riso (asciutti)	g.	100
Polenta	“	100
Pasta-riso- orzo- farro (in brodo o minestrone)	“	40
Semolino	“	40

Secondo piatto

Carne magra (bianca o rossa)	“	120
Carni con l'osso	“	150
Pollo 1 quarto	“	250
Pesce*	“	150
Prosciutto magro	“	80
Formaggio	“	100
Condimenti		
Olio	“	20
Parmigiano	“	5
Contorni		
Verdure crude	“	150
Insalata	“	80
Verdure cotte (peso al cotto)	“	200
Patate (peso a crudo)	“	200
Frutta e dessert		
Frutta fresca o frullata o polpa	“	150
Pane		
Pane	“	50
Grissini	“	30

** Per qualità di pesce con molto scarto(es. sgombro) il peso al lordo degli scarti e pari 200 g.*