

Dietetico

INDICE

PREMESSA.....	2
VITTO COMUNE:	3
Giornata alimentare per il vitto comune degli utenti adulti*	5
Razioni individuali adulti: utenti, utenti solventi e dipendenti	6
SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI ADULTI DA 2000 KCAL.....	8
SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI PEDIATRICI, GRAVIDE E SOLVENTI DA 2200 KCAL ...	9
Il Vitto comune degli utenti pediatrici IN SVEZZAMENTO	10
Giornata alimentare per il vitto comune degli utenti pediatrici	14
Razioni individuali utenti pediatrici: degenti, degenti in regime di solvenza.....	16
SCHEMI VITTO COMUNE PER NUOVO INGRESSO.....	17
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA INDEFINITA IN CORSO DI ACCERTAMENTO.	18
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL LATTOSIO	19
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL LATTICE	20
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO (PLV)	21
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ALIMENTI ISTAMINO LIBERATORI.....	22
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AI POLLINI.....	23
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL NICHEL	24
SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ASA (Aspirina o Acido Acetil Salicilico)	25
SCHEMA VITTO COMUNE IDRICO.....	26
SCHEMA VITTO COMUNE FREDDO.....	26
SCHEMA VITTO COMUNE PER LA RIALIMENTAZIONE.....	27
SCHEMA VITTO COMUNE DI RIALIMENTAZIONE POST INTERVENTO DI CHIRURGIA BARIATRICA	28
SCHEMA VITTO COMUNE DI POST-INTERVENTO GASTRICO.....	28
SCHEMA VITTO COMUNE DI FACILE DIGERIBILITÀ.....	30
SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER COLONSCOPIA E RETTOSCOPIA	30
SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER CLISMA DEL TENUE.....	31
SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER CLISMA DEL CLISMA DEL COLON ...	31
SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER TAC ADDOMINALE E URO TAC.....	31
SCHEMA VITTO COMUNE FRULLATO DA 2000 KCAL.....	32
SCHEMA VITTO COMUNE MORBIDO/TRITATO DA 2000 KCAL.....	33
SCHEMA VITTO COMUNE PER DIABETE DA 2000 KCAL.....	34
SCHEMA VITTO COMUNE IPOSONDICO DA 2000 KCAL.....	35
SCHEMA VITTO COMUNE IPOLIPIDICO DA 2000 KCAL	36
SCHEMA VITTO COMUNE A BASSO RESIDUO e SENZA LATTOSIO DA 2000 KCAL.....	37
SCHEMA VITTO COMUNE A BASSO RESIDUO DA 2000 KCAL.....	38
CESTINI DI CONFORTO.....	39
PASTI "KASHER"	40
DIETE SPECIALI:	40
DIETE SPECIALI AD PERSONAM.....	46
Bibliografia	47

PREMESSA

Il Dietetico Ospedaliero (D.O.) è la raccolta di diete standardizzate a composizione bromatologica nota, che devono essere disponibili in una struttura ospedaliera in conformità alle normative vigenti:

Il D.O. si compone di:

VITTO COMUNE

rappresentato da un insieme di menù fruibili nelle situazioni che non richiedono un trattamento dietetico personalizzato per patologia o per esigenze etniche o religiose;

- Schemi di vitto comune per Allergie documentate. In questi casi si fa riferimento al D.Lgs.

114 del 8/02/06 che ha recepito le direttive 2003/89 CE, 2004/77 CE, 2005/63 CE in materia di indicazioni degli ingredienti contenuti nei prodotti alimentari, meglio note come “allergeni”;

- Schemi di vitto comune da effettuare per pochi giorni → comprendono regimi alimentari spesso inadeguati dal punto di vista nutrizionale, ma utili al fine di una corretta preparazione a degli esami diagnostici oppure nel pre o post operatorio;

- Schemi di vitto comune richiesti in situazioni particolari → comprendono regimi alimentari standard per pazienti con difficoltà masticatorie (schema frullato e morbido/tritato), intolleranza glicidica (schema per diabete), ipertensione (schema iposodico), dislipidemia (schema ipolipidico), problemi intestinali (schema senza scorie).

- CESTINI DI CONFORTO →

al personale dipendente impossibilitato a fruire del servizio mensa (solo serale; il dipendente può scegliere tra cestino di conforto e vassoio);

A Carate e Seregno i dipendenti usufruiscono del cestino di conforto anche a pranzo nei giorni di chiusura mensa

(sabato e festivi)

PASTI “KASHER”

pasti conformi alle regole previste dal culto («kasher») per i degenti di religione ebraica delle strutture di cura;

Per i degenti di altre religioni o cultura che necessitano di alimenti particolari si evidenzia la necessità di richiedere in tempi brevi alternative al menu degenti comuni

□

DIETE SPECIALI

schemi dietoterapici preparate nell'area Dietetica e stabilite dai Dietisti della SS di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda appaltante. Sono rivolte ad utenti con specifiche patologie dieta-correlate, devono essere codificate sulla scorta delle caratteristiche nutrizionali e della patologia in cui possono essere impiegate, con composizione bromatologica ben definita;

DIETE SPECIALI AD PERSONAM

sono indicate per utenti la cui dietoterapia non può essere gestita con diete codificate. Le direttive e la composizione quali-quantitativa delle diete ad personam verranno stabilite dai Dietisti della SS di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda appaltante e devono essere confezionate nell'area Dietetica.

VITTO COMUNE:

Le caratteristiche nutrizionali del vitto comune devono essere dettagliatamente definite e la composizione bromatologica deve rispettare precise indicazioni, prevedendo un'equilibrata ripartizione tra i vari principi nutritivi.

I fabbisogni energetico-nutrizionali seguono le indicazioni dei LARN (Livelli di Assunzione

Raccomandati di Nutrienti revisione 1996/2012) in associazione alle raccomandazioni fornite dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione 2003).

La preparazione e la cottura degli alimenti prevedono:

- □ sgrassatura delle carni;
- accurato lavaggio e ammollo in acqua con bicarbonato o amuchina per frutta e verdura sia di prima che di quarta gamma;
- scelta di cotture che preservino nelle verdure gli apporti di sali minerali e vitamine;
- □ utilizzo di quantità di condimento controllate.

Apporto calorico consigliato per la giornata alimentare di un utente a dieta libera:

- Kcal 1600 - 2200

Apporti medi consigliati, per la giornata alimentare di un utente a dieta libera, di:

- □ Proteine: 15-16% delle calorie totali
- □ Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- Glucidi: 55-60% delle calorie totali

Questo menù 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.

È stato elaborato seguendo i "criteri di stesura del menù base" delle Linee Guida per la Ristorazione Ospedaliera della Regione Lombardia maggio 2009.

Il menù, differente nelle stagioni estate ed inverno, è articolato su un periodo di due/quattro settimane e si basa sul rispetto della stagionalità di frutta, verdura e delle preparazioni.

Le ricette sono standardizzate, definite anche nelle modalità di preparazione e cottura dei cibi, nel rispetto di una cucina dietetica garantendo gusto e palatabilità.

Sono previsti anche piatti modicamente elaborati che tengono in considerazione le tradizioni alimentari del territorio. Per questi motivi la composizione bromatologica si discosta leggermente dai fabbisogni raccomandati.

La ditta appaltatrice dovrà garantire la presenza del ricettario delle preparazioni del dietetico ospedaliero vigente, dei menù predisposti.

L'Azienda appaltante si riserva di visionare e dare indicazione per eventuali variazioni alle ricette.

I criteri e le modalità di approvvigionamento delle materie prime vengono definiti privilegiando una logica di filiera corta, favorendo l'utilizzo di prodotti freschi, dove possibile che esprimono la tipicità delle produzioni agroalimentari del territorio a marchio garantito. Questo per assicurare e sperimentare modelli ecosostenibili, valorizzando nel contempo la qualità e di conseguenza il soddisfacimento dell'utente.

Per le festività principali (Natale, Santo Stefano, Capodanno, Epifania, Pasqua, Ferragosto) è previsto uno speciale menù - sia per i degenti che per i dipendenti (per questi ultimi da erogare in uno dei due giorni lavorativi precedenti la festività) - comprensivo di antipasto, primo, secondo, contorno, frutta e dolce caratterizzato da pietanze tipiche, senza incremento di prezzo per l'Azienda Ospedaliera.

Come ogni menù andrà autorizzato dalla UOS di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Nel corso dell'appalto la Ditta dovrà integrare, secondo le necessità dell'Azienda, la composizione dei pasti con l'inserimento di ulteriori voci le cui caratteristiche dovranno essere concordate tra le parti, senza alcun onere aggiuntivo.

L'Azienda appaltante effettuerà controlli qualitativi e quantitativi dei pasti e la SS di Dietetica e Nutrizione Clinica si riserva di apportare variazioni sulle quantità delle porzioni di riferimento a seguito di attenta e circostanziata valutazione di eventuali reclami in merito alle grammature.

Giornata alimentare per il vitto comune degli utenti adulti*

PRIMA COLAZIONE		
		Alternative
Una bevanda a scelta tra	Caff� d'orzo	
	T�	
Un alimento a scelta tra	Latte parzialmente scremato	Latte intero
		Latte scremato a richiesta
		Latte delattosato a richiesta
	Latte di soia a richiesta	Latte di riso
	Yogurt bianco o alla frutta intero	Yogurt bianco a alla frutta ps./s
		Yogurt di soia
	Succo di frutta	Mousse di frutta
Un alimento a scelta tra	Pane fresco comune o integrale	
	Fette biscottate comuni o integrali	
	Biscotti secchi	
Un alimento a scelta tra	Marmellata	
	Miele	
Uno zucchero a scelta tra	Zucchero	
	Dolcificante	
PRANZO - CENA		
PRIMO PIATTO	Primo piatto asciutto del giorno	
	Primo piatto in brodo del giorno	
Alternative fisse	Passato di verdura	
	Brodo di carne o vegetale	
	Pastina in brodo di carne o vegetale	
	Pasta in bianco o al pomodoro	
	Riso in bianco o al pomodoro	
	Semolino in brodo di carne o vegetale	
	Crema di riso in brodo di carne o vegetale	
SECONDO PIATTO	Secondo del giorno	
	Secondo morbido del giorno	
Alternative fisse	Carne ai ferri di vitello o manzo	Carne in scatola
	Tacchino/Pollo ai ferri	
	Pollo lessato	Manzo lessato
	Polpette/hamburger di carne (rossa o bianca)	
	Pesce	Tonno in scatola

	Crescenza	Mozzarella
		Formaggi
	Prosciutto cotto senza glutine, lattosio, polifosfati	Prosciutto crudo
	Yogurt magro alla frutta	Solo per dipendenti
		Omogeneizzato/liofilizzato di carne o pesce
		Legumi lessati
CONTORNO	Contorno del giorno	Verdura cotta del giorno
Alternative fisse	Insalata verde	Verdura cruda del giorno
	Carote lessate	Verdura verde cotta
	Zucchine lessate	Pure di patate
		Patate lessate
FRUTTA	Frutta fresca di stagione	
	Frutta cotta	
Alternative fisse	Mousse di frutta	
	Succo di frutta	
PANETTERIA	Pane comune	
	Grissini	
Alternative fisse	Pane integrale	
BEVANDE	Acqua naturale 500 Acqua frizzante 500	
CONDIMENTI MONODOSE	Olio extravergine di oliva	
(tutti presenti sul vassoio del pranzo e della cena)	Aceto	Succo di limone monodose
	Sale	
	Grana Padano/Parmigiano reggiano	

*si rimanda al Capitolato per i generi alimentari da aggiungere nel vitto degli utenti solventi

Merenda

Una bevanda a scelta tra	Caff� d'orzo	
	T�	
Un alimento a scelta tra	Latte parzialmente scremato	Latte intero
		Latte scremato
		Latte delattosato
	Latte di soia a richiesta	Latte di riso
	Yogurt bianco o alla frutta intero	Yogurt bianco a alla frutta ps./s
		Yogurt di soia
	Succo di frutta	Mousse di frutta
	Grana/Parmigiano monodose	
	Budino	
Un alimento a scelta tra	Pane fresco comune integrale	
	Fette biscottate comuni e integrali	
	Biscotti secchi	
Un alimento a scelta tra	Marmellata	
	Miele	
Uno zucchero a scelta tra	Zucchero	
	Dolcificante	

Razioni individuali adulti: utenti, utenti solventi e dipendenti

Alimento	Unità di misura	Peso crudo	Peso cotto
Caffè d'orzo	grammi	q.b.	q.b.
Te	grammi	q.b.	q.b.
Camomilla	grammi	q.b.	q.b.
Succo di frutta brick	grammi	200	
Latte intero	grammi	200	
Latte parz. Scremato	grammi	200	
Latte scremato	grammi	200	
Latte delattosato	grammi	200	
Latte di soia	grammi	250	
Yogurt naturale intero, ps, screm	grammi	125	
Yogurt alla frutta frullata intero , ps, screm	grammi	125	
Yogurt greco 0%	grammi	170	
Yogurt alla soia	grammi	125	
Pane fresco confezionato	grammi	50	
Pane fresco integrale confezionato	grammi	2 da 30 grammi	
Pane Azimo (una galletta/cracker g 17)	grammi	34 (3 gallette g 51)	
Fette biscottate comuni monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Fette biscottate integrali monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Fette biscottate comuni SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Fette biscottate senza sale monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Grissini "tipo torinesi" monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Grissini senza sale monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Crackers salati in superficie monoporzione 1 pac g 15	grammi	30	
Galette di riso monoporzione 1 pac g 20-25	grammi	20-25	
Biscotti secchi monoporzione 1 pac g 25	grammi	50	
Biscotti secchi SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO monoporzione 1 pac g 25	grammi	50	
Biscotti frollini monoporzione 1 pac g 15	grammi	50	
Biscotti frollini SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO monoporzione 1 pac g 15	grammi	50	
Biscotti plasmon	grammi	Pacco multiporzioni	
Marmellata" monoporzione g 25	grammi	25	
Miele" monoporzione g 20-30	grammi	20-30	
Zucchero (saccarosio) da Kg e bustine g 5	grammi	15	
Dolcificante ipocalorico bustina g 1 circa	grammi	3 bustine	
Pasta anche integrale o riso o cereali minori ASCIUTTI	grammi	80-100	200
Pasta anche integrale o riso o cereali minori IN BRODO	grammi	40	100
Semolino o crema di cereali IN BRODO	grammi	40 in 200 ml	
Pasta ripiena ASCIUTTA	grammi		200
Pasta ripiena IN BRODO	grammi	60 - 80	
Gnocchi di patate	grammi		200-250
Lasagne	grammi		250
Polenta	grammi		250-300
Pizza margherita	grammi	solo per dipendenti	250
Piadina	grammi	100 solo per dipendenti	
Brodo (carne o vegetale)	grammi	q.b.	q.b.

Carne con osso di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	150	120
Carne senza osso di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	120	90
Carne in gelatina (1 scatoletta g 140)	grammi	140	
Hamburger /svizzera di sola carne rossa o bianca	grammi	100	100
Hamburger /svizzera di soia	grammi	100	
Filetto di pesce senza osso di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	150	120
Filetto di pesce con osso di qualsiasi qualità ammessa nel capitolato	grammi	170	130
Tonno in scatola all'olio d'oliva (1 scatoletta g 85)	grammi	85	
Tonno in scatola al naturale (1 scatoletta g 85)	grammi	85	
Tonno in scatola all'olio d'oliva per sughi (1 latta grande)	grammi	>1500	
Tonno in scatola al naturale per sughi (1 latta grande)	grammi	>1500	
Formaggio fresco (monoporzione g 60 circa-100)	grammi	100	
Formaggio pasta dura al taglio	grammi	70	
Tofu	grammi	100	
Parmigiano/grana (monoporzione)	grammi	30	
Parmigiano/grana (bustine monoporzioe g 5)	grammi	5	
Grana Padano/Parmigiano grattugiato (buste per multiporzioni)	grammi		
Legumi secchi (piatto unico con pasta e riso)	grammi	30	
Legumi freschi o surgelati (piatto unico con pasta e riso)	grammi	90	
Legumi freschi o surgelati (in alternativa al secondo piatto)	grammi	150	
Uova pastorizzate (g 60 corrisponde ad 1 uovo intero)	grammi	120	
P. crudo, p. cotto, bresaola, salame, speck, Praga, Coppa Parma, (NO Pancetta)	grammi	70	
Verdura cruda a foglie	grammi	60- 100	
Verdura cruda	grammi	150-200	
Verdura cotta a foglie	grammi	200	150
Verdura cotta	grammi	200	150
Patate	grammi	200	
Purea di patate	grammi		250
Frutta fresca compresa quella a taglio (*melone, anguria, ananas)	grammi	200 - 250	150
Frutta cotta	grammi	200 - 250	150
Mousse di frutta gusti vari (1 scatoletta g 100)	grammi	100	
Spezie	grammi	q.b.	
Aromi	grammi	q.b.	
Olio di oliva extravergine (1 bustina g 10)	grammi	10	
Olio di oliva extravergine (1 bottiglia g 1000)	grammi		
Olio di arachidi	grammi	Usati in cucina e nelle diete speciali ove sono indicate le grammature	
Olio di mais	grammi		
Burro (g 250-500)	grammi		
Burro (1 burrino g 8)	grammi	8	
Aceto di vino	grammi	q.b.	
Aceto balsamico	grammi		
Sale raffinato fino (1 bustina g 1)	grammi	1	
Sale iodato fino (1 bustina g 1)	grammi	1	
Sale fino e grosso (conf. Kg. 1)	grammi	q.b.	
Gelato Fior di latte o alla fragola	grammi	100	
Dolce (torte, strudel di mela, dolci delle festività monoporzioni)	grammi	100	

Dolce (torte, strudel di mela, dolci delle festività monoporzioni) SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO	grammi	100	
Budino	grammi	100	
Acqua in PET naturale	grammi	500	
Acqua in PET frizzante	grammi	500	

Il brodo di carne non contiene carne di manzo ne carne di maiale

* Il melone è un frutto. Se nel menù è previsto in una ricetta (ad esempio prosciutto e melone), deve essere segnalato che rappresenta la frutta di quel pasto e rispettare la grammatura (180-200 grammi)

SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI ADULTI DA 2000 KCAL

Proteine = 83,58 grammi = 17* % delle Kcal totali Fibra = 29,77 g.

Lipidi = 64,92 grammi = 29 % delle Kcal totali Colesterolo = 231,3 mg

Glucidi = 290,04 grammi = 54 % delle Kcal totali

* La percentuale proteica è leggermente superiore a quella indicata nelle linee guida perché molti alimenti proteici sono offerti in monoporzione.

COLAZIONE			
Tè o caffè d'orzo	q.b.		
Latte	200		
Fette biscottate	30		
Marmellata	25		
Zucchero	15		
PRANZO			
Pasta o riso asciutti	100		
Secondo piatto:			
- Carne	120	4	Volte alla settimana
- Pesce	150	3	Volte alla settimana
- Legumi secchi, freschi	30-90	2	Volte alla settimana
- Affettati	70	2	Volte alla settimana
- Uova	2 (g. 120)	1	Volta alla settimana
- Formaggio fresco	100	1	Volta alla settimana
- Formaggi stagionati	70	1	Volta alla settimana
Verdura cruda o cotta	150		
Pane	60		
Frutta	200		
Olio extravergine di oliva	10		
+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g 10) aceto, sale, formaggio grattugiato (g 5)			
CENA			
Pasta o riso o semolino in brodo	40		
Secondo piatto:			
- vedi alternative del pranzo			
Verdura cruda o cotta	150		
Pane	60		
Frutta	200		
Olio extravergine di oliva	10		
+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g 10) aceto, sale, formaggio grattugiato (g 5)			

Gli alimenti di questo schema base possono essere sostituiti come indicato nella tabella “GIORNATA ALIMENTARE PER IL VITTO COMUNE DEGLI UTENTI ADULTI” secondo i quantitativi riportati nella tabella “RAZIONI INDIVIDUALI ADULTI: UTENTI, UTENTI SOLVENTI E DIPENDENTI”

SCHEMA VITTO COMUNE UTENTI PEDIATRICI, GRAVIDE E SOLVENTI

DA 2200 KCAL

Proteine = 89,78 grammi = 16* % delle Kcal totali Fibra = 31,42 g.

Lipidi = 70,58 grammi = 29 % delle Kcal totali Colesterolo = 253,87 mg

Glucidi = 325,73 grammi = 55 % delle Kcal totali

* La percentuale proteica è leggermente superiore a quella indicata nelle linee guida perché molti alimenti proteici sono offerti in monoporzione.

COLAZIONE			
Tè o caffè d'orzo	q.b.		
Latte	200		
Fette biscottate	30		
Marmellata	25		
Zucchero	15		
PRANZO			
Pasta o riso asciutti	100		
Secondo piatto:			
- Carne	120	4	Volte alla settimana
- Pesce	150	3	Volte alla settimana
- Legumi secchi, freschi	30-90	2	Volte alla settimana
- Affettati	70	2	Volte alla settimana
- Uova	2 (g. 120)	1	Volta alla settimana
- Formaggio fresco	100	1	Volta alla settimana
- Formaggi stagionati	70	1	Volta alla settimana
Verdura cruda o cotta	150		
Pane	60		
Frutta	200		
Olio extravergine di oliva	10		
+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g 10) aceto, sale, formaggio grattugiato (g 5)			
MERENDA			
Tè o caffè d'orzo	q.b.		
Yogurt intero	125		
Fette biscottate integrali	15		
Miele	20-25		
CENA			
Pasta o riso o semolino in brodo	40		
Secondo piatto:			
- vedi alternative del pranzo			
Verdura cruda o cotta	150		
Pane	60		
Frutta	200		
Olio extravergine di oliva	10		
+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g 10) aceto, sale, formaggio grattugiato (g 5)			

Gli alimenti di questo schema base possono essere sostituiti come indicato nelle tabelle "GIORNATA

ALIMENTARE PER IL VITTO COMUNE DEGLI UTENTI PEDIATRICI*, GRAVIDE E SOLVENTI*
secondo i quantitativi riportati nella tabella “RAZIONI INDIVIDUALI ADULTI: UTENTI, UTENTI
SOLVENTI E DIPENDENTI”

Il Vitto comune degli utenti pediatrici IN SVEZZAMENTO

Prevede il confezionamento di pappe la cui composizione tiene conto del livello di svezzamento raggiunto dal piccolo utente.

Le direttive riguardanti l'alimentazione da 0 a 12 mesi affermano quanto segue:

- ☐ ☐ mantenimento dell'allattamento materno, ove possibile, sino al 12° mese;
- ☐ ☐ quando non è possibile l'allattamento al seno, introduzione o mantenimento del latte adattato sino al 12° mese;
- ☐ ☐ introduzione di latte vaccino dopo il 12° mese;
- ☐ ☐ introduzione di alimenti solidi non prima del 4° mese, possibilmente verso il 6° mese ad esempio mela grattugiata;
- ☐ ☐ introduzione di alimenti con glutine dopo il 6° mese;
- ☐ ☐ yogurt al naturale al 6° - 7° mese;
- ☐ ☐ pesce al 7° mese;
- ☐ ☐ prosciutto cotto al naturale senza polifosfati dopo il 7° mese;
- ☐ ☐ spremute d'agrumi dopo il 12° mese;
- ☐ ☐ polpa di pomodoro al 9° mese;
- ☐ ☐ sale non prima dell'anno compiuto e comunque con molta moderazione;
- ☐ ☐ uovo intero non prima dei 12 mesi;
- ☐ ☐ legumi dagli 8 mesi passati.

Di seguito vengono riportati i seguenti schemi alimentari:

- ☐ ☐ prima pappa in brodo vegetale senza glutine;
- ☐ ☐ seconda pappa in brodo vegetale senza glutine;
- ☐ ☐ giornata alimentare con glutine;
- ☐ ☐ giornata alimentare con glutine di proseguimento;
- ☐ ☐ giornata alimentare per gastroenterite senza glutine;
- ☐ ☐ giornata alimentare per gastroenterite con glutine;
- ☐ ☐ giornata alimentare per gastroenterite acuta;
- ☐ ☐ giornata alimentare per gastroenterite post-acuta.

Prima pappa in brodo vegetale senza glutine

Da somministrare con il cucchiaino al secondo pasto non prima del 4° mese (meglio verso il 6°)

In 150 – 180 cc di brodo vegetale filtrato, preparato con patate e carota senza sale, aggiungere 2-4 cucchiaini di crema di riso. Olio extravergine di oliva monodose.

Dopo 3 – 4 giorni variare la crema di riso con crema di mais e tapioca.

Dopo 3 – 4 giorni aggiungere ½ liofilizzato di tacchino o agnello.

Dopo 3 – 4 giorni aggiungere l'intero liofilizzato e 2 cucchiaini di passato di patata e carota e 1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato.

Arricchire quindi il brodo vegetale aggiungendo gradatamente, una alla volta, lattuga, erbe, zucchine, coste, sedano.

Omogeneizzato di mela o pera.

Seconda pappa in brodo vegetale

Da somministrare con il cucchiaino al penultimo pasto della giornata (1 mese dopo l'introduzione della prima pappa).

Si prepara come la prima pappa sostituendo il liofilizzato o l'omogeneizzato con 15 g. di parmigiano reggiano/grana o 1 formaggino ipolipidico o 20-25 g. di ricotta di vacca o formaggio fresco tipo crescenza.

Omogeneizzato di mela o pera.

Giornata alimentare con glutine di proseguimento

Colazione:

☐ ☐ Latte materno/artificiale

☐ ☐ Biscotti prima infanzia

Pranzo:

☐ ☐ 25 g di glutinata, pastina micron, creme di cereali in brodo vegetale senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, coniglio, agnello, vitello, manzo)

☐ ☐ Passato di verdura senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela, banana o pera)

☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose

☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Merenda:

☐ ☐ yogurt intero o 1 omogeneizzato di frutta (mela, banana o pera)

Cena:

☐ ☐ 25 g di glutinata, pastina micron, creme di cereali in brodo vegetale senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di prosciutto o di formaggio

☐ ☐ Passato di verdura senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela, banana o pera)

☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose

☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Giornata alimentare per gastroenterite senza glutine

Colazione:

☐ ☐ The in bustina

☐ ☐ Biscotto granulato senza latte e uova e glutine

Pranzo:

☐ ☐ 30 g di crema di riso in brodo di patate e carote senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, coniglio, agnello, vitello, manzo)

☐ ☐ Patate e carote lesse e frullate senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela o banana)

☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose

☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Merenda:

☐ ☐ The in bustina

☐ ☐ Biscotto granulato senza latte e uova e glutine

☐ ☐ Frutta

Cena:

☐ ☐ 30 g di crema di riso in brodo di patate e carote senza aggiunta di olio e sale da cucina

☐ ☐ 4 bustine oppure monoporzione di grana/parmigiano reggiano oppure prosciutto cotto

- ☐ ☐ Patate e carote lesse e frullate senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela o banana)
- ☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Giornata alimentare per gastroenterite con glutine

Colazione:

- ☐ ☐ The in bustina
- ☐ ☐ Fette biscottate

Pranzo:

- ☐ ☐ 30 g di pastina glutinata in brodo vegetale senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ 1 omogeneizzato di carne (pollo, tacchino, coniglio, agnello, vitello, manzo)
- ☐ ☐ Patate e carote lesse e frullate senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela o banana)
- ☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose
- ☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Merenda:

- ☐ ☐ The in bustina oppure 1 omogeneizzato di frutta (mela o banana)
- ☐ ☐ Fette biscottate

Cena:

- ☐ ☐ 30 g di pastina glutinata in brodo vegetale senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ 4 bustine oppure monoporzione di grana/parmigiano reggiano oppure 1 omogeneizzato di carne o pesce oppure prosciutto cotto
- ☐ ☐ Patate e carote lesse e frullate senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ 1 omogeneizzato di frutta (mela o banana)
- ☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Giornata alimentare per gastroenterite acuta

Colazione:

- ☐ ☐ The in bustina
- ☐ ☐ Fette biscottate

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Pastina glutinata in brodo vegetale oppure pasta o riso sconditi o al pomodoro scondito senza aggiunta di sale da cucina
- ☐ ☐ Hamburger o pollo lesso senza pelle o 4 bustine oppure monoporzione di grana/parmigiano
- ☐ ☐ Patate e carote lesse senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ Pane
- ☐ ☐ 1 bustina di olio extravergine
- ☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose

Merenda:

- ☐ ☐ The in bustina
- ☐ ☐ Fette biscottate

Giornata alimentare per gastroenterite post-acuta

Colazione:

- ☐ ☐ The in bustina
- ☐ ☐ Fette biscottate

Pranzo:

- ☐ ☐ Pasta o riso all'olio oppure pastina glutinata in brodo vegetale
- ☐ ☐ Carne tritata (pollo, tacchino, manzo) e hamburger ai ferri oppure pesce lesso/al vapore con olio e

limone

- ☐ ☐ Patate e carote lesse senza aggiunta di olio e sale da cucina
- ☐ ☐ Frutta fresca (mela o banana) o mousse di mela
- ☐ ☐ Pane
- ☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose
- ☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Merenda:

- ☐ ☐ The
- ☐ ☐ Fette biscottate
- ☐ ☐ Frutta fresca (mela o banana) o mousse di mela

Cena:

- ☐ ☐ Pasta o riso all'olio oppure pastina glutinata in brodo vegetale
- ☐ ☐ Prosciutto cotto o crudo oppure 4 bustine oppure monoporzione di grana/parmigiano
- ☐ ☐ Patate e carote lesse
- ☐ ☐ Frutta fresca (mela o banana) o mousse di mela
- ☐ ☐ Pane
- ☐ ☐ Parmigiano reggiano/grana grattugiato monodose
- ☐ ☐ Olio extravergine di oliva monodose

Il Vitto comune degli utenti pediatrici SVEZZATI non prevede sostanziali modifiche nella scelta della materia prima o nella preparazione dei piatti, rispetto a quella degli utenti adulti, ma sarà indirizzata verso l'utilizzo di formati di pasta più consoni alle esigenze di questo tipo di utenza come, ad esempio, la pastina micron, la pasta di piccolo formato nonché verso l'aggiunta di ulteriori alternative quotidiane come, ad esempio, alimenti specifici per l'infanzia, omogeneizzati e formaggini.

Giornata alimentare per il vitto comune degli utenti pediatrici

PRIMA COLAZIONE	
Una bevanda a scelta tra:	Tè
	Caffè d'orzo
Un alimento a scelta tra	Latte intero – parzialmente scremato - scremato
	Latte di soia- latte di riso –latte delattosato
	Yogurt intero o magro naturale o alla frutta
	Succo frutta senza zucchero aggiunto
Un alimento a scelta tra	Pane fresco comune o integrale
	Fette biscottate comuni o integrali
	Biscotti secchi
	Biscotti per l'infanzia (anche granulari)
Un alimento a scelta tra	Marmellata
	Miele
Uno zucchero a scelta tra	Zucchero (saccarosio)
	Dolcificante ipocalorico

PRANZO E CENA	
Primo piatto (formato piccolo su richiesta)	Primo asciutto del giorno
	Primo in brodo del giorno
Alternative fisse	Passato di verdura
	Brodo (di carne o vegetale)
	Pastina in brodo (di carne o vegetale)
	Semolino o crema di riso in brodo (di carne o vegetale)
	Pasta in bianco o al pomodoro
	Riso in bianco o al pomodoro
Secondo piatto	Secondo del giorno
	Secondo morbido del giorno
Alternative fisse	Carne ai ferri di vitello, o manzo
	Tacchino ai ferri
	Pollo lesso
	Polpette/hamburger di carne (rossa o bianca)
	Omogeneizzato/liofilizzato di carne/pesce
	Pesce al vapore
	Crescenza
	Formaggino
	Omogeneizzato di formaggio
	Prosciutto cotto senza glutine/latte/polifosfati
	Omogeneizzato di prosciutto
	Yogurt magro

Contorno	Contorno del giorno
Alternative fisse	Verdura cruda
	Carote lessate
	Zucchine lessate
	Omogeneizzato di verdura
	Pure di patate
	Patate lessate
Frutta	Frutta fresca di stagione
Alternative fisse	Frutta cotta
	Mousse di frutta
	Omogeneizzato di frutta
	Succo di frutta senza zuccheri aggiunti
Panetteria	Pane comune
Alternative fisse	Grissini
	Pane integrale
	Patate lessate
	Purea di patate
Bevande	Acqua naturale 500 ml
CONDIMENTI MONODOSE	Olio extravergine di oliva
	Aceto
	Sale
	Parmigiano reggiano grattugiato
MERENDA	
Una bevanda a scelta tra:	Tè
Un alimento a scelta tra	Latte intero – parzialmente scremato - scremato
	Latte di soia- latte di riso –latte delattosato
	Yogurt intero o magro naturale o alla frutta
	Succo frutta
	Parmigiano monoporzione
	Budino
Un alimento a scelta tra	Pane fresco comune o integrale
	Fette biscottate comuni o integrali
	Biscotti secchi
	Biscotti per l'infanzia (anche granulato)
Un alimento a scelta tra	Marmellata
	Miele
Uno zucchero a scelta tra	Zucchero (saccarosio)
	Dolcificante ipocalorico

Razioni individuali utenti pediatrici: degenti, degenti in regime di solvenza

	1-3 anni	4-6 anni	7-9 anni	10-12 anni	13-15 anni	17 anni
	g	g	g	g	g	g
Pasta	30	40-50	60	60-70	70-80	100
Riso integrale	30	40-50	60	60-70	70-80	80
Pane	30	30-40	50	60	60-80	80
Carne	40	50	60	60	70-80	90-100
Pesce	50-60	70	70-80	70-80	80-100	100-120
Legumi freschi	40	50	50-60	50-60	50-80	100
Legumi secchi	20	30	30	30	40	60
Formaggio	30	40	50	50	60	100
Verdure cotte	50-60	100	150	200	200	250
Verdure crude	50	100	150	200	200	350
Insalata	30	50	70	70	80	100

Tratto da: Obesità essenziale in età evolutiva – Silvia Scaglioni

SCHEMI VITTO COMUNE PER NUOVO INGRESSO

Per gli utenti che vengono accolti in reparto in momenti della giornata in cui non è possibile effettuare una prenotazione personalizzata si è provveduto a codificare due tipologie di pasto (schema A e B) che si avvalgono di piatti di semplice preparazione, di consistenza prevalentemente morbida, accettati dalla maggior parte della popolazione. Sono rivolti a tutti i pazienti al loro ingresso in ospedale, si adatta a numerose patologie assicurando un adeguato apporto calorico e di nutrienti.

□ □ SCHEMA A

Le quantità sono quelle riportate nelle razioni individuali del vitto comune degli utenti adulti e pediatrici

COLAZIONE

Tè

Fette biscottate

Zucchero 1 bustina + Dolcificante 1 bustina

PRANZO

Pasta al pomodoro

Tacchino ai ferri

Verdura cotta

Mela o Pera

Pane

Condimenti monodose

CENA

Pastina

Prosciutto cotto

Verdura cotta

Mousse di frutta

Pane

Condimenti monodose

□ □ SCHEMA B

Le quantità sono quelle riportate nelle razioni individuali del vitto comune degli utenti adulti e pediatrici

COLAZIONE

Tè

Fette biscottate

Zucchero 1 bustina + Dolcificante 1 bustina

PRANZO

Pastina

Pollo lesso

Purè

Frutta cotta

Pane

Condimenti monodose

CENA

Pastina

Crescenza

Verdura cotta

Mousse di frutta

Pane

Condimenti monodose

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA INDEFINITA IN CORSO DI ACCERTAMENTO

Le quantità sono quelle riportate nelle razioni individuali del vitto comune degli utenti adulti e pediatrici

COLAZIONE:

The o camomilla in filtro

Zucchero

Galette di riso

PRANZO:

Riso all'olio

Tacchino ai ferri

Insalata verde o catalogna o erbette

Galette di riso

Mousse di PERA

MERENDA:

The o camomilla in filtro

Zucchero

Galette di riso

CENA:

Riso all'olio

Tacchino ai ferri

Insalata verde o catalogna o erbette

Galette di riso

Mousse di PERA

CONDIMENTI:

Utilizzare SOLO olio di mais.

NO aceto e limone.

NO dadi, estratti di carne, aromi, spezie, aceto e limone.

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL LATTOSIO

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

Latte e yogurt (sostituire con prodotti analoghi a base di soia o riso)

Carne: vitello, salsiccia, carne bovina. polpette, polpettoni e hamburger preconfezionati. wurstel, carne in scatola

Affettati: prosciutto cotto (se non esplicitamente evidenziato in etichetta)

Formaggi freschi. Non contengono lattosio i formaggi stagionati (ad esempio: Asiago, Caciocavallo, Caciotta toscana, Emmental, Grana Padano, Parmigiano Reggiano, Pecorino romano, Provola, Taleggio) e quelli espressamente dichiarati in etichetta

Inoltre:

Dadi ed estratti di carne

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI E LATTOSIO.

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL LATTICE

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

Cereali: Grano e frumento (utilizzare prodotti “SENZA GLUTINE”)

Verdura: carote, sedano, peperoni, pomodoro, rape, spinaci

Frutta: ananas, avocado, banana, ciliegie, fichi, frutto della passione, kiwi, mango, mela, melone, nocciole, papaia, pera, pesca

Patate

Castagne

Inoltre:

Dadi ed estratti di carne

Aromi

Erbe aromatiche tipo salvia, origano e aneto.

Gli alimenti devono essere preparati e confezionati separatamente; se l'addetto durante le operazioni indossa guanti devono essere in vinile

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO (PLV)

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

Latte e yogurt (sostituire con prodotti analoghi a base di soia o riso)

Latte condensato

Farine lattee

Cereali da prima colazione e muesli

Carne: vitello, carne bovina, salsiccia, ripieni pronti, wurstel, carne in scatola e polpette-polpettoni-hamburger preconfezionati

Affettati: bresaola, prosciutto cotto (se non esplicitamente evidenziato in etichetta)

Formaggi anche di soia (TOFU)

Prodotti preconfezionati: sughi, basi per pizza, purè istantaneo, zuppe in scatola...

Dolci: comprese salse, creme, gelati, alcune gomme da masticare...

Burro

Margarina

Besciamella

Panna

Inoltre:

Bevande liofilizzate (usare the e camomilla in filtro)

Salse tipo maionese

Salse vegetali

Pastella

Dadi ed estratti di carne

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI E CASEINE, LATTOGLOBULINE, LATTOALBUMINE

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ALIMENTI ISTAMINO LIBERATORI

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

Alimenti in scatola

Carne: maiale, fegato, carni affumicate, salsiccia

Pesce: sgombro, tonno acciughe, aringhe e sardine sotto sale o sott'olio, salmone affumicato, cozze, vongole e ostriche, gamberetti, gamberi, aragoste e granchi

Affettati

Albume d'uovo

Legumi: lenticchie, fave

Verdura: pomodoro, spinaci, crauti

Frutta: ananas, fragole, agrumi

Frutta secca: noci, arachidi, mandorle

Limone

Cioccolato

Fecola di patate

Salse e conserve

Dadi ed estratti di carne

Inoltre:

Vino bianco e rosso

Birra

Superalcolici

Cola e bevande che la contengono

Caffè, anche d'orzo

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AI POLLINI

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

ALIMENTI DA ELIMINARE

POLLINE DI BETULLACEE

Mela, carota, sedano, finocchio, pera, banana, nespola, pesca, ciliegia, albicocca, prugna, prezzemolo, nocciola, mandorla, kiwi, lampone, fragola, pepe verde

POLLINE DI COMPOSITE

Cicoria, tarassaco, camomilla, banana, castagne, sedano, miele, prezzemolo, carota, finocchio, olio di girasole, margarine, zucca, mela, melone

POLLINE DI PARIETARIA

Piselli, arachidi, soia, fagioli, melone, kiwi, patate, basilico, ortica, ciliegia

POLLINE DI GRAMINACEE

Sedano, orzo, avena, kiwi, mais, anguria, pesca, agrumi, riso, segale, frumento, pomodoro, melone, albicocca, ciliegia, bietole

POLLINE DI ASSENZIO E AMBROSIA Sedano, melone, anguria, banana, carote

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA AL NICHEL

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

- Cibi in scatola
- Pesce: aringhe, ostriche
- Cereali: granoturco (mais), cereali integrali
- Legumi: fagioli, piselli
- Verdura: asparagi, funghi, cipolle, spinaci, pomodori, cavoli, cavolini di Bruxelles
- Frutta: pera, uva passa
- Noccioline
- Rabarbaro
- The
- Cacao
- Lievito chimico e quindi gli alimenti che lo contengono (sostituire pane con gallette di riso)

Inoltre:

Eliminare tutti gli alimenti conservati in scatole metalliche

Non cucinare in pentole di metallo o smaltate. Cucinare in pentole di alluminio, vetro o terracotta

Attenzione ai tavoli da lavoro, lavandini, rubinetteria

Utilizzare posate monouso

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI

SCHEMA VITTO COMUNE PER ALLERGIA ASA (Aspirina o Acido Acetil Salicilico)

Eliminare, dallo schema vitto comune utenti adulti, pediatrici, gravide o solventi, i seguenti alimenti:

- Frutta fresca: albicocche, arance, fragole, mele, pesche, mirtilli, lamponi, more, uva, banane, ciliegie, fichi, melone, mandorle
- Frutta secca
- Verdura: pomodori, zucchine, cetrioli, verdure sott'olio
- Legumi: piselli
- Insaccati
- Pane a cassetta
- Dolci
- Cioccolato
- Liquirizia
- Scatolame
- Aceto
- Alcolici

N.B. LEGGERE ATTENTAMENTE LE ETICHETTE DI TUTTI I PRODOTTI CONFEZIONATI ED ESCLUDERE QUELLI CONTENENTI TUTTI ALIMENTI VIETATI SOPRA CITATI

SCHEMA VITTO COMUNE IDRICO*

Dieta che comprende: acqua, tè, camomilla, succhi di frutta, brodo di carne o vegetale.

Impiegata nella preparazione di esami diagnostici e nel post-chirurgico.

COLAZIONE

Tè

Camomilla

Acqua minerale naturale 1000 ml

Zucchero/Dolcificante

PRANZO

Brodo di carne “filtrato”

Tè

Camomilla

Acqua minerale naturale 1000 ml

Zucchero/Dolcificante

CENA

Brodo di carne “filtrato”

Tè

Camomilla

Acqua minerale naturale 1000 ml

Zucchero/Dolcificante

SCHEMA VITTO COMUNE FREDDO*

È un'alimentazione da utilizzare transitoriamente poiché inadeguata dal punto di vista calorico e nutrizionale. Si somministra nell'immediato post operatorio del cavo orofaringeo. Es. interventi di tonsillectomia.

COLAZIONE

☐ ☐ Succo o Mousse di frutta

☐ ☐ Yogurt intero/con frutta frullata o latte parz.scremato/intero/soia

freddo o budino alla vaniglia

☐ ☐ Marmellata o miele

☐ ☐ Zucchero o dolcificante ipocalorico

PRANZO E CENA

☐ ☐ Glutinata o semolino o creme di cereali in brodo

☐ ☐ Carne e pesce omogeneizzati o formaggio fresco “morbido”

☐ ☐ Flan di prosciutto e ricotta, di pollo, di tonno, di formaggio

☐ ☐ Verdura cotta o flan di verdura o purè

☐ ☐ Mousse di frutta o succo di frutta

☐ ☐ Yogurt intero/con frutta frullata o gelato (fiordilatte o fragola) o budino alla vaniglia

☐ ☐ Condimenti

☐ ☐ Acqua minerale naturale 500ml

MERENDA solo per gli utenti pediatrici e gravide

☐ ☐ Succo o Mousse di frutta

☐ ☐ Yogurt intero/con frutta frullata o latte intero/soia freddo o gelato (fiordilatte o fragola) o budino alla vaniglia

☐ ☐ Marmellata o miele

☐ ☐ Zucchero o dolcificante ipocalorico

SCHEMA VITTO COMUNE PER LA RIALIMENTAZIONE *

È un'alimentazione da utilizzare transitoriamente, per brevi periodi di tempo, poiché inadeguata dal punto di vista calorico e nutrizionale. Sono formulate per utenti che necessitano di uno svezzamento da nutrizione artificiale, nella fase pre e post-operatoria o dopo digiuno prolungato. L'alimentazione dovrà essere di piccolo volume, frazionata, di facile digeribilità.

SCHEMA 1:

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ Zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Brodo di carne "filtrato"
- ☐ ☐ 2 fette biscottate

SCHEMA 2:

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 2 fette biscottate
- ☐ ☐ Zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Pastina in brodo di carne "filtrato"
- ☐ ☐ Grana padano/Parmigiano
- ☐ ☐ Frutta cotta o mousse di frutta

SCHEMA 3:

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 2 fette biscottate
- ☐ ☐ Zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Pastina in brodo di carne "filtrato"
- ☐ ☐ Purè oppure patate lesse oppure carote lesse
- ☐ ☐ Grana padano/Parmigiano
- ☐ ☐ Frutta cotta o mousse di frutta

SCHEMA 4:

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 2 fette biscottate
- ☐ ☐ Zucchero/Dolcificante

Pranzo:

- ☐ ☐ Pastina in brodo di carne "filtrato"
- ☐ ☐ Pollo lesso
- ☐ ☐ Purè oppure patate lesse oppure carote lesse
- ☐ ☐ Condimenti monodose
- ☐ ☐ Frutta cotta o mousse di frutta

Cena:

- ☐ ☐ Pastina in brodo di carne “filtrato”
- ☐ ☐ Crescenza oppure prosciutto cotto
- ☐ ☐ Purè oppure patate lesse oppure carote lesse
- ☐ ☐ Condimenti monodose
- ☐ ☐ Frutta cotta o mousse di frutta

SCHEMA VITTO COMUNE DI RIALIMENTAZIONE POST INTERVENTO DI CHIRURGIA BARIATRICA*

Colazione:

- ☐ ☐ ½ litro di latte parzialmente scremato oppure HD
- ☐ ☐ Integratore proteico (consegnato dal reparto e approvvigionato dalla Farmacia UCP)

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Brodo di carne “filtrato” o vegetale
- ☐ ☐ Omogeneizzato di carne
- ☐ ☐ Succo di frutta

SCHEMA VITTO COMUNE DI POST-INTERVENTO GASTRICO*

Dieta primo step

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 1 bustina di zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ Brodo vegetale “filtrato”
- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 1 bustina di zucchero/Dolcificante

Dieta secondo step

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 1 pacchettino di fette biscottate (n°2)
- ☐ ☐ Miele/Marmellata
- ☐ ☐ 1 bustina di zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ g.20 di pastina o semolino o crema di riso in brodo vegetale DENSI
- ☐ ☐ ½ porzione di purè oppure patate lesse STRACOTTE
- ☐ ☐ 1 mousse di frutta

Dieta terzo step

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla
- ☐ ☐ 1 pacchettino di fette biscottate (n°2)
- ☐ ☐ Miele/Marmellata
- ☐ ☐ 1 bustina di zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ g.30 di pastina o semolino o crema di riso in brodo vegetale DENSI
- ☐ ☐ 1 bustina di grana/parmigiano
- ☐ ☐ g.80 di pollo (senza pelle)/vitello/tacchino lessato o ai ferri o come FLAN oppure g.100 filetto di pesce (senza lisce) o come FLAN oppure g. 50 di ricotta oppure FLAN di p.cotto.

- ☐ ☐ ½ porzione di purè oppure patate lesse STRACOTTE oppure ½ porzione di zucchine lesse
- ☐ ☐ 2 pacchettini di grissini oppure 2 pacchettini di fette biscottate
- ☐ ☐ 1 mousse di frutta oppure 1 succo di frutta

Dieta quarto step

Colazione:

- ☐ ☐ Tè o camomilla o caffè d'orzo
- ☐ ☐ Latte o yogurt magro
- ☐ ☐ 1 pacchettino di fette biscottate (n°2)
- ☐ ☐ Miele/Marmellata
- ☐ ☐ 1 bustina di zucchero/Dolcificante

Pranzo e Cena:

- ☐ ☐ g.50 di pasta formato piccolo o riso BEN COTTI conditi al pomodoro o all'olio oppure g.30 di pastina o semolino o crema di riso in brodo vegetale oppure passato di verdura
- ☐ ☐ 1 bustina di grana/parmigiano
- ☐ ☐ g.100 di carne "MORBIDA" (NO fibrosa): hamburger, arrosto, polpette.... oppure g.120 filetto di pesce (senza lisce) oppure g.50 di p.cotto, p.crudo, bresaola oppure g. 50 di formaggio fresco oppure frittata al forno (1 uovo).
- ☐ ☐ ½ porzione di purè oppure patate lesse STRACOTTE oppure 1 porzione di verdura cotta TRITATA
- ☐ ☐ 2 pacchettini di grissini oppure 2 pacchettini di fette biscottate
- ☐ ☐ 1 mousse di frutta oppure 1 succo di frutta

SCHEMA VITTO COMUNE DI FACILE DIGERIBILITÀ *

È una dieta facilmente digeribile, composta da alimenti cucinati in modo semplice, senza intingoli, che prevede uno scarso apporto di fibra alimentare, apporti controllati di grassi, adeguato apporto proteico. Indicata per gli utenti con patologie gastriche.

COLAZIONE

Tè

Fette biscottate

Miele/marmellata

Zucchero/Dolcificante

PRANZO o CENA

Primo piatto (pasta o riso) all'olio o in brodo vegetale

Carne ai ferri o pesce lesso o p.cotto/crudo o bresaola

Verdura al vapore

Frutta mela o pera: cruda o cotta o mousse

Grissini

Condimenti monodose

SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER COLONSCOPIA E RETTOSCOPIA*

3-4 giorni prima dell'esame

COLAZIONE

Tè

Fette biscottate

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 500 ml

PRANZO

Primo piatto (pasta o riso) all'olio

Carne ai ferri o pesce lesso

NO verdura e NO frutta

Grissini

Acqua minerale naturale 500 ml

CENA

Pasta o riso in brodo di carne

P.cotto o crescenza/ricotta

NO verdura e NO frutta

Grissini

Acqua minerale naturale 500 ml

Giorno prima dell'esame (dieta idrica)

COLAZIONE

Tè

Camomilla

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 1500 ml o Tè alla pesca in bottiglia da 1500 ml per utenti pediatrici

PRANZO

Brodo di carne "filtrato"

Tè al limone

Camomilla

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 500 ml

CENA

Brodo di carne "filtrato"

Tè al limone

Camomilla

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 500 ml

Giorno dell'esame

COLAZIONE

Tè

Camomilla

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 500 ml

PRANZO

Scelta libera.

Se l'esame viene eseguito nel pomeriggio il pranzo è uguale a quello del giorno precedente.

CENA

Scelta libera

SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER CLISMA DEL TENUE*

Giorno prima dell'esame

COLAZIONE

Tè

Yogurt intero

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 1500 ml o Tè alla pesca in bottiglia da 1500 ml per utenti pediatrici

PRANZO

Brodo di carne "filtrato"

Carne bianca ai ferri

NO verdura e NO frutta

NO condimenti

Acqua minerale naturale 500 ml

CENA

Brodo di carne "filtrato"

NO verdura e NO frutta

NO condimenti

Acqua minerale naturale 500 ml

SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER CLISMA DEL CLISMA DEL COLON*

2 giorni prima dell'esame

COLAZIONE

Tè

Fette biscottate

Zucchero/Dolcificante

Acqua minerale naturale 500 ml

PRANZO

Primo piatto (pasta o riso) all'olio

Carne ai ferri o pesce lesso

NO verdura e NO frutta

Grissini

Acqua minerale naturale 500 ml

CENA

Pasta o riso in brodo di carne

P.cotto o crescenza/ricotta

NO verdura e NO frutta

Grissini

Acqua minerale naturale 500 ml

Giorno prima dell'esame

COLAZIONE

Tè

Yogurt intero
Zuccheri/Dolcificante
Acqua minerale naturale 1500 ml o Tè alla pesca in bottiglia da 1500 ml per utenti pediatrici

PRANZO

Pasta formato piccolo all'olio
Carne tritata
NO verdura e NO frutta
NO condimenti
Acqua minerale naturale 500 ml

CENA

Brodo di carne "filtrato"
NO verdura e NO frutta
NO condimenti
Acqua minerale naturale 500 ml

SCHEMA VITTO COMUNE DI PREPARAZIONE PER TAC ADDOMINALE E URO TAC*

Nessuna preparazione

Il giorno dell'esame bere 1 litro di acqua

* per gli utenti pediatrici e per diete standard (idriche, di rialimentazione, leggere, in preparazioni ad esami, ecc.) si dovranno verificare di volta in volta le indicazioni dei protocolli Aziendali

SCHEMA VITTO COMUNE FRULLATO DA 2000 KCAL

Proteine = 80,13 grammi = 16 % delle Kcal totali
Lipidi = 65,65 grammi = 29 % delle Kcal totali
Glucidi = 293,61 grammi = 55 % delle Kcal totali

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè quanto basta
Latte parzialmente scremato g. 200 Yogurt magro con o senza frutta frullata g. 125
Biscotti secchi/granulari g. 50
Zucchero g.15
Mousse di frutta g. 100

PRANZO E CENA_PASTO FRULLATO:

Semolino, crema di cereali (riso, mais e tapioca...) g. 40

Secondo piatto:

Carne g. 100 4 volte alla settimana
Pesce g. 100 3 volte alla settimana
Prosciutto cotto g. 80 2 volte alla settimana
Uova n. 1 (g.60) 2 volte alla settimana
Ricotta g. 100 3 volte alla settimana
Verdura cotta quanto basta
Legumi freschi g. 30
Patate lesse g. 100
Olio g. 5
Purè 1 porzione
Mousse di frutta g. 100

Yogurt magro con o senza frutta frullata oppure budino g. 125

+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)

Possono essere utilizzati in sostituzione

- dei secondi piatti: omogeneizzati (120 g.) o flan (85g.)
- delle verdure: purè di sole verdure oppure omogeneizzato
- di tutto il pasto frullato: pasto pronto da rinvenire (tipo Resource Purè Instant) oppure solo da scaldare (tipo Nutilus)

SCHEMA VITTO COMUNE MORBIDO/TRITATO DA 2000 KCAL

Proteine = 83,30 grammi = 16* % delle Kcal totali Fibra = 19,85 g.

Lipidi = 69,02 grammi = 30 % delle Kcal totali Colesterolo = 305,18 mg

Glucidi = 291,89 grammi = 54 % delle Kcal totali

* La percentuale proteica è leggermente superiore a quella indicata nelle linee guida perché molti alimenti proteici sono offerti in monoporzione.

COLAZIONE:

The o caffè d'orzo quanto basta

Latte parzialmente scremato g. 200

Biscotti secchi GRANULARI g. 50

Mousse di frutta g. 100

Zucchero g. 15

PRANZO:

Pasta FORMATO PICCOLO o riso

asciutti g. 80

Secondo piatto:

Carne TRITATA g. 120 4 volte alla settimana

Pesce FILETTI SENZA LISCE g. 150 3 volte alla settimana

Legumi secchi/freschi PASSATI

g. 30 / 90 2 volte alla settimana

P.cotto TRITO O FLAN g. 70 2 volta alla settimana

Uova g. 120 1 volta alla settimana

Formaggi freschi g. 100 2 volte alla settimana

Verdura cotta BEN COTTA.

TRITATA SE CON PARTI DURE (GAMBI) quanto basta

Purè 1 porzione Patate LESSE BEN COTTE g. 150

Pane integrale g. 30

Mousse di frutta g. 100

Olio extravergine di oliva g. 10

+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)

CENA:

Pastina o riso o semolino g. 40 Passato di verdura

Secondo piatto: vedi alternative del pranzo

Verdura cotta BEN COTTA.

TRITATA SE CON PARTI DURE (GAMBI) quanto basta

Purè 1 porzione Patate LESSE BEN COTTE g. 150

Mousse di frutta g. 100

Olio extravergine di oliva g. 10

+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)

SCHEMA VITTO COMUNE PER DIABETE DA 2000 KCAL

Proteine = 91,97 grammi = 19 % delle Kcal totali Fibra = 37 grammi

Lipidi = 66,36 grammi = 30 % delle Kcal totali

Glucidi = 272,16 grammi = 51 % delle Kcal totali

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè d'orzo quanto basta

Latte parzialmente scremato g. 250 Yogurt magro bianco g. 250

Fette biscottate integrali g. 30 Fette biscottate comuni / Grissini g. 30 / 30

Pane integrale / Pane comune g. 60 / 50

Dolcificante n. 2 bustine

PRANZO:

Pasta o riso g. 70 o g.30 di pasta o riso in brodo + g.30 di pane integrale oppure

Minestrone o passato di verdura + g. 30 di pasta o riso

Secondo piatto:

Carne g. 120 4 volte alla settimana

Pesce g. 180 3 volte alla settimana

Legumi* secchi / freschi g. 45 / 150 2 volte alla settimana

Affettati g. 70 1 volta alla settimana

Uova g. 60 1 volta alla settimana

Formaggi freschi g. 100 2 volte alla settimana

Formaggi stagionati g. 70 1 volta alla settimana

Verdura** cruda o cotta senza quantità

Olio extravergine di oliva g. 10

Pane integrale g. 60 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Frutta*** fresca o cotta g. 200 Mousse di frutta g. 200

+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)

CENA:

Pasta o riso g. 70 Vedi sostituzioni del pranzo

Secondo piatto vedi alternative del pranzo

Verdura** cruda o cotta senza quantità

Olio extravergine di oliva g. 10

Pane integrale g. 60 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Frutta*** fresca o cotta g. 200 Mousse di frutta g. 200

+ Condimenti monoporzione: olio extravergine di oliva (g.10), aceto, sale, formaggio grattugiato (g.5)

* Legumi: dimezzare la quota di pane del pasto in cui vengono consumati

** Verdura: NO patate, legumi, carote cotte, barbabietole, zucca

*** Frutta fresca: NO cachi, fichi, uva e banane.

N.B. I minestrone, i passati e le creme di verdura NON devono contenere la verdura vietata

SCHEMA VITTO COMUNE IPOSODICO DA 2000 KCAL

Proteine 87,12 grammi = 18 % delle Kcal totali Fibra = 31,64 g.

Lipidi 61,43 grammi = 28 % delle Kcal totali Sodio* = 1077,32 mg

Glucidi 284,88 grammi = 54 % delle Kcal totali Colesterolo = 243,37 mg.

* Il quantitativo di Sodio comprende i 400 mg. che derivano dalla bustina di sale

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè d'orzo quanto basta

Latte parzialmente scremato g. 200 Yogurt magro bianco o alla frutta g. 250

Fette biscottate SS g. 30 Pane SS / Grissini SS g. 50 / 30

Marmellata g. 25 Mousse di frutta g. 100

Zucchero g. 10

SPUNTINO:

Yogurt magro bianco o alla frutta g. 125 Latte parzialmente scremato g. 150

PRANZO:

Pasta o riso g. 70 Minestrone o passato di verdura + g.30 di pasta o riso

Secondo piatto:

Carne g. 130 6 volte alla settimana

Pesce g. 200 3 volte alla settimana

Legumi secchi / freschi g. 40 / 120 2 volte alla settimana

Uova g. 120 1 volta alla settimana

Ricotta vaccina g. 100 1 volta alla settimana

Verdura cruda o cotta quanto basta

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

Pane SS g. 50 Fette biscottate SS / Grissini SS g. 30

Olio extravergine di oliva g. 20

N° 1 bustina (1 grammo) di sale da cucina da suddividere tra pranzo e cena

SPUNTINO:

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

Fette biscottate SS g. 30 Pane SS / Grissini SS g. 50 / 30

CENA:

Pasta o riso o semolino g. 30 Minestrone o passato di verdura

Secondo piatto vedi alternative del pranzo

Verdura cruda o cotta quanto basta

Pane SS g. 50 Fette biscottate SS / Grissini SS g. 30

Olio extravergine di oliva g. 20

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

SS = Senza sale

N.B. Tutte le preparazioni devono escludere l'utilizzo di sale da cucina e dado

SCHEMA VITTO COMUNE IPOLIPIDICO DA 2000 KCAL

Proteine 86,18 grammi = 17 % delle Kcal totali Fibra = 28,19 grammi

Lipidi 48,21 grammi = 22 % delle Kcal totali Grassi saturi = 10,23 <10%

Glucidi 328,07 grammi = 61 % delle Kcal totali Colesterolo = 217,70 mg.

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè d'orzo quanto basta

Latte scremato g. 150 Yogurt magro bianco o alla frutta g. 125

Fette biscottate comuni g. 30 Fette biscottate integrali / Biscotti secchi g. 30 / 25

Pane comune / Pane integrale g. 50 / 60

Marmellata g. 25 Mousse di frutta g. 100

Zucchero g. 5

SPUNTINO:

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

PRANZO:

Pasta o riso g. 80 Minestrone o passato di verdura + g.40 di pasta o riso

Secondo piatto:

Carne g. 130 4 volte alla settimana

Pesce g. 150 4 volte alla settimana

Legumi secchi/freschi g. 40 / 120 2 volte alla settimana

Bresaola gr. 70 1 volta alla settimana

Uova n. 2 1 volta alla settimana

Ricotta vaccina g. 100 2 volte alla settimana

Verdura cruda o cotta quanto basta

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

Olio extravergine di oliva g. 15

Pane comune g. 50 Pane integrale / Grissini all'acqua g. 60 / 30

SPUNTINO:

Latte scremato g. 150

Fette biscottate comuni g. 30 Fette biscottate integrali / Biscotti secchi g. 30 / 25

Pane comune / Pane integrale g. 50 / 60

Marmellata g. 25 Mousse di frutta g. 100

Zucchero g. 5

CENA:

Pasta o riso o semolino g. 40 Minestrone o passato di verdura

Secondo piatto vedi alternative del pranzo

Verdura cruda o cotta quanto basta

Pane comune g. 50 Pane integrale / Grissini all'acqua g. 60 / 30

Olio extravergine di oliva g. 15

Frutta fresca cruda o cotta g. 150 Mousse di frutta g. 100

SCHEMA VITTO COMUNE A BASSO RESIDUO e SENZA LATTOSIO DA 2000 KCAL

Proteine = 79,19 grammi = 16 % delle Kcal totali Fibra = 10,75 grammi

Lipidi = 66,16 grammi = 30 % delle Kcal totali

Glucidi = 290,15 grammi = 54 % delle Kcal totali

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè d'orzo quanto basta

Zucchero 3 bustine

Fette biscottate comuni g. 30 Grissini g. 30

PRANZO:

Pasta o riso g. 70 g.30 di pasta o riso in brodo di carne + g.30 di grissini

Secondo piatto:

Carne g. 120 6 volte alla settimana

Pesce g. 150 3 volte alla settimana

Prosciutto cotto sgrassato g. 70 2 volte alla settimana

Uova g. 120 1 volta alla settimana

Formaggi senza lattosio g. 70 2 volte alla settimana

Patate lessate o in purea senza latte g. 150 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Carote lessate o in purea senza latte quanto basta

Grissini g. 30 Pane comune / Fette Biscottate g. 50 / 30

Mousse di frutta (MELA) g. 100

Olio extravergine di oliva g. 20

Grana o Parmigiano g. 5

CENA:

Pasta o riso g. 70 g.30 di pasta o riso in brodo di carne + g.30 di grissini

Secondo piatto: vedi alternative del pranzo

Patate lessate o in purea senza latte g. 150 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Carote lessate o in purea senza latte quanto basta

Grissini g. 30 Pane comune / Fette Biscottate g. 50 / 30

Mousse di frutta (MELA) g. 100

Olio extravergine di oliva g. 15

Grana o Parmigiano g. 5

SCHEMA VITTO COMUNE A BASSO RESIDUO DA 2000 KCAL

Proteine = 83,43 grammi = 16 % delle Kcal totali Fibra = 11 grammi

Lipidi = 61,11 grammi = 27 % delle Kcal totali

Glucidi = 305,35 grammi = 57 % delle Kcal totali

COLAZIONE: SOSTITUZIONI

The o caffè d'orzo quanto basta

Zucchero 2 bustine

Yogurt magro bianco o alla frutta g. 125

Fette biscottate comuni g. 30 Grissini g. 30

PRANZO:

Pasta o riso g. 70 g.30 di pasta o riso in brodo di carne + g.30 di grissini

Secondo piatto:

Carne g. 120 6 volte alla settimana

Pesce g. 150 3 volte alla settimana

Prosciutto cotto sgrassato g. 70 2 volte alla settimana

Uova g. 60 1 volta alla settimana

Formaggi freschi g. 100 1 volta alla settimana

Formaggi stagionati g. 70 1 volta alla settimana

Patate lessate o in purea senza latte g. 150 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Carote lessate o in purea senza latte quanto basta

Grissini g. 30 Pane comune / Fette Biscottate g. 50 / 30

Mousse di frutta (MELA) g. 100

Olio extravergine di oliva g. 15

Grana o Parmigiano g. 5

CENA:

Pasta o riso g. 70 g.30 di pasta o riso in brodo di carne + g.30 di grissini

Secondo piatto: vedi alternative del pranzo

Patate lessate o in purea senza latte g. 150 Pane comune / Grissini g. 50 / 30

Carote lessate o in purea senza latte quanto basta

Grissini g. 30 Pane comune / Fette Biscottate g. 50 / 30

Mousse di frutta (MELA) g. 100

Olio extravergine di oliva g. 15

Grana o Parmigiano g. 5

CESTINI DI CONFORTO

Standard

☐ ☐ n° 2 panini oppure 4 fette di pane morbido imbottiti con: p.cotto/p.crudo/bresaola/formaggio a fette tipo fontina/frittata

☐ ☐ 1 verdura cruda

☐ ☐ 1 yogurt

☐ ☐ 1 frutto fresco / mousse / succo di frutta

☐ ☐ Acqua 500 ml

Donatore di sangue

☐ ☐ n° 1 panino oppure 2 fette di pane morbido imbottito con: p.cotto/p.crudo/bresaola/formaggio a fette tipo fontina

☐ ☐ 1 confezione monodose di fette biscottate o biscotti o dolce

1 frutto fresco / mousse / succo di frutta

☐ ☐ Acqua 500 ml

☐ ☐ Cialda (tè, caffè, latte) per bibita calda erogata tramite macchinetta

☐ ☐ 1 bustina di zucchero

Donatore di sangue CELIACO

☐ ☐ 1 confezione di fette senza glutine

☐ ☐ g.40 di p.cotto affettato e riposto in un piatto monouso con pellicola. In alternativa, solo su richiesta, g.40 di formaggio affettato tipo fontina.

☐ ☐ 1 confezione monoporzione di biscotti senza glutine o dolce senza glutine

☐ ☐ 1 frutto fresco / mousse / succo di frutta

☐ ☐ Acqua 500 ml

☐ ☐ 1 bustina di tè

☐ ☐ 1 bustina di zucchero

Ipoproteico

☐ ☐ n° 2 fette di pane morbido APROTEICO imbottito con FLAN di verdure

☐ ☐ grissini o cracker o fette APROTEICHE

☐ ☐ 1 dolce APROTEICO

1 frutto fresco / mousse / succo di frutta

☐ ☐ Acqua 500 ml

A consistenza modificata

- ☐ ☐ 1 FLAN (carne, pesce, prosciutto)
- ☐ ☐ 1 ricotta monoporzione / 1 FLAN di verdura
- ☐ ☐ 1 yogurt con frutta frullata / budino
- ☐ ☐ 1 mousse
- ☐ ☐ Acqua 500 ml

I panini dovranno essere confezionati con pane comune oppure pane a cassetta morbido (no pancarré) e confezionati singolarmente con carta d'alluminio.

La verdura cruda, dove prevista, dovrà essere riposta in una ciotola monouso. In questo caso è necessario aggiungere anche sale, olio e aceto monodose.

Ogni cestino dovrà essere corredato di posate monouso imbustate con tovagliolo, bicchiere monouso imbustato e schedina riepilogativa del pasto, come quella presente sui vassoi vitto dei degenti.

I cestini di conforto dovranno essere di materiale idoneo al trasporto, in particolare i cestini degli utenti che consumano il pasto all'esterno dei PO dovranno mantenere la temperatura per il tempo necessario, non essere trasparenti, essere sanificabili e di facile maneggevolezza (ad esempio borsa termica con tracolla).

PASTI "KASHER"

Per usufruire di tale servizio si rimanda agli accordi aziendali

DIETE SPECIALI:

Le diete speciali avranno un riconoscimento diverso come quelle speciali ad personam. Sono destinate a tutti gli utenti con patologie sensibili a correzioni dietetiche precise (patologie dieta-correlate); mantengono come traccia il menù di base, con l'apporto di dovute correzioni che definiscono le caratteristiche dietetico-nutrizionali specifiche.

Le diete speciali, che saranno consegnate alla Ditta aggiudicataria all'avvio dell'appalto, sono:

- ☐ ☐ dieta speciale iposodica;
- ☐ ☐ dieta speciale per gravide;
- ☐ ☐ dieta speciale per gravide con patologie correlate;
- ☐ ☐ dieta speciale ipocalorica;
- ☐ ☐ dieta speciale ipolipidica;
- ☐ ☐ dieta speciale per diabetici;
- ☐ ☐ dieta speciale per gravide diabetiche;
- ☐ ☐ dieta speciale senza glutine;
- ☐ ☐ dieta speciale a basso residuo e senza lattosio;
- ☐ ☐ dieta speciale ipoproteica;
- ☐ ☐ dieta speciale per Malattia di Parkinson;
- ☐ ☐ dieta speciale a consistenza modificata;
- ☐ ☐ dieta speciale latte-ovovegetariana.
- dieta speciale per Rischio Nutrizionale
- dieta speciale per Rischio Nutrizionale paz Diabetici

DIETA SPECIALE IPOSODICA

Per consentire la modulazione dell'apporto di Sodio, nel rispetto della prescrizione medica, la dieta iposodica deve prevedere:

- ☐ ☐ preparazione e cottura degli alimenti senza l'aggiunta di sale da cucina, dietetico, o prodotti contenenti Sodio (dadi, estratti o concentrati di pomodoro, ecc.);
- ☐ ☐ limitare o escludere i prodotti conservati;
- ☐ ☐ utilizzare prodotti da forno specifici a basso contenuto di Sodio;
- ☐ ☐ prevedere la fornitura di Cloruro di Sodio in bustine monoporzione da 1 grammo (pari a 400 mg di Na).

Indicazioni: ipertensione, insufficienza epatica con presenza di ascite, gestosi gravidica, cardiopatie scompensate, edemi, nefropatici.

Caratteristiche nutrizionali

- Differenti livelli calorici: (es. 1200-1400-1500-1600-1800-2200 kcal)
- NaCl < 3000 mg/die (pari a 1200 mg di Na)
- Proteine: 15-20% delle calorie totali
- Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- Glucidi: 50-55% delle calorie totali

DIETA SPECIALE PER GRAVIDE

Le diete per gravide sono lievemente iperproteiche, sono caratterizzate da una riduzione dell'apporto di zuccheri semplici con relativo aumento di quelli a lento assorbimento. Prevede l'utilizzo di prodotti integrali, alta frequenza di pesce e carni bianche, frutta e verdura. L'adeguato contenuto di Calcio e Ferro si raggiunge con l'utilizzo di acqua ricca in calcio e il consumo di limone come condimento per le verdure. Accurato lavaggio di frutta e verdura con amuchina o bicarbonato e divieto di utilizzo promiscuo degli utensili per evitare contaminazioni.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti livelli calorici: 1500-1600-1750 (con e senza latte a colazione)-2000-2200 kcal
- ☐ ☐ Proteine: 20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: < 30% delle calorie totali
- ☐ ☐ Carboidrati: 50% delle calorie totali con riduzione degli apporti in zuccheri semplici
- ☐ ☐ Fibra: > 28 g /die

DIETA SPECIALE PER GRAVIDE CON PATOLOGIE CORRELATE:

DIABETICHE: Differenti livelli calorici: 1500-1600-1750 (con e senza latte)-2000-2200 kcal

DIABETICHE A BASSO CONTENUTO LIPIDICO

CELIACHE

LATTO E OVO VEGETARIANE

VEGANE

A BASSO CONTENUTO DI SODIO

DIETA SPECIALE IPOCALORICA

Nella formulazione di una dieta ipocalorica occorre individuare la restrizione energetica alla quale è necessario sottoporre l'utente.

Prevede l'utilizzo di prodotti integrali, alta frequenza di pesce e carni bianche, bassa frequenza di affettati e formaggi.

Indicazioni: per pazienti che necessitano di calo ponderale e restrizione di colesterolo.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti livelli calorici (es. 1200-1400-1500-1600-1800 kcal)
- ☐ ☐ Proteine: 15-20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- ☐ ☐ Glucidi: 55% delle calorie totali
- ☐ ☐ Fibra: > 28 g /die

DIETA SPECIALE IPOLIPIDICA

Dieta caratterizzata da una restrizione dell'apporto lipidico.

Indicata per pazienti con epatopatia e pancreatite.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti livelli calorici (es. 1500-1800 kcal)
- ☐ ☐ Proteine: 15-20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: 20-25% delle calorie totali (grassi saturi < 10% delle calorie totali)
- ☐ ☐ Glucidi: 55-60% delle calorie totali
- ☐ ☐ Colesterolo: < 200 mg

DIETA SPECIALE PER DIABETICI

Diete frazionate in tre pasti principali (colazione, pranzo, cena). Prevedono l'esclusione di zuccheri semplici aggiunti, utilizzano prevalentemente alimenti a basso o medio indice glicemico (frutta, pasta, verdure, ecc.).

Tutti gli schemi dietetici includono anche preparazioni frullate, hanno apporti calorici diversi (ipocaloriche, normocaloriche, ipercaloriche). Queste diete sono rivolte a pazienti che presentano intolleranza ai carboidrati, diabete tipo 1 e 2.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti livelli calorici (es. 1200-1400-1600-1800 kcal)
- ☐ ☐ Proteine: 15-20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- ☐ ☐ Glucidi: 50-55% delle calorie totali
- ☐ ☐ Fibra: > 28 g /die

DIETA SPECIALE SENZA GLUTINE

Non contengono glutine: mais, riso, grano saraceno, miglio, manioca, amaranto, quinoa, sorgo e teff.

E' necessario garantire che i cibi utilizzati nella dieta senza glutine ne siano assolutamente privi. La dieta sarà normocalorica, normoproteica, e nutrizionalmente equilibrata, prevedendo l'uso: di alimenti naturalmente privi di glutine, di alimenti dietoterapeutici senza glutine e di alimenti del commercio inseriti nel prontuario AIC. Il menu infatti deve prevedere tutte le scelte dell'alimentazione comune con l'impiego di alimenti del commercio privi di glutine. Le fasi di preparazione e di cottura del cibo devono seguire procedure specifiche, atte ad evitare contaminazioni anche con sole tracce di glutine. Indicazioni: malattia celiaca, dermatite erpetiforme, e nei casi per cui sia richiesta l'esclusione del glutine dalla dieta.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti apporti calorici: 1500 – 2000 Kcal
- ☐ ☐ Proteine: 15-20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- ☐ ☐ Glucidi: 55% delle calorie totali

DIETA SPECIALE A BASSO RESIDUO E PRIVA DI LATTOSIO

Si rivolge a pazienti con patologie gastroenteriche o sintomatologia addominale.

Indicazioni: diarrea acuta, diverticolite intestinale, patologie infiammatorie intestinali, nella fase di preparazione alla chirurgia colica e nella rialimentazione dopo confezionamento di ileostomia. Prevede l'utilizzo di pasta o riso conditi con olio crudo, formaggi stagionati (Grana/Parmigiano), carne bianca e

pesce cucinati ai ferri o al forno. Esclude frutta e verdura ad eccezione di: patate lessate e mousse di mela.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti apporti calorici: 1500 Kcal
- ☐ ☐ Proteine: 15-20% delle calorie totali
- ☐ ☐ Lipidi: 25-30% delle calorie totali
- ☐ ☐ Glucidi: 55% delle calorie totali
- ☐ ☐ PRIVA DI LATTOSIO
- ☐ ☐ FIBRA < 10 g/die

DIETA SPECIALE IPOPROTEICA

Il corretto utilizzo metabolico delle proteine alimentari richiede un adeguato introito calorico e la presenza di tutti gli aminoacidi essenziali: è quindi indispensabile che la dieta ipoproteica fornisca sufficienti calorie e che le proteine ad alto valore biologico (di origine animale) costituiscano almeno il 50% delle proteine fornite. Nell'insufficienza renale cronica è anche necessaria la restrizione dell'apporto in fosforo che deve essere inferiore a 800 mg /die. Prevede l'utilizzo di prodotti aproteici (bevanda, pane, pasta, fette, biscotti, budino...) e quantità controllate di alimenti proteici ad alto valore biologico (carne, pesce, uova). Preparazione e cottura degli alimenti senza aggiunta di sale e/o dado; utilizzo di erbe aromatiche e/o verdure come insaporitori. Controllato apporto degli alimenti ricchi in fosforo e potassio.

Indicazioni: insufficienza renale di grado più o meno avanzato ed Epatocirrosi

Caratteristiche nutrizionali

- NORMOCALORICA (almeno due livelli calorici differenti)
- Proteine: 30 g/die oppure 40 g/die
- Fosforo: < 800 mg/die
- NaCl < 3000 mg/die (pari a 1200 mg di Na)

DIETA SPECIALE PER PAZIENTI IN TRATTAMENTO CON LEVODOPA CON E SENZA PRODOTTI APROTEICI

Poiché le proteine potrebbero entrare in competizione con la terapia farmacologica Levodopa, è necessario ridistribuire la quota proteica di queste diete nella seconda parte della giornata. In alcuni casi si consiglia l'utilizzo di prodotti aproteici (utilizzati anche nella dieta aproteica).

Saranno riportate diete a identico apporto calorico con e senza prodotti APROTEICI.

Indicazioni: utenti Parkinson in trattamento con Levodopa.

Caratteristiche nutrizionali

- ☐ ☐ Differenti livelli calorici (1400 – 1600 – 1800 – 2000 kcal)
- ☐ ☐ Proteine: 15-20%
- ☐ ☐ Lipidi: < 30% delle calorie totali della dieta
- ☐ ☐ Carboidrati: 55-60% delle calorie totali

Si allega schema a consistenza modificata da Kcal 1750 per paziente Parkinson in trattamento con Levodopa.

DIETA SPECIALE A CONSISTENZA MODIFICATA

Dieta equilibrata, normocalorica destinata a pazienti affetti da edentulia o disfagia.

In particolare, in caso di disfagia, la consistenza delle preparazioni deve essere omogenea, prevalentemente cremosa, “al cucchiaino”. Per le bevande come acqua, tè, caffè, ecc. è sempre necessaria l'aggiunta di polvere addensante in quantità variabile (in relazione al grado di disfagia).

Si allegano 2 schemi da Kcal 1700 con e senza pasti sostitutivi.

La polvere addensante viene fornita dalla ditta appaltatrice e inviata (su richiesta) direttamente in reparto stessa procedura per le bevande gelificate

DIETA SPECIALE LATTO OVO VEGETARIANA

Dieta contiene proteine animali provenienti esclusivamente da latte, derivati del latte, uova. Sono previsti legumi, come secondo piatto, a pranzo e a cena. E' riservata ai degenti che, per scelta personale, desiderano seguire un regime dietetico con queste caratteristiche.

Per quanto riguarda le quantità sono quelle riportate nella dieta standard.

DIETE SPECIALI AD PERSONAM

Le diete speciali ad personam avranno un riconoscimento diverso come quelle speciali.

Sono diete personalizzate elaborate dal Dietista della SDN.

E' indicata per pazienti, la cui dietoterapia non può essere gestita con le diete speciali standard.

DIETE SPECIALI PER RISCHIO NUTRIZIONALE (COME DA PROTOCOLLO AZIENDALE) CON AGGIUNTA DI INTEGRATORI

In tale tipologia di dieta potrebbero rientrare tutte le tipologie di diete elencate il cui paziente potrebbe essere a rischio nutrizionale e quindi con l'aggiunta di integratori

Bibliografia

- www.salute.gov.it/sicurezza alimentare
- Linee di Indirizzo Nazionale per la Ristorazione Ospedaliera ed Assistenziale
- Linee Guida per la Ristorazione Ospedaliera Regione Lombardia 2009
- Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana INRAN 2003
- Circolare 45/San Regione Lombardia
- LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti revisione 1996)
- Legge 125/2001 e successive modifiche
- Linee di Indirizzo per la Prevenzione della Malnutrizione Asl Città di Milano 2009
- D.Lgs. 114 del 8/02/06 che ha recepito le direttive 2003/89 CE, 2004/77 CE, 2005/63 CE
- Accordo 11 marzo 2009 (pasti Koscher)