

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE  
Area della Ricerca di Pisa

**DIETETICO PER VITTO PAZIENTI**

## INDICE

Presentazione del dietetico	pag. 3
Vitto comune (esempio di giornata base)	pag. 4
Calcolo del vitto comune (esempio di giornata base)	pag. 5
Menù d'ingresso	pag. 8
Menù paganti	pag. 9
Generi extra	pag. 10
Nota sulle diete speciali	pag. 11

## PRESENTAZIONE DEL DIETETICO

Questo documento comprende un esempio **di giornata alimentare base**, denominata “**VITTO COMUNE**” ovvero lo schema giornaliero di base per l'alimentazione dei degenti/ospiti che non hanno bisogno di correzioni dietetiche.

Il vitto comune comprende l'erogazione di alimenti, distribuiti in quattro pasti giornalieri: **colazione, pranzo, merenda e cena**.

I menù sono organizzati su quattro settimane, con due scansioni temporali denominate “MENU ESTIVO” e “MENU' INVERNALE”.

L'Appaltatore dovrà rifornirsi di generi alimentari che si riferiscano ad un calendario stagionale (“*Calendario stagionale della frutta*” e “*Calendario stagionale della verdura*”).

## VITTO COMUNE (ESEMPIO DI GIORNATA BASE)

<b><u>Colazione:</u></b>	Latte parzialmente scremato	ml. 200
	( oppure a scelta: yogurt al naturale intero o alla frutta 125 ml)	
	Caffè, tè o orzo	ml. 100
	Fette biscottate	n. 4
	(oppure a scelta: biscotti secchi g 30, pane g 50, fiocchi di cereali g 30 o merendina monoporzione)	
	Marmellata o miele	g. 25
	Zucchero	g. 10
	Acqua ½ litro oligominerale	
<b><u>Pranzo:</u></b>	Pasta o altri cereali per primi asciutti	g 80
	Parmigiano grattugiato	g. 5
	Secondo piatto	n°1 porzione
	Verdura cotta o cruda	n°1 porzione
	Olio extra vergine d'oliva	g. 20
	Pane	g. 60
	Frutta fresca (o Yogurt magro o alla frutta o Dessert)	g. 200
	Acqua ½ litro oligominerale	
<b><u>Merenda:</u></b>	tè	ml 200
	Fette biscottate	n. 4
	Zucchero	g. 10
	Marmellata o miele	g. 25
	<u>Oppure:</u>	
	- Yogurt magro o alla frutta + g 30 cereali	
	- Succo di frutta pastorizzato o g 30 di cereali	
<b><u>Cena:</u></b>	Pasta o altri cereali per primi in brodo	g. 40
	Parmigiano grattugiato	g. 5
	Secondo piatto	n°1 porzione
	Verdura cotta o cruda	n°1 porzione
	Olio extra vergine d'oliva	g. 20
	Pane	g. 60
	Frutta fresca	g. 200
	Acqua ½ litro oligominerale	

**Kcal 2318 Proteine 17% = 99 g**

**Lipidi 25% = 63 g**

**Glucidi 58% = 361 g**

**Con Merenda Kcal 2400**

**proteine= 17%**

**lipidi 24%**

**glucidi 59%**

## CALCOLO DEL VITTO COMUNE (ESEMPIO DI GIORNATA BASE)

1+S31		Proteine	Lipidi	Glucidi	Kcal	Ca	Fe
<b>CEREALI</b>							
fette biscottate	30	3,39	1,8	24,69	122,4	16,5	1,14
fette bisc. integrali		0	0	0	0	0	0
pane tipo 00	200	17,2	0,8	133,8	578	28	1,6
pane integrale		0	0	0	0	0	0
pasta	120	13,08	1,68	94,92	423,6	26,4	1,68
<b>VERDURE</b>		0	0	0	0	0	0
carote	200	2,2	0,4	15,2	70	88	1,4
cavolfiore		0	0	0	0	0	0
cavolo cappuccio verde		0	0	0	0	0	0
cicoria da taglio	200	2,4	0,2	3,4	24	300	3
pomodori insalata		0	0	0	0	0	0
spinaci		0	0	0	0	0	0
zucchini		0	0	0	0	0	0
<b>FRUTTA</b>		0	0	0	0	0	0
mele deliziose	400	0,8	0,4	44,4	172	24	1,2
marm. alb. fic. mel.pes.pru	25	0,15	0	13,8	52,25	2,5	0,2
marm.amar,ciliege,fragole		0	0	0	0	0	0
<b>LEGUMI</b>							
fagioli secchi		0	0	0	0	0	0
piselli freschi		0	0	0	0	0	0
<b>LATTICINI</b>		0	0	0	0	0	0
latte di vacca parz. scremato	200	7	3	10	92	240	0,2
yogurt da latte parz. Screm		0	0	0	0	0	0
fiocchi di latte		0	0	0	0	0	0
mozzarella		0	0	0	0	0	0
parmigiano reggiano	10	3,35	2,81	0	38,7	115,9	0,07
ricotta fresca di vacca		0	0	0	0	0	0
<b>CARNE</b>		0	0	0	0	0	0
bovino magro filetto	240	49,68	12	0	304,8	9,6	4,56
tacchino fesa		0	0	0	0	0	0
vitello filetto		0	0	0	0	0	0
fegato di bovino		0	0	0	0	0	0
<b>PESCE</b>		0	0	0	0	0	0
merluzzo o nasello		0	0	0	0	0	0
polpo		0	0	0	0	0	0
sgombro		0	0	0	0	0	0
<b>PESCE CONSERVATO</b>		0	0	0	0	0	0
tonno in salamoia		0	0	0	0	0	0
tonno sott'olio sgocciolato		0	0	0	0	0	0
<b>BEVANDE</b>		0	0	0	0	0	0
vino comune		0	0	0	0	0	0
<b>GRASSI e DOLCI</b>		0	0	0	0	0	0
olio di oliva	40	0	40	0	360	0	0
burro			0	0	0	0	0
brioche		0	0	0	0	0	0
pizza margherita una		0	0	0	0	0	0
zucchero	20	0	0	20,9	78,4	0,2	0,06
		<b>99,25</b>	<b>63,09</b>	<b>361,11</b>	<b>2316,15</b>	<b>851,1</b>	<b>15,11</b>
<b>SOMMA</b>		<b>397</b>	<b>567,81</b>	<b>1354,2</b>	<b>2318,973</b>		
<b>KCAL</b>		<b>17,12</b>	<b>24,485</b>	<b>58,395</b>			

- Latte fresco pastorizzato parzialmente scremato (intero a richiesta)

*ALTERNATIVE:*

- Latte e caffè
- Caffè
- Thè
- Caffè d'orzo
- Yogurt

- Fette biscottate con marmellata o miele monodose

*ALTERNATIVE:*

- Panino con marmellata o miele monodose
- Biscotti secchi
- Merendine monoporzione

- ½ litro di acqua oligominerale

- zucchero

- *1 PRIMO PIATTO*
- *1 SECONDO PIATTO*
- *1 CONTORNO*
- *1 PORZIONE DI FRUTTA*
- *DESSERT due volte alla settimana*
- *1 PORZIONE DI PANE*
- *½ LT DI ACQUA OLIGOMINERALE*

<i>PRIMI PIATTI</i>
---------------------

Il degente/ospite potrà scegliere tra le seguenti proposte:

Due primi piatti varianti a scelta + formaggio grattugiato monodose

Oltre alle due proposte del giorno, la Ditta dovrà fornire al degente/ospite un menù fisso composto da:

- Minestra in brodo
- Zuppa o minestrone o crema di verdure con pasta o riso o altro cereale
- Semolino al burro o all'olio
- Riso al pomodoro o burro o all'olio
- Pasta al pomodoro o al burro o all'olio

<i>SECONDI PIATTI</i>
-----------------------

Oltre alle scelte fisse dovranno essere proposti:

- 2 Secondi del giorno da variare ogni giorno su menù Mensile
- PIATTO FREDDO con AFFETTATI MISTI

Le scelte fisse dovranno essere:

- Pollo lessato
- Fettina ai ferri di manzo o tacchino o pollo
- Medaglioni ai ferri (svizzera)
- Prosciutto crudo o formaggio da tavola
- Carne tritata
- Carne frullata
- Omogeneizzato di carne
- Liofilizzato di carne
- Pesce lessato

Dovranno essere proposti due contorni caldi (il terzo contorno è composto da patate o legumi)

Oltre alle due proposte del giorno, il degente/ospite dovrà avere le seguenti scelte fisse:

- Purè di patate
- Patate lesse condite
- Carote bollite e condite
- Insalata verde condita

Dovranno essere forniti olio extravergine d'oliva, sale, aceto, limone monodose

<i>FRUTTA e DOLCI</i>
-----------------------

- Frutta fresca
- Frutta cotta
- Omogeneizzato di frutta
- Polpa di frutta confezionata in monoporzione
- Budino
  
- Yogurt o merendina monoporzione o biscotti o gelato o frutta o cereali o fette biscottate
- Succo di frutta o thè o camomilla
- Zucchero, miele, dolcificante
- Marmellata

<b>MENU' D'INGRESSO</b>
-------------------------

Dovrà essere previsto un menù d'ingresso composto da:

- Minestrina vegetale o brodo di carne
- Pollo lessato o fettina ai ferri o formaggio morbido
- Verdura cotta o patate lesse
- Frutta di stagione
- Pane
- Mezzo litro di acqua oligominerale



## MENU' PAGANTI

Per il menù dei degenti delle camere paganti, oltre alle scelte indicate nel vitto comune, saranno previsti:

### COLAZIONE

- Biscotti integrali
- Brioches
- Burro
- Succo di frutta
- Prosciutto e formaggio
- Miele
- Yogurt
- Pane
- Acqua

### PRIMI PIATTI      PRANZO E CENA

Dovrà essere improntato un menù che comprenda anche queste scelte:

- Tortellini
- Ravioli
- Lasagne

### SECONDI PIATTI      PRANZO E CENA

- Braciola di maiale
- Bistecca di vitello con osso
- Filetto di vitello
- Pesce: sogliola, nasello, filetti di scorfano, orata
- Prosciutto crudo, cotto, bresaola.
- Formaggio da tavola

### CONTORNI      PRANZO E CENA

- Doppio contorno (se gradito)

### FRUTTA

- Frutta fresca
- Frutta cotta
- Polpa di frutta confezionata in monoporzione

### DESSERT      PRANZO E CENA

- Cream Caramel
- Gelato
- Yogurt
- Budino

Oltre a quelli già previsti nel vitto comune vanno aggiunti:

- Olio extra-vergine
- Aceto balsamico
- Parmigiano reggiano

Quotidianamente in base ad esigenze straordinarie e motivate possono essere richiesti i seguenti generi extra su autorizzazione delle Direzioni Sanitarie

- Zucchero in bustine
- Thè
- Orzo o caffè
- Latte
- Camomilla
- Infuso di finocchio
- Limoni
- Yogurt
- Budino
- Fette biscottate in porzione monodose
- Biscotti in porzione monodose
- Aceto in porzione monodose
- Thè deteinato

## **ACQUA MINERALE**

Oltre all'acqua Oligominerale fornita per il vitto comune, dovrà essere prevista la fornitura di altre acque oligominerali, su richiesta del Servizio Dietetico o servizi competenti, per le diete speciali.

## **PANE**

Nell'eventualità di più festività, dal 2° giorno in poi dovrà essere comunque garantito PANE FRESCO

## **SERVIZI SPECIALI**

In occasione di particolari ricorrenze quali il S.S. Natale, Capodanno, S. Pasqua, S. Stefano, Festa Patronale, la Ditta deve garantire, senza oneri aggiuntivi per la Committente, la preparazione di un pranzo speciale la cui composizione e grammature saranno concordate con i servizi dietetici e/o i responsabili di ogni struttura.

<b>NOTA SULLE DIETE SPECIALI</b>
----------------------------------

Le diete speciali devono essere richieste dal medico condivise con la dietista fornita dall'Appaltatore e personalizzate secondo le esigenze nutrizionali del singolo paziente.

Ogni dieta, ordinaria, speciale, terapeutica dovrà essere prevista in diversi regimi di apporto calorico e sodico (normo/iper/ipo-calorica, normo/ipo-sodica) e comunque personalizzabile in base alle indicazioni del personale medico. Per i pazienti che necessitano di riabilitazione alla deglutizione è necessario prevedere la fornitura di alimenti di consistenza diversa dall'ordinario previa indicazione del personale sanitario responsabile.