

ALLEGATO 8

**TABELLA
GRAMMATURE
STANDARD**

GRAMMATURE

TABELLA DIETETICA DEGENTI E DIPENDENTI

ALIMENTI	U.M.	GRAMMI
PANE		
Pane	g	100 (monoporzioni da g 50)
Pane integrale	g	120 (monoporzioni da g 60)
Pane iposodico	g	100 (monoporzioni da g 50)
Grissini (confezioni preincartate)	g	40
PRIMI PIATTI		
PASTA ASCIUTTA		
Spaghetti	g	100
Pasta corta	g	100
Pasta secca all'uovo	g	80
PASTA IN BRODO		
Pastina di semola	g	40
Pastina secca all'uovo	g	40
Semolino	g	30
PASTE CON RIPIENO		
Ravioli o tortellini secchi asciutti	g	80
Ravioli o tortellini secchi in brodo	g	40
Ravioli di carne freschi	g	200
ALTRI PRIMI		
Lasagne	g	160
Riso in bianco (olio o burro)	g	100
Riso per risotti	g	80
Riso in brodo	g	30
Polenta	g	150

ALIMENTI	U.M.	GRAMMI
SECONDI PIATTI		
CARNI BOVINE		
Bollito	g	130
Spezzatino – arrosto - brasato	g	130
Bistecca	g	130
Filetto	g	130
Hamburger	g	130
Frullato	g	100
omogeneizzati	n	3
CARNI SUINE		
Arrosto	g	120
CARNI AVICOLE		
Coscia di pollo con osso	g	250
Petto di pollo	g	130
Arrosto di fesa di tacchino	g	130
SALUMI		
Prosciutto cotto	g	90
Prosciutto crudo	g	90
Bresaola	g	70
Speck	g	70
PRODOTTI ITTICI (solo surgelati o congelati)		
Filetto di platessa – merluzzo - trota	g	180
Trancio di palombo	g	180
Tonno all'olio d'oliva	g	120
OMOGENEIZZATI		
Vitello – pollo – manzo - prosciutto	g	80
Pesce	g	80
Filetto di trota con verdure	g	80

ALIMENTI	U.M.	GRAMMI
SECONDI PIATTI		
FORMAGGI DA TAVOLA		
Emmental	g	100

Fontina	g	100
Crescenza	g	100
Primo sale	g	100
Mozzarella	g	120
Formaggini (integrazione alle minestre)	g	20
Parmigiano reggiano o grana padano	g	15 (bustine monodose o grattugiato in giornata)
CONTORNI		
Coste	g	200
Finocchi	g	200
Melanzane	g	200
Pomodori	g	200
Peperoni	g	200
Rape	g	200
Spinaci	g	200
Zucchine	g	200
Carote	g	200
Fagiolini	g	200
Barbabietole	g	150
Broccoli	g	150
Carciofi	g	150
Asparagi	g	150
Cipolle	g	150

ALIMENTI	U.M.	GRAMMI
CONTORNI		
Cicoria	g	60/80
Lattuga (e altre insalate verdi o rosse)	g	60/80
Insalate assortite (carote, finocchi, pomodori)	g	150
Purea di patate	g	150
FRUTTA		
Frutta fresca	g	180
Frutta cotta a spicchi	g	100
Succo di frutta	ml	125
Frutta frullata	g	100
DESSERT		
Yogurt naturale, alla frutta	g	125
Budino	g	100

ALIMENTI	U.M.	GRAMMI
COLAZIONE		
Latte	ml	200
Caffè + latte	ml	250
Caffè d'orzo o te	ml	200
Zucchero in bustine da g 10	g	20
Grissini	g	30
Galette o biscotti	g	25
Fette biscottate in confezione monodose (bifetta)	n	1
Marmellata	g	25

Le grammature degli alimenti si riferiscono al peso al crudo.