

**TABELLE DIETETICHE VITTO COMUNE**

**DENOMINAZIONE STRUTTURA/ATTIVITA'**

.....

**TITOLARE / LEGALE RAPPRESENTANTE**

.....

Indirizzo sede legale

.....

Fascia d'età utenti

.....

Maschi

Femmine

Modalità di preparazione e somministrazione pasti (esempio: somministrazione pasti con preparazione in loco, trasportati ecc.)

.....

FIRMA TITOLARE ATTIVITA'

### VARIABILITA' STAGIONALE DEI MENU

Autunno-Inverno dal ..... al .....

Primavera - Estate dal ..... al .....

### VARIABILITA' MENSILE DEL MENU

QUATTRO SETTIMANE

Allegare i prospetti settimanali riepilogativi

### FREQUENZE SETTIMANALI (n° volte)

Seguire le indicazioni delle Linee Guida per una Sana Alimentazione del Crea\_ Nut

Carne bianca ..... Carne rossa ..... Pesce ..... Uova ..... Formaggi ..... Legumi .....

### DISTRIBUZIONE GIORNALIERA PASTI

**COLAZIONE** ore ..... ripartizione energetica % .....

**SPUNTINO MATTINA** ore ..... ripartizione energetica % .....

**PRANZO** ore ..... ripartizione energetica % .....

**SPUNTINO POMERIDIANO** ore ..... ripartizione energetica % .....

**CENA** ore ..... ripartizione energetica % .....

**N.B.** Si consiglia la somministrazione di uno o due spuntini nell'arco della giornata.

## GIORNATA ALIMENTARE VITTO COMUNE

La giornata alimentare deve essere ripartita in quattro pasti (colazione, spuntino mattina, pranzo, spuntino pomeridiano, cena), qualora si somministrino uno o due spuntini.

Nella ristorazione ospedaliera con brevi tempi di degenza si può accettare un'articolazione e ripartizione energetica su soli tre pasti: colazione 20%, pranzo 40%, cena 40%.

### SETTIMANA I II III IV

LUNEDI'  MARTEDI'  MERCOLEDI'  GIOVEDI'  VENERDI'  SABATO  DOMENICA

#### COLAZIONE

Descrizione: .....

.....

INGREDIENTI	GRAMMI

#### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

SPUNTINO MATTINA  SI  NO

Descrizione: .....

INGREDIENTI	GRAMMI

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

SPUNTINO POMERIDIANO  SI  NO

Descrizione: .....

INGREDIENTI	GRAMMI

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

# PRANZO

## DESCRIZIONE

- ✦ PRIMO (nome ricetta) .....
- ✦ SECONDO (nome ricetta) .....
- ✦ CONTORNO (nome ricetta) .....
- ✦ PANE (tipologia) .....
- ✦ FRUTTA (riferita alla stagione) .....

Le ricette devono essere descritte in modo dettagliato nella loro composizione. Nel caso di alimenti surgelati sono riportati in confezione (etichettatura nutrizionale obbligatoria), pertanto anche in tal caso i singoli ingredienti devono essere riportati nel dettaglio.

PRIMO PIATTO

PIATTO UNICO (include primo e secondo)

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

<b>COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA</b>
-----------------------------------

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.
------------------

PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI .....

## CONTORNO

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI .....

## SECONDO PIATTO

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI .....

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

**PANE**    SI    NO

TIPOLOGIA	Peso netto in grammi

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal. ....

**FRUTTA**    SI    NO

TIPOLOGIA	Peso netto in grammi

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal. ....

## CENA

**DESCRIZIONE**

- ✦ PRIMO (nome ricetta) .....
- ✦ SECONDO (nome ricetta) .....
- ✦ CONTORNO (nome ricetta) .....
- ✦ PANE (tipologia) .....
- ✦ FRUTTA (riferita alla stagione) .....

Le ricette devono essere descritte in modo dettagliato nella loro composizione. Nel caso di alimenti surgelati sono riportati in confezione (etichettatura nutrizionale obbligatoria), pertanto anche in tal caso i singoli ingredienti devono essere riportati nel dettaglio.

PRIMO PIATTO

PIATTO UNICO (include primo e secondo)

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

**PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI** .....



## CONTORNO

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI .....

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

## SECONDO PIATTO

INGREDIENTI	Peso netto (grammi)
Olio di oliva extravergine	
Sale iodato	

PESO PORZIONE A COTTO IN GRAMMI .....

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal.

**PANE**    **SI**    **NO**

TIPOLOGIA	Peso netto in grammi

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal. ....

**FRUTTA**    **SI**    **NO**

TIPOLOGIA	Peso netto in grammi

**COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA**

NUTRIENTI	Gr.	NUTRIENTI	Mg.
CARBOIDRATI TOTALI		CALCIO	
di cui SEMPLICI		FERRO	
GRASSI TOTALI		SODIO	
di cui SATURI			
PROTEINE			
FIBRA ALIMENTARE			

Energia in Kcal. ....