

DIETETICO

(versione 14 aprile 2021)

Documento originale (dicembre 2015) a cura del gruppo di lavoro per la parte dietetico-nutrizionale

Susanna Agostini – dietista AAS2, coordinatore

Paola Bassi – dietista AAS2

Daniela Fabbro – dietista AAS5

Tiziana Longo – dietista AAS1

Manuela Mauro – dietista AAS3

Lorenza Paribelli – dietista AAS5

Rossana Piva – dietista AO Udine

Vanessa Rota – dietista AO Trieste

Claudia Stefanutti – tecnico della prevenzione AAS3

Olinda Volpato – dietista CRO di Aviano

Adelina Zarella – dietista AAS5

Parte pediatrica: Claudia Carletti, dietista IRCCS Burlo Garofolo, Paola Pani, tecnologa alimentare IRCCS Burlo Garofolo.

Coordinamento del lavoro di revisione a cura di:

Susanna Agostini – incarico di funzione per la dietetica aziendale Area Isontina - ASUGI

DOCUMENTI DI RIFERIMENTO

- Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana – LARN 2014 della Società Italiana di Nutrizione Umana - SINU
- Linee guida per una sana alimentazione - CREA 2018
- Linee di indirizzo nazionale per la ristorazione ospedaliera, assistenziale e scolastica – a cura del Ministero della Salute – Direzione Generale per l'Igiene e la Sicurezza degli Alimenti e della Nutrizione – Ufficio 5
- "Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo, in età pediatrica" – Ministero della Salute, 2017
- L'importanza dei pasti ad aumentata densità energetica e proteica (c.d. pasti fortificati) nella prevenzione e trattamento della malnutrizione – Position Statement ANDID, 2019
- Randomized Feeding Intervention in Infants at High Risk for Celiac Disease - Sabine L. Vriezinga et al, N Engl J Med 2014; 371:1304-1315, 2 october 2014 - DOI: 10.1056/NEJMoa1404172
- Proposta della commissione nazionale GISD sulla terminologia comune per le consistenze" – 2008
- <https://iddsi.org/Translations/Available-Translations>
- G. P. Piccoli et al Low-protein diets in CKD: how can we achieve them? A narrative, pragmatic review - Clin Kidney J. 2015 Feb; 8(1): 61–70. Published online 2014 Dec 2. doi: [10.1093/ckj/sfu125](https://doi.org/10.1093/ckj/sfu125)
- A. Cupisti - A proposito di... terapia nutrizionale nella malattia renale cronica - review on line, 2014 - <http://www.terapia-nutrizionale.it/web/procedure/protocollo.cfm?List=WsIdEvento,WsIdRisposta,WsRelease&c1=00197&c2=2&c3=1>
- Giornale Italiano di Nefrologia / Anno 20, S-24 2003/pp. S48-S60 Linee Guida per la terapia conservativa dell'insufficienza renale cronica Revisione 2003 Coordinatore: B. Cianciaruso
- KDOQI CLINICAL PRACTICE GUIDELINE FOR NUTRITION IN CKD: 2020 UPDATE - AJKD Vol 76 | Iss 3 | Suppl 1 | September 2020
- Linee Guida KDOQI 2010 Clinical Practice Guidelines for Nutrition in Chronic Renal Failure - American Journal of Kidney Diseases - VOL 35, NO 6, SUPPL 2, JUNE 2000
- European Best Practice Guidelines on Haemodialysis - Part 2 - Nephrology Dialysis Transplantation, Vol. 22, Supplement 2, May 2007, published by Oxford University Press on behalf of the ERA-EDTA
- *REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA*: Lesioni da pressione: prevenzione e trattamento – Linee guida di riferimento regionale 2014
- Ospedali Amici dei Bambini, 10 passi per l'allattamento al seno - <http://www.unicef.it/doc/150/dieci-passi-per-allattamento-al-seno.htm>

DIETETICO

Premessa valida per tutti gli utenti

Raccomandazioni generali

La popolazione degente nelle strutture sanitarie e socio sanitarie, da un punto di vista nutrizionale, può avere tre differenti esigenze:

- diete comune, rappresentato da un insieme di menù adeguati alle situazioni che non richiedono un trattamento dietetico speciale;
- diete speciali standardizzate, ovvero menù precodificati legati a piani dietetici adatti a specifiche patologie;
- diete speciali personalizzate, ovvero menù individualizzati legati a piani dietetici adeguati a problemi nutrizionali del singolo paziente elaborati su consulenza dietistica.

Ogni degente deve poter prenotare i pasti secondo i suoi gusti, abitudini e tradizioni nei limiti delle sue esigenze cliniche, ove presenti. Le informazioni sulla giornata alimentare devono essere disponibili in maniera comprensibile e chiara. Le ricette non devono utilizzare denominazioni di fantasia ma indicare gli ingredienti principali in modo da favorire scelte consapevoli.

Bevande:

- acqua di rete
- bevande alla spina, in accordo con le disposizioni del Green Public Procurement che prevede la fornitura di acqua e bevande confezionate solo per motivate e documentate esigenze tecniche (logistiche ed igienico-sanitarie). Quantità di acqua da garantire per utente (salvo esigenze legate alla dietoterapia): almeno 1000 ml al giorno (500 ml coloro che riceveranno un solo pasto nella giornata – v. "ulteriori pasti o spuntini da garantire").
- bevande calde: infusi in filtro e solubili, caffè d'orzo, orzo solubile, devono essere disponibili, quale genere di conforto, ad ogni ora del giorno (salvo esigenze legate alla dietoterapia).

Alcune diete potranno essere richieste "fredde", nel caso di piccoli interventi maxillo-facciale e otorino o situazioni di lievi emorragie digestive o necessità di consumo dei pasti in tempi differiti rispetto alla normale organizzazione.

La descrizione delle materie prime e delle ricette anche delle preparazioni dedicate, deve consentire a operatori e utenti di scegliere dal menù le preparazioni che rispettino eventuali scelte religiose. In giornate in cui i menù non prevedano piatti adeguati e utilizzabili, su richiesta, dovrà essere garantito un pasto che rispetti le suddette scelte.

Ad esempio per la dieta per religione Islamica va garantita l'esclusione di carne suina e suoi derivati (es. prosciutto crudo, cotto, salame, mortadella, prodotti a base di carne di suino tipo paste ripiene ecc.)

Per la dieta per religione Ebraica va garantita l'esclusione di: coniglio, struzzo, maiale, lepre, cavallo, crostacei, molluschi e altri prodotti ittici senza pinne e squame, pane e altri prodotti da forno con latte o burro, alimenti che contengono carne e latticini (es. polpettoni o arrosti al latte). Tutte le carni non macellate con metodo Kosher. Formaggi non prodotti da caglio preparato con metodo Kosher.

In corso contrattuale e per motivate esigenze, potranno essere aggiunte ulteriori diete da concordare e approvare.

DIETE COMUNI PER LA POPOLAZIONE ADULTA

Diete di ingresso

Indicazione: se necessario un periodo di osservazione al momento del ricovero

Caratteristiche: alimenti e sistemi di cottura che prevedono un minimo impegno della funzione digerente. Il menù rimane lo stesso tutto l'anno.

Raccomandazioni: vanno utilizzate solo per il giorno di ingresso (al massimo per 24 ore) o comunque per tempi brevissimi essendo molto limitate negli apporti e nella varietà.

Distinte in:

Dieta di ingresso base:

Colazione e merenda:

- infuso in filtro
- zucchero
- fette biscottate

Pranzo e cena:

- pasta o riso all'olio
- carne ai ferri (non di suino)
- verdura cotta

- grissini
- purea di frutta

Dieta di ingresso morbida:

Colazione e merenda:

- infuso in filtro
- zucchero
- fette biscottate

Pranzo e cena:

- pastina in brodo vegetale
- svizzera ai ferri
- zucchine o carote a vapore
- purè vegetale di patate (ingredienti: patate, olio monoseme e brodo vegetale)
- purea di frutta

Dieta di ingresso a basso residuo:

Colazione e merenda:

- infuso in filtro
- zucchero
- fette biscottate

Pranzo e cena:

- ✓ riso all'olio
- ✓ svizzera ai ferri
- ✓ purè vegetale di patate (ingredienti: patate, olio monoseme e brodo vegetale)

Dieta di ingresso frullata-addensata

Colazione e merenda:

- infuso in filtro
- zucchero
- biscotti prima infanzia

Pranzo e cena:

- semolino
- omogeneizzati di carne
- verdura cotta frullata
- purè vegetale di patate (ingredienti: patate, olio monoseme e brodo vegetale)
- purea di frutta

Dieta comune base

Indicazione: per tutte le situazioni che non richiedono un trattamento dietetico particolare. Idonea per la popolazione adulta senza particolari problemi nutrizionali.

Caratteristiche: ha un contenuto in nutrienti equilibrato nel rispetto delle indicazioni nutrizionali per la popolazione generale e delle tradizioni locali.

Raccomandazioni: //

Colazione:

- ✓ latte fresco parzialmente scremato o yogurt o caffè latte (fatto con orzo in polvere)
- ✓ caffè d'orzo o tisana o infuso in filtro

- ✓ zucchero
- ✓ pane e marmellata o miele o fette biscottate e marmellata o miele o biscotti o dolce confezionato monoporzione

Merenda metà pomeriggio:

- caffè d'orzo o infuso in filtro
- zucchero
- fette biscottate o cracker o biscotti secchi o frutta fresca o purea di frutta o succo di frutta in brik.

Pranzo:

- primo piatto del giorno secondo all. 1
- primi piatti alternativi sempre disponibili: riso all'olio, pasta all'olio, pasta al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o passato di verdura
- secondo piatto del giorno secondo all. 1
- secondi piatti alternativi sempre disponibili: filetto di pesce a vapore, svizzera ai ferri, fettina ai ferri (pollo o tacchino), pollo o manzo (taglio non fibroso) lessato, formaggio fresco, formaggio stagionato, legumi lessati
- pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore o patate in purea
- contorni sempre disponibili: verdura cotta del giorno secondo all. 1, verdura a vapore, verdura cruda
- frutta sempre disponibile: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta
- dolce: una volta la settimana e nelle festività

Cena:

- ✓ minestra del giorno secondo all. 1
- ✓ primi piatti alternativi sempre disponibili: pasta all'olio, riso all'olio, pasta al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o passato di verdure, semolino in brodo vegetale
- ✓ secondo piatto del giorno secondo all. 1
- ✓ secondi piatti alternativi sempre disponibili: svizzera ai ferri, fettina ai ferri (pollo o tacchino), filetto di pesce a vapore, formaggio fresco, formaggio stagionato, prosciutto crudo, prosciutto cotto
- ✓ pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore o patate in purea
- ✓ contorni sempre disponibili: verdura cotta del giorno secondo all. 1, verdura a vapore, verdura cruda
- ✓ frutta sempre disponibile: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta

Dieta comune morbida/frullata

Indicazione: in caso di difficoltà di masticazione, edentulia o minima compromissione delle capacità di deglutizione, in tutte le situazioni che non richiedono un trattamento dietetico particolare.

Caratteristiche: sono a disposizione preparazioni morbide, tritate o frullate che garantiscano nel complesso un contenuto in nutrienti equilibrato nel rispetto delle indicazioni nutrizionali per la popolazione generale e delle tradizioni locali.

Raccomandazioni: in caso di disfagia, utilizzare le diete a consistenza modificata.

Colazione: uguale alla colazione della dieta comune base.

Merenda del pomeriggio: uguale alla merenda della dieta comune base.

Pranzo:

- primo piatto del giorno morbido (es: lasagne, gnocchi, pasta di piccolissimo formato con il condimento del giorno...)

- primi piatti alternativi sempre disponibili: riso all'olio, pasta di piccolissimo formato all'olio, riso o pasta di piccolissimo formato al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o passato di verdura
- secondo piatto del giorno di facile masticazione vedi all. 1
- secondo piatto del giorno tritato e frullato
- secondi piatti alternativi sempre disponibili: svizzera ai ferri, fettina ai ferri sia tritata che frullata (pollo o tacchino), formaggio tenero, legumi lessati
- pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore, patate in purè
- contorni sempre disponibili: verdura cotta del giorno, verdura cotta del giorno sia tritata che frullata, verdura a vapore tritata e frullata
- frutta sempre disponibile: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta
- dolce: una volta la settimana e nelle festività

Cena:

- minestra del giorno secondo all. 1
- primi piatti alternativi sempre disponibili: riso all'olio, pasta di piccolissimo formato all'olio, riso o pasta di piccolissimo formato al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o passato di verdure, semolino in brodo vegetale
- secondo piatto del giorno di facile masticazione
- secondo piatto del giorno tritato e frullato
- secondi piatti alternativi sempre disponibili: svizzera ai ferri, fettina ai ferri sia tritata che frullata (pollo o tacchino), formaggio tenero
- pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore, patate in purea
- contorni sempre disponibili: verdura cotta del giorno, verdura cotta del giorno sia tritata che frullata, verdura a vapore tritata e frullata
- frutta sempre disponibile: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta

Dieta comune vegetariana / latte-ovo-vegetariana/vegana

Indicazione: per tutta la popolazione adulta, senza particolari problemi nutrizionali, che privilegia un regime alimentare che non preveda l'uso di carne, pesce e loro derivati.

Caratteristiche: basata su cereali e loro derivati, latte e derivati, uova, legumi, semi, frutta e verdura, la dieta ha un contenuto in nutrienti teso al rispetto delle indicazioni nutrizionali per la popolazione generale. In ogni pasto deve essere prevista almeno una scelta garantita senza alimenti / ingredienti di origine animale per le persone vegane

Raccomandazioni: potrebbe essere carente di vit. B₁₂

Colazione: uguale alla colazione della dieta comune base.

Merenda del pomeriggio: uguale alla merenda della dieta comune base.

Pranzo:

- primo piatto del giorno con condimento privo di ingredienti di origine animale
- primi piatti alternativi sempre disponibili: pasta all'olio, riso all'olio, pasta o riso al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o in passato di verdure
- secondi piatti del giorno:
 - o una preparazione a base di formaggio o di uova o di uova e formaggio in combinazione
 - o una preparazione a base di legumi (ingredienti: legumi o tofu, cereali o derivati o seitan, verdure)

- secondi sempre disponibili: legumi lessati, formaggio fresco, formaggio stagionato
- contorni sempre disponibili: verdura del giorno senza ingredienti di origine animale, verdura a vapore, verdura cruda
- pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore o patate in purea
- frutta sempre disponibili: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta
- dolce: una volta la settimana e nelle festività

Cena:

- minestra del giorno secondo all. 1 priva di ingredienti di origine animale
- primi piatti alternativi sempre disponibili: pasta all'olio, riso all'olio, pasta o riso al pomodoro, pastina o riso in brodo vegetale, pastina o riso in crema o in passato di verdure, semolino in brodo vegetale
- secondi piatti del giorno:
 - o una preparazione a base di formaggio o di uova o di uova e formaggio in combinazione
 - o una preparazione a base di legumi (ingredienti: legumi o tofu, cereali o derivati o seitan, verdure)
- secondi sempre disponibili: legumi lessati, formaggio fresco, formaggio stagionato contorni sempre disponibili: verdura del giorno senza ingredienti di origine animale, verdura a vapore, verdura cruda
- pane e sostituti sempre disponibili: pane integrale, pane bianco, grissini, cracker, polenta, patate a vapore o patate in purea
- frutta sempre disponibile: frutta cruda di stagione, frutta cotta, mouse di frutta

DIETE COMUNI PER LA POPOLAZIONE PEDIATRICA

Premessa: la realizzazione di un dietetico che soddisfi le necessità della popolazione pediatrica e permetta una organizzazione adeguata e razionale del servizio di ristorazione rende necessario un lavoro di mediazione fra i diversi apporti raccomandati per fasce di età. Va inoltre considerato che il processo di accrescimento, acquisizione di capacità a nutrirsi autonomamente, preferenze alimentari, entità delle porzioni consumate , variano senza soluzione di continuità fra una fascia di età e l'altra. Possono esserci bambini piccoli che hanno fabbisogni e capacità di alimentazione in linea con quanto indicato per le fasce di età superiore o viceversa. Si è ritenuto quindi, fatta salva l'alimentazione complementare, di prevedere due diete per popolazione pediatrica con apporti, materie prime, porzioni e preparazioni studiati in una progressione atta a soddisfare le necessità fino ai 13 anni e oltre. Per la popolazione di età superiore, potrà essere utilizzata la dieta comune base.

Oltre all'adeguamento delle preparazioni di cucina in base all'età del paziente, sarà necessario garantire, in particolar modo per questa fascia di popolazione, la stagionalità dei prodotti ortofrutticoli (vedi calendario stagionalità), la qualità delle materie prime impiegate nella preparazione delle pietanze e la varietà proposte.

Alimentazione da 0 a 6 mesi

Indicazione: l'allattamento rappresenta il modo naturale di alimentazione per il neonato dal primo al sesto mese di vita, secondo le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Per incoraggiare e sostenere l'allattamento al seno OMS e UNICEF hanno preparato una dichiarazione congiunta denominata "I 10 passi per allattare al seno con successo". Ciascun punto nascita o di assistenza al neonato dovrebbe pertanto poter garantire l'attuazione dei 10 passi¹.

L'indicazione a passare dall'allattamento all'aggiunta di formula è un atto medico che spetta al pediatra.

¹Ospedali Amici dei Bambini, 10 passi per l'allattamento al seno - <http://www.unicef.it/doc/150/dieci-passi-per-allattamento-al-seno.htm>

Raccomandazioni: Non introdurre alimenti diversi dal latte materno o di formula fino ai 6 mesi. Sostenere e promuovere l'allattamento anche oltre i 6 mesi di vita. Per la scelta delle formule si rimanda alla specifica gara della Regione Friuli Venezia Giulia.

Alimentazione complementare (indicativamente dai 6 mesi al primo anno di età ed oltre, in relazione alle capacità del bambino)

Indicazione: introduzione di altri alimenti in aggiunta al latte materno o alla formula nella dieta del bambino. Utilizzabile anche in altre fasce di età, se presenti particolari esigenze.

Caratteristiche: In condizioni normali si faccia riferimento alle diete comuni pediatriche previste anche in versione tritata e frullata, adeguando le preparazioni di cucina all'età e alle capacità del paziente (piccoli pezzi di alimenti e pasta di piccolo formato)². In caso di esigenze particolari, parte delle preparazioni possono essere gestite direttamente dai reparti che devono quindi essere forniti di alcuni alimenti / prodotti come da elenco riportato in calce.

Le abitudini legate alla fase di passaggio all'alimentazione normale sono in genere differenti tra le culture, pertanto, particolari esigenze alimentari legate al credo religioso devono essere rispettate anche in ambito di ricovero ospedaliero (come da linee di indirizzo nazionali per la ristorazione ospedaliera pediatrica).

Raccomandazioni: Mantenere il latte materno fino a che mamma e bambino lo desiderano (anche oltre l'anno di vita) o la formula fino ai 12 mesi.

Il latte vaccino non deve essere somministrato prima dei 12 mesi in sostituzione al latte materno o alla formula ma può essere impiegato nelle altre preparazioni alimentari (es. purè, budino...)

Diete comuni base pediatriche

Indicazione: destinate alla popolazione pediatrica che non presenta particolari problemi nutrizionali

Caratteristiche: il riferimento per le diete proposte è dato dalle indicazioni nutrizionali per la popolazione pediatrica, opportunamente adattate (LARN 2014 e Linee guida per una sana alimentazione - CREA 2018) e nel rispetto delle tradizioni locali. Le porzioni per gli utenti pediatrici sono state distinte su due livelli di apporto: livello A (1600 kcalorie), livello B (1950 kcalorie).

Raccomandazioni: //

Dieta comune base pediatrica A - 1600 kcalorie: utilizzabile indicativamente fino a 3-4 anni di età, eventualmente anche oltre. Prevede la fornitura degli alimenti e preparazioni previsti per la dieta comune degli adulti. Potranno rendersi necessari eventuali adeguamenti del menù ad esempio pasta di piccolo formato, condimenti e sistemi di cottura semplici, senza spezie, con alimenti morbidi o a piccoli bocconi³. A merenda privilegiare la frutta fresca di stagione, il latte o lo yogurt bianco. Si consiglia di non superare la frequenza al massimo bi-settimanale delle altre tipologie di merende.

Colazione:

- latte fresco intero di alta qualità o yogurt o caffè latte (fatto con orzo in polvere) o latte e cacao
- bevande a base vegetale (soia, riso)
- caffè d'orzo o infuso in filtro
- fette biscottate con burro e marmellata o miele o crema di nocciole o pane con burro e marmellata o miele o crema di nocciole o biscotti o corn-flakes

² Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della salute- DIGISAN 2017

³ Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica, Ministero della salute- DIGISAN 2017

- pane con pomodoro e olio extravergine o pane con formaggio spalmabile o stagionato o pane con prosciutto crudo o cotto

Merenda metà mattina:

- frutta fresca, purea di frutta

Pranzo:

- uguale al pranzo della dieta comune base

Merenda metà pomeriggio:

- latte fresco intero di alta qualità, yogurt intero, yogurt alla frutta o ai cereali, budino
- fette biscottate, cracker, biscotti secchi, dolce confezionato monoporzione

Cena:

- uguale alla cena della dieta comune base

Dolce: una volta la settimana e nelle festività

Prevista anche tritata e frullata

Dieta comune base pediatrica B - 1950 kcalorie: utilizzabile indicativamente dai 5 anni in poi. Prevede la fornitura degli alimenti e preparazioni previsti per la dieta comune degli adulti. Potranno rendersi necessari eventuali adeguamenti del menù ad esempio pasta di piccolo formato, condimenti e sistemi di cottura semplici, con alimenti morbidi o a piccoli bocconi⁴

A merenda privilegiare la frutta fresca di stagione, il latte o lo yogurt bianco. Si consiglia di non superare la frequenza al massimo bi-settimanale delle altre tipologie di merende.

Colazione:

- latte fresco intero di alta qualità o yogurt o caffè latte (fatto con orzo in polvere) o latte e cacao
- bevande a base vegetale (soia, riso)
- caffè d'orzo o infuso in filtro
- fette biscottate con burro e marmellata o miele o crema di nocciole o pane con burro e marmellata o miele o crema di nocciole o biscotti o corn-flakes
- pane con pomodoro e olio extravergine o pane con formaggio spalmabile o stagionato o pane con prosciutto crudo o cotto

Merenda metà mattina:

- frutta fresca, purea di frutta

Pranzo:

- uguale al pranzo della dieta comune base

Merenda metà pomeriggio:

- infuso, caffè d'orzo
- zucchero
- fette biscottate, cracker, biscotti secchi, dolce confezionato monoporzione

Cena:

- uguale alla cena della dieta comune base

Dolce: una volta la settimana e nelle festività

Prevista anche tritata e frullata

Dieta comune pediatrica vegetariana / latte-ovo-vegetariana/vegana

Indicazione: per tutta la popolazione pediatrica, senza particolari problemi nutrizionali, che privilegia un regime alimentare che non preveda l'uso di carne, pesce e loro derivati.

Caratteristiche: vedi dieta per adulti

Raccomandazioni: potrebbe essere carente di vit. B₁₂

I pasti sono gli stessi della dieta per la popolazione adulta. I livelli di calorie e nutrienti e quindi le porzioni andranno adattati alla popolazione di riferimento

DIETE SPECIALI STANDARDIZZATE PER LA POPOLAZIONE ADULTA[°] E PEDIATRICA[^] (con adattamento degli apporti energetici, ove necessario)

Le diete standardizzate sono destinate a soggetti con patologie specifiche per le quali siano indicate modificazioni dietetiche che non richiedano elaborazione di piani dietetici personalizzati. Le diete di seguito elencate sono disponibili all'utilizzo diretto da parte delle Strutture interessate.

Dieta ad alta densità nutritiva^{°^}

Indicazione: per tutte le situazioni in cui sia necessario un aumento generale degli apporti nutritivi: ipercatabolismo (es. ustioni ... ecc.), importanti interventi chirurgici, terapie fortemente debilitanti, rischio o presenza di lesioni da pressione⁵, rischio di malnutrizione (individuato attraverso screening di valutazione del rischio validati), malnutrizione in assenza di impedimenti alla normale alimentazione per bocca

Caratteristiche:

I criteri base e le strategie utili per l'impostazione di programmi alimentari (menù) ad elevata densità energetica e proteica sono rappresentate da:

- fortificazione delle preparazioni alimentari già presenti nella dieta comune mediante l'aggiunta di grassi, zuccheri e fonti proteiche nella forma di alimenti naturali in forma solida o liquida o sotto forma di cristalli, farina, polvere, sciroppi, melasse, ecc.
- preparazioni gastronomiche dedicate (auspicabile)
- entrambe le precedenti
- bevande e spuntini "fortificati" preferibilmente offerti lontano dai pasti principali per evitare la comparsa di sazietà precoce: a titolo puramente esemplificativo, prodotti secchi da forno dolci o salati, piccole tavolette di cioccolato o monoporzioni di crema di nocciole o di marmellata/confettura e altri individuati secondo necessità e organizzazione locale
- alimenti di origine vegetale e ad alto contenuto in fibra presenti in quantità ridotte in considerazione del loro effetto saziante

Disponibile anche nella versione tritata e frullata

Raccomandazioni⁶:

- l'apporto energetico ai pasti principali (pranzo e cena) deve tendere a 850 Kcal (e comunque mai inferiore alle 700 Kcal) con una quota proteica pari a 25-30 g di proteine;
- l'apporto energetico della colazione deve tendere a 600 Kcal (e comunque mai inferiore alle 500 Kcal) con una quota proteica pari a 18-20 g di proteine
- l'apporto energetico agli spuntini dolci o salati (3 al giorno) deve essere di 250 Kcal con una quota proteica pari a 15-20 g di proteine;

⁵
regionale 2014

REGIONE FRIULI VENEZIA GIULIA: Lesioni da pressione: prevenzione e trattamento – linee guida di riferimento

⁶
Position Statement: L'importanza dei pasti ad aumentata densità energetica e proteica (c.d. pasti fortificati) nella prevenzione e trattamento della malnutrizione – ANDID 2019

- almeno uno spuntino dovrebbe essere offerto nelle ore serali in modo da ridurre il periodo di digiuno notturno che, se eccessivamente prolungato, potrebbe divenire un potenziale co-fattore di catabolismo proteico.

Diete a consistenza modificata^{7 8} °^

Distinte in:

a. Dieta idrica

Indicazione: in caso di attesa per accertamenti o in primissima fase post operatoria. Ha lo scopo di fornire per via orale solo liquidi minimamente impegnativi/stimolanti per l'apparato digerente.

Caratteristiche: prevede bevande/liquidi caldi e freddi facilmente assorbibili e con minimo residuo [acqua naturale/zuccherata, altri liquidi zuccherati (tè leggero, orzo, camomilla, tisane varie), brodo vegetale, succo di frutta limpido)].

Raccomandazioni: ha apporti nutritivi molto ridotti. Va utilizzata per il più breve tempo possibile.

b. Dieta liquida

Indicazione: in caso di stenosi delle prime vie digestive e disfagia per i solidi.

Caratteristiche: comprende alimenti a consistenza liquida e omogenea e integratori dietetici a bassa viscosità e a basso contenuto di lattosio. Da assumere anche con cannuccia.

Raccomandazioni: //

c. Dieta addensata per disfagia

Indicazione: in caso di gravi compromissioni della capacità di deglutizione, deficit attentivi e di coordinazione delle vie digestive (diversi gradi di disfagia).

Caratteristiche: consistenze diverse e idonee ai vari gradi di disfagia. Senza doppie consistenze, senza alimenti friabili. Caratteristiche delle preparazioni/consistenze/densità/viscosità:

1. **Sciroppo.** Non mantengono la forma quando sono poste sul piatto. Colano attraverso i rebbi di una forchetta. Possono essere assunte a cucchiaio o bevute con una cannuccia o da una tazza. Non possono essere disposte a strati. Possono essere versate. Si spandono nel piatto quando versate. Es: yogurt da bere, bevande a base di latte, passati di verdura. Viscosità 51-350 mPa.s.
2. **Crema morbida.** Non mantengono la forma quando sono poste sul piatto. Gocciolano attraverso i rebbi di una forchetta. Possono essere assunte a cucchiaio o bevute da una tazza. Non possono essere assunte con cannuccia. I rebbi non lasciano una traccia netta sulla loro superficie. Lasciano una patina sul retro del cucchiaio. Non possono essere disposte a strati. Possono essere versate. Si spandono nel piatto quando versate. Es.: yogurt cremoso, purè morbidi di verdure/legumi, omogeneizzati di frutta. Viscosità 351-1750 mPa.s
3. **Budino.** Mantengono la forma quando sono poste sul piatto. Non scendono attraverso i rebbi di una forchetta. Non possono essere assunte con cannuccia o bevute da una tazza. Necessitano di essere assunte con cucchiaio o forchetta. I rebbi lasciano una traccia chiara sulla loro superficie. Possono essere disposte a strati, modellate. Non possono essere versate. Non si spandono nel piatto quando vi sono poste. Un leggero cucchiaino di plastica, se posto in piedi e con la testa completamente immersa in una preparazione, deve stare ritto. Non richiedono masticazione. Es.: budini, omogeneizzati di carne, formaggi freschi (robiola), flan, panna cotta, polenta. Viscosità 1751-4000 mPa.s

7

8

4. **Solida per disfagia.** Cibi morbidi, teneri, umidi (ma non appiccicosi nel cavo orale), che richiedano/abbiano:

- minima masticazione e molta coesione. Es.: frutta cotta (solo polpa), soufflé, sformati, carni frullate e pesci finemente macinati/schiacciati o ridotti in purè denso, gnocchi morbidi, preparazioni a base di cereali con la consistenza di porridge molto denso, senza grumi o di biscotto ammorbidito nel latte (senza doppia fase)
- scarsa masticazione e poca coesione. Es.: polpettoni, polpette, pesce, omelette, verdura cotta non filamentosa, torte e merendine soffici, pancarrè, pasta e/o permettano:
- adeguata preparazione orale del bolo. Es. pasta, creme di verdura (passati densi con esclusione di minestre e riso), carni e pesci, formaggi di diversa consistenza, patate lessate, banane.

Raccomandazioni: i liquidi dovranno essere addensati e/o gelificati in base alla capacità di deglutizione e nel rispetto delle indicazioni poste per le altre preparazioni. Il grado di disfagia deve essere accertato da professionista esperto. Garantire una articolazione della giornata alimentare in più pasti: tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) + 2 spuntini.

Dieta ad apporto controllato di carboidrati e lipidi °^

Indicazione: in caso di sovrappeso, obesità, diabete, intolleranza al glucosio, sindrome metabolica.

Caratteristiche: garantito un apporto controllato di carboidrati di grassi saturi e colesterolo. Con adeguato apporto di fibra. Non sono presenti alimenti ad elevato contenuto di zuccheri semplici e le alternative proposte fra gli alimenti contenenti carboidrati, sono offerte in modo da mantenere gli apporti costanti nello stesso pasto e fra una giornata e l'altra.

Disponibile nelle versioni 1200, 1500, 1800, 2100 calorie, normosodica, iposodica, tritata e frullata

Raccomandazioni: //

Dieta a ridotto contenuto di sodio e liquidi °^

Indicazione: in caso di scompenso cardiaco, ipertensione essenziale, insufficienza epatica con ascite, gestosi gravidica, edemi che necessitino di un controllo dei liquidi e del sodio.

Caratteristiche: Il riferimento è la dieta "ad apporto controllato di carboidrati e lipidi da 1800 calorie", senza sale aggiunto durante la preparazione, senza alimenti conservati o ad alto tenore di sodio (affettati, insaccati, scarolame...) e con l'esclusione di preparazioni liquide quali minestre, passati Possono essere previsti prodotti da forno iposodici.

Raccomandazioni: //

Disponibile anche tritata e frullata. Su richiesta dovrà essere fornito sale da cucina (cloruro di sodio) in dosi da 1 g

Diete ipoproteiche °^

Indicazione: in caso di insufficienza renale in trattamento conservativo, stadi iniziali.

Caratteristiche*: contenuto ridotto di fosforo e potassio. Formulate con un contenuto proteico non fortemente ridotto, ma semplicemente riportato ad un apporto appena leggermente sotto quello normale. Leggermente ipercaloriche per permettere un utilizzo ottimale delle fonti di azoto.

- a) tipo 1: dieta da 1700 calorie e 46 g di proteine (il riferimento è un adulto di altezza 160 cm e peso 57,6 kg. Gli apporti sono pari a 0,8 g di proteine/kg e 30 kcal/kg). Adeguato rapporto proteine animali / proteine vegetali^{9,10,11,12}
- b) tipo 2: dieta da 2200 calorie e 58 g di proteine (il riferimento è un adulto di altezza 180 cm e peso 72,9 kg. Gli apporti sono pari a 0,8 d di proteine/kg e 30 kcal/kg). Adeguato rapporto proteine animali / proteine vegetali

* sono stati presi come riferimento due adulti "medi" indicati nei LARN 2014, indipendentemente dal sesso (*i LARN differenziano i sessi, ma negli adulti il dato medio di peso e altezza è lo stesso, mentre cambiano solo gli apporti energetici suggeriti. Nel caso dell'energia, in una dieta speciale per nefropatico la letteratura indica apporti fra le 30 e le 35 kcal/kg indipendentemente dal sesso, ma in correlazione alla quantità di proteine pro kilo di peso corporeo apportate*).

Raccomandazioni: non idonea in caso di cirrosi scompensata e insufficienza renale in stadi IV e V KDOQI
Disponibili nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata.

Dieta per terapia sostitutiva HD°

Indicazione: in caso di insufficienza renale in trattamento sostitutivo (emodialisi).

Caratteristiche: lievemente iperproteica (con almeno il 50% delle proteine di alto valore biologico¹³) e ipercalorica^{14,15}, con un apporto controllato di fosforo, di potassio e di liquidi.

Raccomandazioni: //

Disponibile in versione normosodica, iposodica, tritata e frullata, fredda per consumo differito.

Dieta per terapia sostitutiva CAPD°

Indicazione: in caso di insufficienza renale in trattamento sostitutivo (dialisi peritoneale).

Caratteristiche: iperproteica (con almeno il 50% delle proteine di alto valore biologico¹⁶), a basso apporto di zuccheri semplici, con un apporto controllato di fosforo, di potassio e di liquidi.

Raccomandazioni: //

Disponibile in versione normosodica, iposodica, tritata e frullata, fredda per consumo differito

Dieta a ridotto apporto di ammonio°

Indicazione: in caso di encefalopatia porto-sistemica.

Caratteristiche: contenuto ridotto di proteine, fornite prevalentemente attraverso fonti di tipo latte-ovo-vegetariane.

Raccomandazioni: non idonea in caso di nefropatia

Disponibile nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata, anche in versione fredda

⁹ G. P. Piccoli et al Low-protein diets in CKD: how can we achieve them? A narrative, pragmatic review - Clin Kidney J. 2015 Feb; 8(1): 61–70. Published online 2014 Dec 2. doi: [10.1093/ckj/sfu125](https://doi.org/10.1093/ckj/sfu125)

¹⁰ A. Cupisti - A proposito di... terapia nutrizionale nella malattia renale cronica - review on line, 2014 - <http://www.terapia-nutrizionale.it/web/procedure/protocollo.cfm?List=WsIdEvento,WsIdRisposta,WsRelease&c1=00197&c2=2&c3=1>

¹¹ Giornale Italiano di Nefrologia / Anno 20, S-24 2003/pp. S48-S60 Linee Guida per la terapia conservativa dell'insufficienza renale cronica Revisione 2003 Coordinatore: B. Cianciaruso

¹² KDOQI CLINICAL PRACTICE GUIDELINE FOR NUTRITION IN CKD: 2020 UPDATE - AJKD Vol 76 | Iss 3 | Suppl 1 | September 2020

¹³ Linee Guida KDOQI 2010 Clinical Practice Guidelines for Nutrition in Chronic Renal Failure - American Journal of Kidney Diseases - VOL 35, NO 6, SUPPL 2, JUNE 2000

¹⁴ European Best Practice Guidelines on Haemodialysis - Part 2 - Nephrology Dialysis Transplantation, Vol. 22, Supplement 2, May 2007, published by Oxford University Press on behalf of the ERA-EDTA

¹⁵ KDOQI CLINICAL PRACTICE GUIDELINE FOR NUTRITION IN CKD: 2020 UPDATE - AJKD Vol 76 | Iss 3 | Suppl 1 | September 2020

¹⁶ Linee Guida KDOQI 2010 Clinical Practice Guidelines for Nutrition in Chronic Renal Failure - American Journal of Kidney Diseases - VOL 35, NO 6, SUPPL 2, JUNE 2000

Dieta priva di glutine °^

Indicazione: in caso di celiachia, dermatite erpetiforme e di sospetta sensibilità al glutine non celiaca.

Caratteristiche: dieta bilanciata con uso preferenziale di alimenti naturalmente senza glutine, prevede comunque la presenza, ove altrimenti non possibile, di prodotti dietetici. Le fasi di preparazione, cottura, porzionamento e veicolamento del cibo devono seguire procedure specifiche, atte ad evitare contaminazioni anche con sole tracce di glutine.

Raccomandazioni: da non utilizzare per periodi prolungati, prima degli accertamenti diagnostici per verificare la presenza di celiachia

Disponibile anche in versione tritata e frullata, a basso contenuto di zuccheri semplici.

Diete a basso contenuto di fibre e lattosio °^

Indicazione: in caso di alvo diarroico o altre patologie del tratto gastroenterico in cui sia necessario ridurre il volume fecale o in preparazione ad esami del tratto intestinale.

Caratteristiche: dieta bilanciata che prevede l'esclusione di latte e formaggi freschi, verdura, frutta, alimenti integrali e la fornitura di succhi di frutta limpidi o centrifugati di frutta e verdura.

Raccomandazioni: può risultare carente in vitamine e minerali. Va utilizzata possibilmente per pochi giorni.

Disponibile nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata

Dieta ad alto contenuto di fibre °^

Indicazione: in caso di alvo stitico o altre patologie del tratto gastroenterico che richiedano un aumento della quantità di scorie/fibre apportata con l'alimentazione.

Caratteristiche: dieta bilanciata con porzioni di verdura e frutta superiori alla media indicata per la popolazione in generale e, se opportuno, prodotti integrali. Prevista integrazione con prodotti dietetici ad elevato contenuto di fibra solubile.

Raccomandazioni: //

Disponibile nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata

Dieta ipolipidica a basso contenuto di fibre e lattosio °^

Indicazione: in caso di pancreatite acuta, nell'immediato post operatorio di pancreasectomia e/o colecistectomia, litiasi biliare, colecistite acuta, malassorbimento dei grassi in generale.

Caratteristiche: è una dieta a ridotto contenuto lipidico che prevede l'utilizzo di grassi a media catena (olio MCT). Fra i contorni sono previsti solo carote e zucchine. Come frutta sono previsti succhi di frutta limpidi o centrifugati di frutta.

Raccomandazioni: può risultare carente di vitamine liposolubili

Disponibile nella versione 1400 e 1800 calorie, normosodica, iposodica, tritata e frullata

Dieta a basso contenuto di lattosio °^

Indicazione: in caso di intolleranza al lattosio.

Caratteristiche: esclusi latte, formaggi freschi, preparazioni che contengano latte o derivati. Lo yogurt talora è tollerato. Vanno previsti latte delattosato e/o bevande sostitutive del latte (es: bevande alla soia, al riso), integrate con calcio e vitamina D.

Raccomandazioni: può risultare carente in calcio

Disponibile nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata

Dieta a basso potere allergizzante °^

Indicazione: in caso di allergia alimentare o sintomi ad essa attribuibili o in preparazione a test diagnostici per allergie alimentari

Caratteristiche: costituita da alimenti a basso contenuto antigenico. Vengono eliminati/ridotti gli alimenti istamino liberatori e quelli ad alto contenuto di istamina. Sono esclusi: uova, proteine del latte e loro derivati). La scelta degli alimenti è necessariamente molto limitata

Raccomandazioni: //

Disponibile nella versione normosodica, iposodica, tritata e frullata

Diete di rialimentazione °^

Indicazione: per svezzamento da nutrizione artificiale e nel post operatorio e post-trapianto. L'obiettivo è un graduale adattamento all'alimentazione orale per permettere, nell'arco di un tempo congruo, di ritornare ad un regime dietetico fisiologico equilibrato.

Caratteristiche: con una progressione che riguarda i livelli energetici, di fibra, lattosio e consistenza. Con alimenti e sistemi di cottura che consentano facile digestione. Disponibili nei seguenti livelli energetici in progressione: 500 kcalorie, 900 kcalorie, 1200 kcalorie, 1500 kcalorie, 1800 kcalorie. Possono essere previste rialimentazioni specifiche per tipo di intervento.

Raccomandazioni: //

Disponibile nella versione tritata e frullata

Diete a bassa carica batterica °^

Indicazione: in caso di basse difese immunitarie nel post trapianto d'organo o in ambito oncologico quando presenti condizioni di immuno-depressione importante.

Caratteristiche: a bassa carica batterica, con utilizzo di alimenti esclusivamente cotti o confezionati monoporzione all'origine. In base alle necessità della singola Struttura verranno definiti gli alimenti e le modalità di preparazione consentiti

Raccomandazioni: //

Disponibili con le seguenti caratteristiche e livelli energetici in progressione:

A) 1000 kcalorie - semiliquida senza fibre - **1° giorno** - durata prevista un giorno

B) 2000 kcalorie con pasta di piccolo formato, a basso apporto di fibre e di lattosio, preparazioni semplici, di facile digestione - **2° giorno** - durata prevista un giorno
anche in versione a basso contenuto di zuccheri semplici

C) 2000 kcalorie equilibrata di consistenza normale, con fibre e lattosio, preparazioni semplici, di facile digestione - **3° giorno** - durata prevista un giorno
anche in versione a basso contenuto di zuccheri semplici

D) 2400 kcalorie equilibrata, a regime
anche in versione a basso contenuto di zuccheri semplici

Dieta priva di proteine del latte vaccino °^

Indicazione: in caso di allergia alle proteine del latte vaccino.

Caratteristiche: esclusi latte, yogurt, tutti i formaggi, preparazioni che contengano latte o derivati. Vanno previste bevande sostitutive del latte vaccino (es: bevande alla soia, al riso), integrate con calcio e vitamina D.

Raccomandazioni: può risultare carente in calcio

Disponibile nella versione tritata e frullata

Dieta priva di uova °^

Indicazione: in caso di allergia alle uova.

Caratteristiche: vanno escluse le uova e gli alimenti che le contengono: pasta all'uovo, prodotti da forno, dolci, budini, salse, maionese, ecc.; preparazioni contenenti uova come polpettoni, impanature, ecc.; prodotti contenenti derivati delle uova (albumina, globulina, ovoalbumina, ecc.); grana padano (in quanto contiene lisozima ricavato dall'uovo).

Raccomandazioni: //

Dieta per deficit da G6PD (Favismo) °^

Indicazione: persone affette da deficit di G6PD

Caratteristiche: esclusione di fave e alimenti che ne contengono (es. minestrone, mix di legumi...) e piselli (se non tollerati)

Raccomandazioni: //

DIETE SPECIALI PERSONALIZZATE

Le diete speciali personalizzate per adulti e popolazione pediatrica, sono predisposte, su consulenza, dai servizi di dietetica o SIAN di riferimento per le Strutture interessate.

Indicazione: atte a soddisfare le necessità in caso di turbe metaboliche o digestive o situazioni nutrizionali o quadri clinici che richiedano un vitto personalizzato con caratteristiche che difficilmente possono essere schematizzate.

Caratteristiche: prevedono porzioni, alimenti, prodotti, sistemi di cottura, frequenze di consumo e menù diversi rispetto a quanto previsto nelle diete comuni e speciali standardizzate ed in linea con le raccomandazioni nazionali ed internazionali e le evidenze scientifiche per ogni specifica condizione. Se necessario per raggiungere gli obiettivi nutrizionali, saranno utilizzati anche alimenti non compresi nella griglia merceologica di base e/o prodotti dietetici compresi gli integratori (modulari, in polvere, completi, pronti all'uso) che la Ditta aggiudicataria si impegna a fornire

Raccomandazioni: ///

Ulteriori pasti/spuntini/materie prime da garantire:

Pasto/Cestino per ricoverati in regime ordinario o in day-hospital che necessitano di mangiare più tardi rispetto ai tempi di distribuzione dei pasti

Pasto/Cestino con alimenti freddi e di consistenza semiliquida per piccoli interventi di maxillo-facciale

Pasto/Cestino in caso di terapie/trattamenti protratti (es. oncologia, radioterapia, terapia del dolore, sedute di dialisi ...)

Pasto/Cestino per donatori di sangue,

Pasto/Merenda per gestanti in travaglio, gestanti trattenute in osservazione

Altri che potrebbero rendersi necessari.

Materie prime per Progetti teorico/pratici di educazione alimentare: rivolti ad assistiti del Dipartimento di Salute Mentale o di altre Strutture. Gli alimenti che potranno essere richiesti saranno concordati in base alle necessità locali.

I pasti sopraelencati devono essere garantiti anche in versione per celiaci e con l'esclusione di derivati dalla carne di suino e prevedono la fornitura di liquidi come da premessa del dietetico.

Riepilogo tipologie di diete

Diete comuni	Varianti previste	Normosodica	Iposodica	Fredda
Dieta di ingresso	Base Morbida A basso residuo Frullata-addensata	x		x
Dieta comune	Base Morbida-frullata	x		x
Dieta comune vegetariana/latteo ovo vegetariana/vegana (adulto e pediatrico)		x		
Alimentazione complementare pediatrico			x	
Dieta comune base pediatrica	Dieta A Dieta A frullata - tritata Dieta B Dieta B frullata -tritata	x		x

Dieta speciali standardizzate	Varianti previste	Normosodica	Iposodica	Frullata e tritata	Fredda
Dieta ad alta densità nutritiva		x		x	



Dieta idrica		x			
Dieta liquida		x			
Dieta addensata per disfagia	<u>Livelli di consistenza</u> Sciroppo Crema morbida Budino Solida per disfagia	x			
Dieta ad apporto controllato di carboidrati e lipidi	1200 kcal 1500 kcal 1800 kcal 2100 kcal	x	x	x	
Dieta a ridotto contenuto di liquidi e sodio	1800 kcal		x	x	
Dieta ipoproteica	1700 kcal 2200 kcal	x	x	x	
Dieta per terapia sostitutiva HD - adulti		x	x	x	x
Dieta per terapia sostitutiva CAPD - adulti		x	x	x	x
Dieta a ridotto contenuto di ammonio - adulti		x	x	x	
Dieta priva di glutine		x		x	
Dieta priva di glutine a basso contenuto di zuccheri		x		x	
Dieta a basso contenuto di fibre e lattosio		x	x	x	
Dieta ad alto contenuto di fibre		x	x	x	
Dieta ipolipidica a basso contenuto di fibre e lattosio	1400 kcal 1800 kcal	x	x	x	
Dieta a basso contenuto di lattosio		x	x	x	
Dieta a basso potere allergizzante		x	x	x	
Dieta di rialimentazione	500 Kcal 900 Kcal 1200 Kcal 1500 Kcal 1800 Kcal	x		x	
Dieta a bassa carica batterica	1000 Kcal (I giorno) 2000 Kcal (II giorno) 2000 Kcal (III giorno) 2400 Kcal (a	x		x	

	regime)				
Dieta a bassa carica batterica - a basso contenuto zuccheri semplici	2000 Kcal (II giorno) 2000 Kcal (III giorno) 2400 Kcal (a regime)	x			
Dieta senza uova		x		x	
Dieta senza proteine del latte vaccino		x		x	
Dieta per deficit da G6PD (Favismo)		x			

Alcune diete standardizzate per la popolazione pediatrica potranno richiedere adattamenti in funzione degli apporti nutritivi da garantire

Diete speciali personalizzate	Varianti previste	Normosodica	Iposodica	Frullata e tritata	Fredda
Per specifiche situazioni	Apporti diversi	x	x	x	x

CALCOLI DELLE DIETE COMUNI

Pediatrica A – 1600 Calorie

Colazione

Latte di vacca, intero	125 gr
Burro	10 gr
Marmellata	25 gr
Pane comune	50 gr

Merenda

Frutta media	100 gr
--------------	--------

Pranzo

Pasta di semola	50 gr
Unità A (pari a 40 g di carne e sostituzioni)	20 gr
Verdura media	100 gr
Olio di oliva extravergine	15 gr
Pane comune	50 gr
Frutta media	100 gr

Merenda

Latte di vacca, intero	125 gr
Pane comune	25 gr

Cena

Pasta di semola	30 gr
-----------------	-------

Unità A (pari a 40 g di carne e sostituzioni)	20 gr
Verdura media	100 gr
Olio di oliva extravergine	15 gr
Pane comune	50 gr
Frutta media	100 gr

	Medie	% Apporto energetico
Energia (KCal)	1.621,09	
Energia (KJ)	6.781,99	
Proteine Totali (g)	50,59	12,48%
Proteine Animali (g)	21,79	
Proteine Vegetali (g)	28,79	
Lipidi Totali (g)	55,27	30,69%
Lipidi Animali (g)	23,49	13,04%
Lipidi Vegetali (g)	31,85	17,68%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	18,85	10,47%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	29,44	16,34%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	4,65	2,58%
Rapp. Polins./Sat.	0,25	
Colesterolo (mg)	137,94	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	244,74	56,62%
Amido (g)	179,50	41,52%
Glucidi Solubili (g)	64,85	15,00%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	16,36	
Calcio (mg)	700,52	
Fosforo (mg)	852,38	
Potassio (mg)	2.378,32	
Sodio (mg)	1.632,23	
Ferro (mg)	8,89	
Zinco (mg)	5,30	
Tiamina (mg)	0,46	
Riboflavina (mg)	0,89	
Niacina (mg)	7,97	
Retinolo equivalenti (µg)	189,00	
Retinolo (µg)	454,77	
Vitamina C (mg)	50,94	
Vitamina B6 (mg)	0,41	
Acido Linoleico (g)	3,03	
Acido Linolenico (g)	0,57	
Acido Oleico (g)	26,54	
Vitamina E (mg)	6,83	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,00	
Vitamina D (µg)	0,16	
β-carotene equivalente (µg)	100,70	
Acido Folico (µg)	92,95	

Acqua (g) 395,95

Pediatrica B - 1950 Calorie

Colazione

Latte di vacca, intero	200 gr
Zucchero	10 gr
Marmellata	25 gr
Pane comune	50 gr

Merenda

Frutta media	1 porz
--------------	--------

Pranzo

Pasta di semola	80 gr
Unità A (pari a 60 g di carne e sostituzioni)	30 gr
Verdura media	1 porz
Olio di oliva extravergine	20 gr
Pane comune	50 gr
Frutta media	1 porz

Merenda

Zucchero	10 gr
Pane comune	25 gr

Cena

Pasta di semola	30 gr
Unità A (pari a 60 g di carne e sostituzioni)	30 gr
Verdura media	1 porz
Olio di oliva extravergine	20 gr
Pane comune	50 gr
Frutta media	1 porz

	Medie	% Apporto energetico
Energia (KCal)	1.969,25	
Energia (KJ)	8.239,10	
Proteine Totali (g)	64,89	13,18%
Proteine Animali (g)	27,14	
Proteine Vegetali (g)	37,74	
Lipidi Totali (g)	59,66	27,27%
Lipidi Animali (g)	16,87	7,71%
Lipidi Vegetali (g)	42,99	19,65%
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	16,50	7,54%
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	34,95	15,97%
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	6,04	2,76%
Rapp. Polins./Sat.	0,37	
Colesterolo (mg)	144,92	
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	311,80	59,38%

Amido (g)	205,65	39,16%
Glucidi Solubili (g)	105,53	20,10%
Alcool (g)	0,00	0,00%
Fibra Alimentare (g)	25,01	
Calcio (mg)	850,51	
Fosforo (mg)	1.077,39	
Potassio (mg)	3.688,75	
Sodio (mg)	1.828,84	
Ferro (mg)	13,06	
Zinco (mg)	6,67	
Tiamina (mg)	0,67	
Riboflavina (mg)	1,21	
Niacina (mg)	11,50	
Retinolo equivalenti (µg)	87,20	
Retinolo (µg)	828,84	
Vitamina C (mg)	140,31	
Vitamina B6 (mg)	0,43	
Acido Linoleico (g)	3,68	
Acido Linolenico (g)	0,52	
Acido Oleico (g)	31,38	
Vitamina E (mg)	8,73	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,00	
Vitamina D (µg)	0,06	
β-carotene equivalente (µg)	47,60	
Acido Folico (µg)	100,15	
Acqua (g)	564,74	

Dieta comune adulto – 2200 Calorie

Colazione

Latte di vacca, parzialmente scremato	200 gr
Zucchero	10 gr
Marmellata	25 gr
Pane integrale	60 gr

Pranzo

Pasta di semola	80 gr
Parmigiano	5 gr
Unità A (pari a 120 g di carne e sostituzioni)	60 gr
Verdura media	1 porz
Olio di oliva extravergine	20 gr
Pane integrale	60 gr
Frutta media	1 porz

Merenda

Zucchero	10 gr
Biscotti	36 gr

Cena

Pasta di semola	40 gr
Parmigiano	5 gr
Unità A (pari a 120 g di carne e sostituzioni)	60 gr
Verdura media	1 porz
Olio di oliva extravergine	15 gr
Pane integrale	60 gr
Frutta media	1 porz

energetico	LARN	Medie	% Apporto
Energia (KCal)	2.205,52		
Energia (KJ)	9.229,55		
Proteine Totali (g)	96,31	17,47%	
Proteine Animali (g)	54,32		
Proteine Vegetali (g)	41,95		
Lipidi Totali (g)	68,81	28,08%	
Lipidi Animali (g)	28,59	11,67%	
Lipidi Vegetali (g)	40,42	16,49%	
Acidi Grassi Saturi Totali (g)	21,22	8,66%	
Acidi Grassi Monoinsaturi Totali (g)	34,99	14,28%	
Acidi Grassi Polinsaturi Totali (g)	8,40	3,43%	
Rapp. Polins./Sat.	0,40		
Colesterolo (mg)	266,69		
Glucidi Disponibili (Carboidrati) (g)	320,46	54,49%	
Amido (g)	212,05	36,05%	
Glucidi Solubili (g)	107,33	18,25%	
Alcool (g)	0,00	0,00%	
Fibra Alimentare (g)	29,59		
Calcio (mg)	1.141,72		1.000,00 (mg)
Fosforo (mg)	1.649,36		700 (mg)
Potassio (mg)	3.877,62		3.900 (mg)
Sodio (mg)	2.296,16		1.500 (mg)
Ferro (mg)	16,73		10 (mg)
Zinco (mg)	10,36		12 (mg)
Tiamina (mg)	1,13		1,2 (mg)
Riboflavina (mg)	1,70		1,6 (mg)
Niacina (mg)	19,19		18 (mg NE)
Retinolo equivalenti (µg)	58,45		
Retinolo (µg)	883,28		700 (µg RE)
Vitamina C (mg)	140,61		105 (mg)
Vitamina B6 (mg)	0,56		1,3 (mg)
Acido Linoleico (g)	5,35		6,00 (g)
Acido Linolenico (g)	0,57		1,50 (g)

Acido Oleico (g)	28,99	
Vitamina E (mg)	9,35	
Altri Acidi Grassi Polinsaturi (g)	0,00	
Vitamina D (µg)	0,04	15 (µg)
β-carotene equivalente (µg)	37,65	
Acido Folico (µg)	128,96	400,00 (µg)
Acqua (g)	588,86	2.500 (mL)

PORZIONI

In alcuni casi le porzioni indicate sono il frutto di una mediazione fra quelle teoricamente spettanti da tabella di composizione in nutrienti e le confezioni normalmente disponibili nel settore catering, alla luce anche delle frequenze di consumo proposte nel menù base (che è la "scelta di salute").

ALIMENTO	Comune 2200 kcal	Pediatrico 1600 kcal	Pediatrico 1950 kcal
PORZIONE LATTE			
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	200 g	-	-
LATTE INTERO	-	125 g	200 g
YOGURT INTERO (bianco, alla frutta...)	125 g	125 g	125 g
PORZIONE PRIMO PIATTO			
PASTA/RISO/CEREALI (per primo asciutto) - FARINA DI MAIS (per polenta)	80 g	50 g	80 g
PASTINA/RISO/ALTRI CEREALI (per primo in brodo o minestra)	40 g	30 g	30 g
IMPASTO PER PIZZA (associare un primo brodoso)	100 g	60 g	100 g
GNOCCHI (di patate, di semolino) ASCIUTTI	230 g	140 g	230 g
PASTA RIPIENA tipo tortellini, ravioli (asciutta)	125 g	80 g	125 g
PASTA RIPIENA tipo tortellini, ravioli (in brodo)	60 g	40 g	60 g
PORZIONE PANE COLAZIONE/MERENDA			
PANE INTEGRALE / COMUNE	60 / 50 g	- / 25-50 g	- / 50 g
FETTE BISCOTTATE / CRAKER / BISCOTTI SECCHI / BISCOTTI FROLLINI ^	30-35 g ^	20-30-35 g ^	30-35 g ^
MERENDINA (max 150 kcalorie)	n. 1	n. 1	n. 1
CONFETTURA/MARMELLATA/MIELE	25 g	25 g	25 g
BURRO	-	10 g	-
ZUCCHERO	10 g	-	10 g
^ in relazione al tipo di prodotto da forno			
PORZIONE PANE PRANZO/CENA			
PANE INTEGRALE / COMUNE	60 / 50 g	- / 25 g	- / 50 g
PATATE (a vapore, arrostiti) / PURE'	170 g	90 g	170 g

FETTE BISCOTTATE / CRAKER / GRISSINI	30 g	30 g	30 g
PORZIONE SECONDO PIATTO			
CARNE	120 g	40 g	60 g
PESCE FRESCO/SCONGELATO	180 g	60 g	90 g
PESCE IN SCAROLA	100 g	-	50 g
FORMAGGIO FRESCO	100 g	50 g	50 g
FORMAGGIO STAGIONATO	80 g	25 g	40 g
UOVA	n. 2	n. ½	n. 1
CARNE CONSERVATA (affettati)	80 g	25 g	40 g
CARNE CONSERVATA (affettati) + FORMAGGIO (in piatto misto)	40 g + 40 g	-	-
LEGUMI SECCHI AMMOLLATI, FRESCHI o SURGELATI	150 g	50 g	80 g
OMOGENEIZZATI	-	n. 1 x 120 g	-
PORZIONE VERDURA CRUDA (NEL PIATTO) *			
CAROTE, CAPUCCI, FINOCCHIVERDURE MISTE	80 g	25 g	40 g
POMODORI	150 g	50 g	80 g
INSALATE, RADICCHI	50 g	20 g	30 g
PORZIONE VERDURA COTTA (NEL PIATTO) *			
FAGIOLINI	150 g	50 g	150 g
CAROTE, FINOCCHI, PEPERONI	150 g	50 g	150 g
CAVOLFIORI, VERZA, CAPUCCI	150 g	50 g	150 g
RAPE	150 g	50 g	150 g
SPINACI, BIETINA, CICORIA	150 g	50 g	150 g
* lista non esaustiva. Per altri tipi di verdura, procedere per analogia o con grammature specifiche in relazione al tipo			
PORZIONE FRUTTA AL LORDO °			
Frutta mediamente zuccherina (es.: MELA, PERE, KIWI, FICHI FRESCHI, CILIEGIE, ALBICOCCHE, ARANCE, FRAGOLE, PESCHE, MANDARANCI)	160-200 g	50-70 g	160-200 g
Frutta zuccherina (es.: BANANA, UVA)	150 g	50 g	150 g
Frutta con maggiore scarto (ANGURIA, MELONE, ANANAS)	> 250 g	> 80 g	> 250 g
° lista non esaustiva. Per altri tipi di verdura, procedere per analogia ove possibile o con grammature specifiche in relazione al tipo			

Allegato 1 – Criteri per l'elaborazione del menù

Target dell'utenza

- **Strutture ospedaliere per acuti:** rivolto a utenti che risiedono per pochi giorni e usufruiscono di tutti i pasti
- **Strutture per lungodegenti:** rivolto a utenti che risiedono 2 o più settimane e usufruiscono di tutti i pasti (RSA...)
- **Strutture residenziali:** rivolto a utenti che risiedono tutti i giorni dell'anno e usufruiscono di tutti i pasti (per handicap, per DSM...)
- **Strutture diurne:** rivolto a utenti che non risiedono e usufruiscono di alcuni pasti solitamente dal lunedì al venerdì (centri per l'assistenza alle persone con varie disabilità)

Mensa dipendenti: solo pranzo da lunedì al venerdì (nel caso di apertura serale e del fine settimana si farà riferimento alle indicazioni fornite per gli utenti residenziali)

Caratteristiche comuni a tutti

- prima dell'avvio, la Ditta aggiudicataria provvederà a inviare per la loro approvazione: menù, schede tecniche, dietetico, ricettario (informazioni sui sistemi di cottura, tipologia e grammatura degli ingredienti utilizzati) delle varie preparazioni proposte, ai Servizi territorialmente competenti (servizio di dietetica o SIAN)
- il menù, in formato cartaceo, dovrà essere di facile consultazione da parte dell'utenza (stanze di degenza e sale mensa utenti e dipendenti) in italiano e nelle lingue maggiormente usate nel territorio.
- il menù del giorno dovrà essere valorizzato ed evidenziato come "scelta di salute", rispettando le frequenze sotto riportate per le varie preparazioni
- Dovrà essere indicata la presenza di: carne e salumi di suino
- i nomi delle ricette non dovranno contenere nomi di fantasia, ma utilizzare i principali ingredienti per l'identificazione del piatto proposto.
- nel menù saranno dettagliate tutte le voci specificando anche: formato di pasta, tipologia di carne/pesce/formaggio/legumi/salume, tipo di verdura e frutta
- il pasto del giorno sarà composto da primo piatto asciutto o liquido, secondo piatto, verdura, pane e frutta fresca cruda, secondo le alternanze indicate successivamente
- saranno garantite sempre le alternative disponibili
- le informazioni sugli alimenti e la loro esattezza dovranno rispettare quanto previsto dal regolamento (UE) n. 1169/2011 e successive modifiche ed integrazioni
- il menù sarà differenziato in occasione delle principali festività, in cui si proporrà la presenza di piatti e dolci tipici della ricorrenza

Articolazione menù del vitto comune

<i>stagionale</i>	x	x	x	x
su 2 settimane	x*	-	-	-
su 4 settimane	-	x**	x**	x**

* proponendo la varietà delle preparazioni del primo e del secondo del giorno, ovvero non le stesse nell'arco delle due settimane

** proponendo la varietà delle preparazioni del primo e del secondo del giorno, ovvero non le stesse nell'arco del mese

COLAZIONE

caffè d'orzo/ infuso-tisana in filtro	x
latte fresco parzialmente scremato o yogurt/ Latte + orzo solubile	x
zucchero	x
pane comune/pane integrale/ fette biscottate / biscotti/grissini	x
marmellata o miele *	x

* non prevista in caso di scelta di "biscotti"

Per i reparti di pediatria è previsto l'uso di latte intero alta qualità

MERENDA POMERIDIANA

caffè d'orzo/ infuso-tisana in filtro	x
zucchero	x
fette biscottate / biscotti / cracker/ frutta/ purea di frutta/succo di frutta *	x

* per . . non sono previsti purea di frutta e succo di frutta

PRANZO E CENA

PRIMI PIATTI

Pranzi – Primi piatti

<i>Scelte settimanali</i>
pasta	3	3	2-3	2
riso	2	2	1-2	1
altri cereali (orzo/farro/cous cous/bulgur...)	1	0-1	1	0-1
pasta ripiena/gnocchi/lasagne/crepes	1	1	1*	1*
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...)	0	0-1	1	0-1

* Quando i condimenti/ingredienti sono a base proteica (carne, pesce, uova, formaggi, legumi) sarà possibile richiedere 2 contorni a base di verdure, rinunciando al secondo

Cene – Primi piatti

<i>Scelte settimanali</i>
minestra di verdure (passato, crema, zuppa...) ^	4	4	4	-
minestra di legumi (passato, crema, zuppa...) ^	2	2	2	-
brodo con pasta ripiena, gnocchi di semolino, passatelli, pasta all'uovo....	1	1	1	-

^ Opportunamente specificate e variate. I legumi saranno della tradizione mediterranea: fagioli cannellini, fagioli borlotti, ceci, lenticchie, fave...

Primi piatti: alternative disponibili a pranzo e a cena

<i>giornaliere</i>
--------------------	---	---	---	---

pasta e riso all'olio	x	x	x	x
pasta al pomodoro	x	x	x	x
pastina/riso in brodo vegetale	x	x	x	x
pastina/riso in passato di verdure	x	x	x	x
semolino in brodo vegetale	x	x	-	-

SECONDI PIATTI

Per le specifiche realtà, fare riferimento alle alternanze indicate nelle seguenti tabelle

Pranzi - Secondi piatti

<i>Scelte settimanali</i>
carne	3	3	2	1-2
prodotti ittici	2	2	2	1
preparazione a base di formaggio: frico, strudel ricotta e verdure...	1	1	1	0-1
uova	1	1	1	1
preparazione a base di legumi: sformati/tortini vegetali/polpette/crocchette...	0	0	1	1/15 gg
salume	0	0	0	1/15 gg

Cene - Secondi piatti

<i>scelte settimanali</i>
carne	2	2	2	-
prodotti ittici	1	1	1	-
preparazione a base di formaggio: frico, strudel ricotta e verdure...	1	1	1	-
uova	1	1	1	-
preparazione a base di legumi: sformati/tortini vegetali/polpette/crocchette...	1	1	1	-
salume	1	1	1	-

Secondi piatti: alternative sempre disponibili a pranzo e a cena

<i>giornaliere</i>
fettina ai ferri	x	x	x	x
svizzera (alternare le tipologie di carne)	x	x	x	x
formaggio a pasta molle	x	x	x	x
formaggio a pasta dura	x	x	x	x
legumi lessati (solo a pranzo)	x	x	x	x
pesce lesso (solo a cena)	x	x	x	x
salume magro	-	-	x	x
carne al vapore: pollo /manzo solo a pranzo	x	x	-	-

1. Le tipologie di carne devono essere variate per tutte le categorie di utenza/degenza, si rimanda alle tabelle merceologiche per l'approvvigionamento dei diversi generi. La carne rossa va utilizzata 1 volta alla settimana, ad esclusione delle volte in cui è ingrediente di preparazioni quali il ragù.
2. Per salume si intende la carne conservata fresca (salsiccia, cotechino...) o stagionata (prosciutto crudo, bresaola, ...).
3. Per prodotti ittici si intendono pesce e molluschi. Questi ultimi vanno utilizzati al massimo una volta per settimana. Alternare le diverse tipologie di pesce. Il pesce in scarola potrà essere utilizzato max 1-2 volte

al mese come ingrediente per tutti le tipologie di utenza e, come secondo piatto, per i soli residenziali max 1 volta al mese (in insalata, crocchette, polpettone...). I condimenti misti per i primi di piatti a base di pesce e crostacei sono da utilizzare esclusivamente per le mense residenziali.

CONTORNI, PANE e PRODOTTI DA FORNO

Le verdure (escluse le patate che sono da considerare sostituto del pane) saranno opportunamente specificate in menù e diversificate (al massimo 2 volte alla settimana la stessa tipologia), secondo la stagionalità. Presentare almeno due volte alla settimana verdura cruda mista.

Pranzi e cene – Contorni

<i>giornaliere</i>
verdura cotta del giorno*	1	1	1	1
verdura cruda	1	1	1	1

* Da proporre verdure cotte "sfiziose" quali grigliato, gratinato, brasata, trifolate, in funghetto ... ed una volta mista di cotte: ad esempio melanzane e zucchine, cicoria e bieta, macedonia di verdure...

Alternative disponibili

<i>giornaliere</i>
verdura al vapore	x	x	x	x

Pranzi e cene - Pane

Il pane fornito sarà a scelta comune e integrale, e dovrà avere un contenuto di sale ≤ 18 grammi/kg di farina (1,8%).

Pane: alternative disponibili

<i>giornaliere</i>
patate al vapore	x	x	-	-
patate in purea	x	x	-	-
polenta	x	x	-	-
cracker/grissini	x	x	x	x

Patate, polenta, purè per gli utenti · e · : 1 volta a settimana, da inserire con il secondo piatto del giorno (spezzatino con polenta, seppie con purè, arrosto con patate al forno...). Va comunque garantita la verdura cruda o cotta a scelta. Nel giorno in cui è presente il secondo + patate/polenta/purè oppure la pizza è consigliabile proporre un primo piatto liquido.

FRUTTA e DOLCE

Pranzi e cene – Frutta

Nel periodo autunno-inverno a pranzo e a cena sarà sempre offerta la frutta fresca di stagione opportunamente variata (al massimo 3 volte alla settimana la stessa tipologia). Nel periodo primavera-estate

sarà garantita una varietà maggiore (al massimo 2 volte alla settimana la stessa tipologia) per acuti, semiresidenziali e residenziali.

Frutta: alternative disponibili

<i>giornaliere</i>
frutta fresca cotta	x	x	x	
macedonia di frutta fresca			x (1/settimana)	x (1/5 gg)
frullato di frutta cotta (da frutta fresca)	x	x	x	
purea di frutta	x	x		

Pranzo - dolce

In aggiunta alla frutta sarà offerto 1 volta alla settimana e nelle festività: budini, gelati, dolce lievitato, dolci della tradizione.....

Menù esempio – struttura tipo acuti e semi-residenziali

Menù del giorno							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Pasta	Riso	Orzo/farro/cous-cous/bulgur...	Pasta ripiena/gnocchi/lasagne/crepes...	Pasta	Pasta	Riso
	Carne	Pesce	Formaggio	Carne	Pesce	Uova	Carne
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta
CENA	Minestra di verdura/e	Minestra di verdura/e	Minestra di legume/i	Minestra di verdura/e	Brodo con gnocchi di semolino/pasta ripiena...	Minestra di verdura/e	Minestra di legume/i
	Formaggio	Carne	Salume	Uova	Legumi	Carne	Pesce
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta

Menù esempio – struttura tipo residenziali

Menù del giorno							
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
PRANZO	Pasta	Riso	Orzo/farro/cous-cous/bulgur...	Pasta ripiena/gnocchi/lasagne/crepes...	Minestra	Pasta	Riso
	Legumi	Pesce	Formaggio	Carne	Pesce	Uova	Carne
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta
CENA	Minestra di verdura/e	Minestra di verdura/e	Minestra di legume/i	Minestra di verdura/e	Brodo con gnocchi di semolino/pasta ripiena...	Minestra di verdura/e	Minestra di legume/i
	Formaggio	Carne	Salume	Uova	Legumi	Carne	Pesce
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta

Menù esempio – struttura tipo diurno

MENÙ DEL GIORNO					
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ

PRANZO	Pasta	Riso	Orzo/farro/cous-cous/bulgur...	Pasta	Minestra
	Legumi	Pesce	Formaggio	Carne	Uova
	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura	Verdura
	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta	Pane, frutta

Modalità di distribuzione

Esistono tre diverse tipologie: vassoio personalizzato, multi porzione e self service.

Il vassoio personalizzato permette una puntuale prenotazione al letto dell'utente ed è consigliabile nelle strutture per acuti. Il multi porzione consente di personalizzare l'offerta ed è particolarmente adatta per gli utenti ospiti di strutture per tempi prolungati o permanenti e strutture diurne.

Il self service è adatta per il personale della mensa dei dipendenti che permette di costruire in piena autonomia il menù.

Allegato 2- Mensa dipendenti

Menù articolato su 4 stagioni e 4 settimane. Il menù in vigore ed il menù del giorno dovranno essere esposti in sala mensa per poter essere visionati dall'utente. Al cambio di stagione ogni menù dovrà pervenire, per l'approvazione, al servizio territorialmente competente (servizio di dietetica ospedaliero o SIAN). Qualsiasi modifica al menù o alle alternative possibili, saranno da concordare con i medesimi servizi.

Il pasto per i dipendenti deve essere strutturato tenendo conto della valenza educativa: promozione di sani stili di vita, sostenibilità cibo-correlata

Caratteristiche del menù settimanale.

Ogni giorno vanno garantite le seguenti preparazioni

1) Primi piatti

2 primi piatti asciutti, di cui:

- 1 primo piatto asciutto (pasta, riso, altri cereali o derivati diversi dalla pasta es. cous cous, bulgur, farro, orzo, ...) condito con un sugo semplice a base vegetale come ad esempio con uno o più tipi di verdura o pesto, diverso ogni giorno della settimana;
- 1 primo piatto più "ricco", che possa eventualmente fungere da piatto unico (primo+secondo) come ad esempio, gnocchi di patate/pane/semolino conditi con carne (ragù...), pesce (o prodotti della pesca), formaggi (es: gnocchi alla romana), salumi (panna e prosciutto, speck e funghi...) o legumi; oppure ravioli/pasticcio/ pasta pasticcata gratinata al forno;

1 primo piatto liquido (minestra, passato, zuppa, crema, ecc.) di cui:

- almeno 2 volte/settimana a base di legumi* e cereali (pasta, riso, orzo, crostini di pane tostato) in quantità tale da renderlo di consistenza cremosa, se richiesto come piatto unico verrà servito in un contenitore più grande rispetto al piatto standard.

** può costituire piatto unico consentendo all'utente di rinunciare al secondo piatto ed avere doppio contorno di verdure*

Sempre disponibili:

- pasta/riso all'olio extravergine 2 grammi/porzione
- salsa di pomodoro
- aglio, olio extravergine e peperoncino
- minestra/passato/zuppa di verdure

2) Secondi piatti

- 1 secondo a base di carne (carne rossa max 1 volta/settimana)
- 1 secondo che alterni pesce (2 volte/settimana), uova (1 volta/settimana), preparazione a base di formaggio (1 volta/settimana, fra cui anche pizza, focaccia, piadina farcita, ecc.), legumi (1 volta/settimana)
- 1 secondo "leggero" a base di pesce preparato con i seguenti ingredienti a scelta: verdure, erbe aromatiche fresche o secche, spezie, aglio, cipolla, senape, brodo vegetale, vino, latte p.s, capperi, frutta, yogurt magro, pomodoro. L'olio non dovrà essere aggiunto se non necessario (comunque la quantità massima consentita sarà di 2 grammi per porzione).

Sempre disponibili

- bistecca ai ferri (manzo, pollo, tacchino, suino alternati)
- 2 tipi di formaggio
- 1 salume

3) Contorni

- 3 tipi di verdura cruda
- verdura cotta del giorno
- verdura al vapore o lessata

Le patate (e preparazioni a base di patate) e la polenta si intendono come completamento del secondo e non sostituiscono il contorno di verdure

4) Pane

- pane integrale
- pane ai cereali con semi
- pane comune
- grissini o fette biscottate o cracker o altro prodotto da forno secco

5) Frutta

- 2 tipi di frutta di stagione
- macedonia di frutta fresca (1 volta/settimana)

Diete speciali

Su certificazione medica presentata dal dipendente dovranno essere garantite le pietanze necessarie