

La Ristorazione degli anziani in struttura: *Grammature di riferimento*

<b>Alimento</b>	<b>Quantità (grammi) a crudo e al netto degli scarti</b>
Latte	150
Yogurt	125
Pane	50
Grissini, fette biscottate, biscotti secchi	30
Marmellata, miele	25
Olio extra vergine d'oliva <b>totale della giornata</b>	35 (20 g a pranzo e 15 g a cena)
Parmigiano grattugiato <b>totale della giornata</b>	10 (5 g a pranzo e 5 g a cena)
<b>Primi piatti</b>	
Pasta di semola / Pasta integrale	80
Pasta all'uovo secca	80
Riso	80
Pasta o riso o orzo o farro ecc. in brodo di carne-verdure	30 - 40
Pasta o riso in brodo di legumi	40 (pasta o riso) + 40 (legumi secchi)
Gnocchi di patate	200
Tortelloni	120
Tortellini	100
Lasagne	140
Polenta (farina di mais)	80
Verdure miste surgelate per minestrone o passato	150 - 180
Pizza margherita	100 g (peso cotto)
<b>Secondi</b>	
Carne rossa/bianca	100-120
Legumi freschi	80-100
Pesce fresco/surgelato	120-140
Tonno sott'olio sgocciolato	80
Affettato magro ( <i>Prosciutto crudo o cotto sgrassato, bresaola, fesa di tacchino-pollo, speck sgrassato</i> )	70
Salume ( <i>es. salame, coppa, mortadella...</i> )	50
Uova	n.1-2
<b>Formaggi</b>	
Ricotta	100
Formaggi morbidi ( <i>es. casatella, squacquerone, robiola...</i> )	100
Formaggi semi-stagionati ( <i>es. caciotta...</i> )	70
Formaggio stagionato ( <i>es. grana, pecorino, emmenthal...</i> )	50
<b>Contorni</b>	
Verdura <i>cruda a foglia</i> ( <i>es. insalata</i> )	60
Verdura <i>cruda mista</i> ( <i>es. carote, finocchi, insalata...</i> )	150
Verdura a foglia <i>da cuocere</i> ( <i>es. Bietola, spinaci, fagiolini...</i> )	180
Carote <i>da cuocere</i>	100
Pomodori <i>crudi</i>	150 - 170
Patate o purè	150
Purea di verdure	150 - 200
<b>Frutta</b>	
Frutta fresca	150
<b>Dessert</b>	
Budino o gelato	125