



Azienda Speciale
Casa di Riposo Gallazzi-Vismara
20020 Arese – Milano
Via Matteotti n. 30
Telefono 02/931931
Fax 02/93193218

ALLEGATO "TABELLA DIETETICA – GRAMMATURE MINIME"

TABELLA GRAMMATURE

CEREALI E DERIVATI	grammi
Pasta e riso asciutto	80
Pasta, riso, orzo, fiocchi d'avena, miglio o farro in minestra	30 - 40
Gnocchi di patate	200
Ravioli e paste ripiene	130-150
Farina di mais per polenta	70
Trancio di pizza (1)	250
Pane	50
CARNI, PESCE, UOVA	
Pollo (petto/coscia), tacchino	100-120
Pollo/tacchino per polpette	60
Lonza, vitellone per bistecche, svizzera, arrosto, vitellone per spezzatino,	100 -120
Manzo per bollito	90
Vitellone/lonza per polpette	60
Carne per ragù	30
Carne in scatola	120
Pesce (sogliola, platessa, tranci di merluzzo, halibut, etc.)	150 - 120
Tonno (1° piatto)	30
Tonno (2° piatto)	70 - 80
Uova per frittata e omelette	n. 1
Uova per polpette, per tortini, flan, sformati di uova e verdure (per 10 persone)	n. 1
FORMAGGI e SALUMI	
Formaggi freschi:	
- mozzarella, crescenza , primo sale, ecc.	80-100
- ricotta	100 - 120
Formaggi stagionati (fontina, provolone, gorgonzola, ec.) piatto	50
Parmigiano grattugiato	10
Bresaola, prosciutto cotto o crudo	60 - 80
Altri salumi	80
(1) peso a cotto	
ORTAGGI, PATATE e LEGUMI	
Verdure e Legumi per primi piatti:	
Verdure miste per minestrone, passati, creme	150
- legumi freschi o surgelati	50
- legumi secchi	30-40
Verdure crude per contorni:	
Insalata	50
Ortaggi	250

Azienda Speciale Casa di Riposo "Gallazzi-Vismara"
Via Matteotti, 30 – 20020 Arese (MI)
Codice fiscale e Partita IVA 03572360968
e-mail: casa_riposo@gallazzivismara.it



Azienda Speciale
Casa di Riposo Gallazzi-Vismara
20020 Arese – Milano
Via Matteotti n. 30
Telefono 02/931931
Fax 02/93193218

Verdure cotte per contorni:	
Cavolfiore, peperoni, melanzane, spinaci, biette, zucchine, fagiolini, ecc.	150 - 200
Patate:	
Patate per contorno	200
Legumi per contorni:	
Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) freschi o surgelati	90
Legumi (piselli, lenticchie, ecc.) secchi	30
CONDIMENTI	
Olio extra-vergine d'oliva a crudo:	
- per primi e secondi piatti	10
- per contorno	10
Pesto	10
FRUTTA FRESCA	
Frutta di stagione	150
BEVANDE	
Acqua almeno 8 bicchieri al giorno	
Vino (facoltativo) 1 bicchiere a pasto	
PRODOTTI per colazioni e merende	
Latte parzialmente scremato	200
Latte per frullati	100
Yogurt	125
Biscotti per colazione	60
Biscotti per merenda	10
Bastoncini di crusca di frumento	40
Fette biscottate	40
Frutta per frullati	100
Succo di frutta	125
Dolce/gelato	50-60
Miele/Marmellata/Crema di nocciole	10-20
Zucchero/dolcificante	5-10