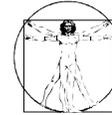




Congregazione Suore Ancelle della Carità
 Casa di Cura
 "Domus Salutis"

**SERVIZIO DI RECUPERO E
 RIEDUCAZIONE FUNZIONALE**



Dirigente: *Dr.ssa Carla Calabretto*
 Aiuto Dir.: *Dr. Emilio Walter Passeri*
 Aiuto: *Dr. Luciano Bissolotti*
 Assistente: *Dr.ssa Sonia Chiari*

Colazione	Porzioni	Quantità	Alimenti ricchi di calcio	mg/100gr.
Latte intero con due cucchiaini di miele	1 tazza	200ml	Edam fresco	675
Fette biscottate	2	15gr.	Caciotta toscana	618
			Formaggi a lunga stagionatura (grana, emmenthal)	900-1100
			Formaggi a media stagionatura (taleggio, fontina, provolone)	600-900
			Formaggi freschi (ricotta, mozzarella, robiola)	400-600
			Pesce azzurro	350
			Rucola o rucetta	300
			Mandorle, noci, nocciole	250-300
			Cavoli, rape, verze	250
			Broccoli, Fagioli	100-1250
			Gamberetti	120
			Latte e yogurth magri	100-120
			Latte e yogurth interi	80-100
			Spinaci	80-100
			Equivalenza di 500 mg. di calcio	Quantità in gr.
			Parmigiano	37
			Grana	39
			Emmenthal	44
			Provolone	57
			Gorgonzola	82
			Bel Paese	83
			Stracchino	88
			Formaggino	116
			Mozzarella	124
			Scamorza	127
			Ricotta di pecora	182
			Fior di latte	309
			Mascarpone	735
Pranzo				
Trenette al pesto	una con 2 cucchiaini di parmigiano	70gr. 20gr.		
Filetto di sogliola	1 porzione	120gr.		
Insalata di radicchio	1 porzione	100gr.		
Pane	1 panino standard	40gr.		
Albicocche	2 porzioni	150gr.		
Spuntino				
Yogurt intero	1 vasetto	125gr.		
Cena				
Minestra di riso	1 porzione	50gr.		
Involto di prosciutto con punte di asparagi e fontina	1 porzione	30gr. 20gr.		
Insalata lattuga		120gr.		
Macedonia di frutta	1 porzione	200gr.		
Condimenti nella giornata: 3 cucchiaini di olio di oliva				
Composizione bromatologia:				
1800Kcal				
Proteine 70gr.				
Carboidrati 50gr.				
Grassi 250gr.				
Calcio 1052mg.				
Colesterolo 125mg.				
Fibra 25gr.				