

lunedì 4 giugno 2007

lunedì 4 giugno 2007						314					Risotto frutti di mare					Totale giornaliero: KC=1.279,4					Z=174,8	P=84,3	L=28,3	Merluzzo alla pizzaioia																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi																																																																								
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Merluzzo	300,00	216,00	-	51,00	0,90	Funghetti	60,00	42,00	0,30	2,88	3,24	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																								
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						lunedì Totali: 483,20 78,83 14,13 12,68						Totali: 599,00 61,18 63,25 11,88																																																																																									
martedì 5 giugno 2007						315					Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.261,8					Z=165,	P=82,9	L=31,7	Pollo ai porcini																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Petto di pollo	160,00	160,00	-	37,28	1,28	Funghi porcini	100,00	28,00	1,00	3,90	0,70	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Juova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																														
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						martedì Totali: 566,10 72,20 24,32 20,35						Totali: 498,50 57,98 51,63 7,66																																																																																									
mercoledì 6 giugno 2007						316					Farfalle PoMePe					Totale giornaliero: KC=1.383,2					Z=195,1	P=87,8	L=30,8	Spezzatino Piselli																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Spezzatino	150,00	210,00	-	32,25	9,15	Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	120,00	37,20	8,04	1,08	0,36	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Melanzane	120,00	21,60	3,12	1,32	0,48	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																		
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						mercoledì Totali: 555,50 84,06 30,10 11,75						Totali: 630,50 76,18 50,80 15,28																																																																																									
giovedì 7 giugno 2007						317					Risotto Coccodè					Totale giornaliero: KC=1.300,3					Z=185,	P=63,7	L=35,7	CordonBeige e pomod.																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	CordonBeige	100,00	194,00	10,00	16,00	10,00	Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Juova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																														
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						giovedì Totali: 571,10 79,03 28,57 15,97						Totali: 532,00 71,18 28,25 15,98																																																																																									
venerdì 8 giugno 2007						318					Farfalle al salmone					Totale giornaliero: KC=1.221,6					Z=149,	P=80,7	L=30,9	Merluzzo alla mugnaia																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60	Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Vino	20,00	32,50	1,00	-	-	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	67,50	-	-	7,50	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Farina	50,00	68,00	15,46	2,20	0,14	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	Pomodorini	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																								
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						venerdì Totali: 581,90 72,60 31,10 18,50						Totali: 442,50 41,54 42,73 8,67																																																																																									
sabato 9 giugno 2007						319					Penne Polpentine					Totale giornaliero: KC=1.328,7					Z=156,3	P=93,8	L=32,8	Tacchino scaloppino																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16	Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Polpettikea	100,00	239,00	4,50	17,00	17,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13																								
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						sabato Totali: 643,95 79,00 35,10 21,31						Totali: 487,50 42,44 51,80 7,73																																																																																									
domenica 10 giugno 2007						320					Pizza ai quattro formaggi					Totale giornaliero: KC=1.307,4					Z=175,8	P=80,	L=36,7	Bresaola e scarola																																																																													
COLAZIONE											PRANZO											CENA																																																																															
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-	Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30	Sottolight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04												
* Totali: 197,21 34,84 6,91 3,74						domenica Totali: 849,05 119,56 43,21 25,75						Totali: 261,10 21,40 29,90 7,22																																																																																									

Media settimanale	5%	↕	↕	↕	↕
		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.297,48	171,57	81,89	32,41