

lunedì 19 febbraio 2007

lunedì 19 febbraio 2007					209	Risotto FunghiMozz					Totale giornaliero: KC=1.231,4					Z=152,2	P=77,	L=32,1	Tacchino scaloppino							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	Tacchino	180,00	180,00	-	-	-	-	43,20	2,16						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghetti	60,00	42,00	0,30	2,88	3,24	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
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	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-	-	-	-						
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00															
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totale:					568,20	73,48	23,38	20,63	Totale:					466,00	43,86	46,75	7,75

martedì 20 febbraio 2007					210	Fettuccine allo scolio					Totale giornaliero: KC=1.209,6					Z=160,2	P=77,6	L=30,9	Tonno pomodorini							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	TonnoNaturale	110,00	117,92	-	-	-	-	27,50	0,88						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mistopesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							Olio	5,00	45,00	-	-	-	-	5,00							
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totale:					550,00	62,30	35,90	17,45	Totale:					462,42	63,10	34,80	9,68

mercoledì 21 febbraio 2007					211	Farfalle PoMePe					Totale giornaliero: KC=1.215,6					Z=162,8	P=78,	L=30,4	Seppie e piselli							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75									
YogurtTotalZero	75,00	39,00	3,00	6,75	-	Peperoni	125,00	38,75	8,38	1,13	0,38	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Olio	7,50	67,50	-	-	-	-	7,50							
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Melanzane	125,00	22,50	3,25	1,38	0,50	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
BuongiornoCap	7,50	28,88	4,99	0,61	0,69	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10															
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56															
Totale:					266,18	38,50	15,17	5,86	mercoledì Totale:					485,95	76,93	18,40	12,39	Totale:					463,50	47,35	44,45	12,15

giovedì 22 febbraio 2007					212	Risotto Peperotto					Totale giornaliero: KC=1.206,4					Z=186,7	P=54,1	L=29,4	Toast PCS							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Riso	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	PaneAuchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45	Sofficette	80,00	100,00	0,40	15,60	4,00									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Sottigliat	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88															
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totale:					417,70	72,98	11,20	9,69	Totale:					591,50	78,90	35,95	15,95

venerdì 23 febbraio 2007					213	Fettuccine allo scolio					Totale giornaliero: KC=1.145,7					Z=140,1	P=80,5	L=27,4	Merluzzo alla mugnaia							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Merluzzo	200,00	144,00	-	-	-	-	34,00	0,60						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mistopesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-	-	-							
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01									
												Olio	5,00	45,00	-	-	-	-	5,00							
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totale:					550,00	62,30	35,90	17,45	Totale:					398,50	42,97	37,68	6,20

sabato 24 febbraio 2007					214	Pasta e fagioli					Totale giornaliero: KC=1.251,					Z=187,	P=84,3	L=21,2	Seppie e piselli							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Piselli	100,00	72,00	12,80	5,40	0,30									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	-	-	5,00							
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Bresaola	40,00	60,80	0,40	13,00	0,96	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45									
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	sabato Totale:					510,80	79,18	31,58	7,69	Totale:					543,00	72,95	45,80	9,75

domenica 25 febbraio 2007					215	Pizza prosciutto e funghi					Totale giornaliero: KC=1.212,3					Z=159,	P=79,4	L=33,	Sogliola alla caprese							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Sogliola	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30									
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	-	-	Funghetti	100,00	70,00	0,50	4,80	5,40	Aglio						-	-							
						Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00	Origano														
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00															
Totale:					197,21	34,84	6,91	3,74	domenica Totale:					800,60	119,21	40,26	21,54	Totale:					214,50	5,00	32,20	7,70

Media settimanale	5%	↓	↓	↓			
	Kcal	1.210,30	Glucidi	164,00	Protidi	75,84	Lipidi