

lunedì 19 marzo 2007

| lunedì 19 marzo 2007 | | | | | 237 | Risotto Coccodrillo | | | | | Totale giornaliero: KC=1.345,8 | | | | | Z=169,9 | P=86,1 | L=37, | Toast PCS | | | | | |
|----------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|---------------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|-------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Paneauchan | 100,00 | 276,00 | 50,00 | 9,50 | 5,00 | | | | | | | |
| Fette | 12,00 | 48,96 | 8,17 | 1,58 | 1,10 | Uova | 55,00 | 70,40 | - | 6,82 | 4,79 | Mozzarella | 50,00 | 120,00 | 2,45 | 9,95 | 8,05 | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Parmigiano | 10,00 | 33,70 | - | 3,60 | 2,56 | Prosciuttosnello | 50,00 | 59,50 | 0,50 | 10,50 | 1,75 | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | Dado | 5,00 | 12,50 | 0,53 | 0,65 | 0,88 | Vanetta | 200,00 | 204,00 | 4,00 | 26,40 | 9,20 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50 | 7,38 | 5,50 | 0,13 | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 197,21 | 34,84 | 6,91 | 3,74 | lunedì | Totali: | 431,60 | 70,73 | 17,37 | 9,12 | Totali: | 717,00 | 64,33 | 61,85 | 24,13 | | | | | |

| martedì 20 marzo 2007 | | | | | 238 | Orecchiette ricotta spinaci | | | | | Totale giornaliero: KC=1.172,2 | | | | | Z=164,8 | P=82,9 | L=22,9 | Spezzatino ZucchiPo | | | | | |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|-----------------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|---------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Tacchino | 160,00 | 160,00 | - | 38,40 | 1,92 | | | | | | | |
| Fette | 12,00 | 48,96 | 8,17 | 1,58 | 1,10 | MozzarellaLight | 62,50 | 107,50 | 0,94 | 12,50 | 5,94 | Zucchine | 150,00 | 16,50 | 2,10 | 1,95 | 0,15 | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Ricottauchan | 80,00 | 74,40 | - | - | - | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | - | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | Spinaci | 150,00 | 46,50 | 4,50 | 5,10 | 1,05 | Pomodori | 30,00 | 5,10 | 0,84 | 0,36 | 0,06 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | 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: | 480,90 | 70,00 | 24,80 | 11,40 | Totali: | 494,10 | 59,92 | 51,16 | 7,81 | | | | | |

| mercoledì 21 marzo 2007 | | | | | 239 | Penne al gratin | | | | | Totale giornaliero: KC=1.959,8 | | | | | Z=282,1 | P=84,3 | L=59,8 | Pizza in pizzeria | | | | | |
|-------------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|------------------|-------------|-------------|------------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------|---------------|--------------|-------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Farina | 200,00 | 680,00 | 154,60 | 22,00 | 1,40 | | | | | | | |
| Fette | 12,00 | 48,96 | 8,17 | 1,58 | 1,10 | MozzarellaLight | 62,50 | 107,50 | 0,94 | 12,50 | 5,94 | Lievito | 10,00 | 5,60 | 0,11 | 1,21 | 0,04 | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Cubetti tacchino | 25,00 | 28,00 | 0,73 | 5,00 | 0,58 | Olio | 20,00 | 180,00 | - | - | 20,00 | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | LattePS | 125,00 | 57,50 | 6,38 | 4,00 | 2,00 | Salsiccia | 60,00 | 199,80 | 0,36 | 9,24 | 18,00 | | | | | | | |
| | | | | | | Farina | 10,00 | 34,00 | 7,73 | 1,10 | 0,07 | Broccoli | 100,00 | 22,00 | 2,00 | 2,90 | 0,30 | | | | | | | |
| | | | | | | Parmigiano | 5,00 | 16,85 | - | 1,80 | 1,28 | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50 | 7,38 | 5,50 | 0,13 | | | | | | | |
| | | | | | | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Pane | 5,00 | 13,80 | 3,20 | 0,41 | 0,03 | | | | | | | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 197,21 | 34,84 | 6,91 | 3,74 | mercoledì | Totali: | 617,65 | 82,87 | 36,51 | 16,24 | Totali: | 1.144,90 | 164,45 | 40,85 | 39,87 | | | | | |

| giovedì 22 marzo 2007 | | | | | 240 | Pasta e fagioli | | | | | Totale giornaliero: KC=1.152,9 | | | | | Z=142,3 | P=67,7 | L=35, | Ricotta e scarola | | | | | |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | RicottaAuchan | 160,00 | 148,80 | 3,20 | 16,00 | 8,00 | | | | | | | |
| Fette | 12,00 | 48,96 | 8,17 | 1,58 | 1,10 | Fagioli | 125,00 | 116,25 | 18,00 | 9,25 | 0,75 | Scarola | 250,00 | 37,50 | 5,00 | 5,00 | - | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Olio | 10,00 | 90,00 | - | - | 10,00 | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | ProsciuttoSnello | 50,00 | 59,50 | 0,50 | 10,50 | 1,75 | Alici | 10,00 | 21,10 | 0,05 | 2,20 | 1,35 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Capperi | 5,00 | 1,00 | 0,11 | 0,13 | 0,01 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Olive nere | 10,00 | 28,00 | 0,50 | 0,10 | 2,80 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Mandarini | 50,00 | 36,00 | 8,80 | 0,45 | 0,15 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50 | 7,38 | 5,50 | 0,13 | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 197,21 | 34,84 | 6,91 | 3,74 | giovedì | Totali: | 580,75 | 82,40 | 31,45 | 13,85 | Totali: | 374,90 | 25,03 | 29,38 | 17,43 | | | | | |

| venerdì 23 marzo 2007 | | | | | 241 | Fattuccine da mare | | | | | Totale giornaliero: KC=1.048,6 | | | | | Z=119,9 | P=78,9 | L=28,3 | Insalata di tonno | | | | | |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|--------------------|-------------|-------------|----------------|----------------|--------------------------------|------------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Mistopescce | 250,00 | 180,00 | 5,50 | 25,50 | 6,25 | Pomodori | 200,00 | 34,00 | 5,60 | 2,40 | 0,40 | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | Olive nere | 20,00 | 56,00 | 1,00 | 0,20 | 5,60 | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | | | | | | | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | Mandarini | 50,00 | 36,00 | 8,80 | 0,45 | 0,15 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | YogurtVitasnella | 125,00 | 57,50 | 7,38 | 5,50 | 0,13 | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 197,21 | 34,84 | 6,91 | 3,74 | venerdì | Totali: | 505,00 | 62,30 | 35,90 | 12,45 | Totali: | 346,42 | 22,78 | 36,05 | 12,16 | | | | | |

| sabato 24 marzo 2007 | | | | | 242 | Farfalle PoMePè | | | | | Totale giornaliero: KC=1.047,8 | | | | | Z=124,8 | P=91,7 | L=23,2 | Saltimbocca all'ortolana | | | | | |
|----------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|-----------------|-------------|-------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Tacchino | 160,00 | 160,00 | - | 38,40 | 1,92 | | | | | | | |
| Fette | 12,00 | 48,96 | 8,17 | 1,58 | 1,10 | Peperoni | 120,00 | 37,20 | 8,04 | 1,08 | 0,36 | Melanzane | 150,00 | 27,00 | 3,90 | 1,65 | 0,60 | | | | | | | |
| Marmellata | 15,00 | 33,15 | 8,25 | 0,05 | - | Melanzane | 120,00 | 21,60 | 3,12 | 1,32 | 0,48 | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | Pomodori | 50,00 | 8,50 | 1,40 | 0,60 | 0,10 | Mandarini | 50,00 | 36,00 | 8,80 | 0,45 | 0,15 | | | | | | | |
| | | | | | | Parmigiano | 10,00 | 33,70 | - | 3,60 | 2,56 | Bresaola | 40,00 | 60,80 | 0,40 | 13,00 | 0,96 | | | | | | | |
| | | | | | | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Bresaola | 40,00 | 60,80 | 0,40 | 13,00 | 0,96 | | | | | | | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 197,21 | 34,84 | 6,91 | 3,74 | sabato | Totali: | 521,80 | 76,86 | 31,30 | 10,81 | Totali: | 328,80 | 13,10 | 53,50 | 8,63 | | | | | |

| domenica 25 marzo 2007 | | | | | 243 | Pizza Pachino | | | | | Totale giornaliero: KC=1.209,9 | | | | | Z=162, | P=71,5 | L=34,4 | Cottage cheese e pom. | | | | | |
|------------------------|--------|-------|---------|---------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------------|----------------|--------------------------------|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-----------------------|--|--|--|--|--|
| COLAZIONE | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | PRANZO | Q.tà | Kcal | Glucidi | Protidi | Lipidi | CENA | Q.tà | 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 | Cottage Cheese | 200,00 | 210,00 | 6,00 | 25,00 | 9,00 | | | | | | | |
| 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 | 100,00 | 240,00 | 4,90 | 19,90 | 16,10 | | | | | | | | | | | | | |
| Zucchero | 10,00 | 39,20 | 10,00 | - | - | Pomodori | 150,00 | 25,50 | 4,20 | 1,80 | 0,30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Olio | 5,00 | 45,00 | - | - | 5,00 | | | | | | | | | | | | | |
| Totali: | | | | | 148,25 | 26,67 | 5,33 | 2,64 | domenica | Totali: | 826,10 | 125,16 | 39,41 | 22,49 | Totali: | 235,50 | 10,20 | 26,80 | 9,30 | | | | | |

| Media settimanale | | | |
|-------------------|----------|---------|--------|
| 5% | ↓ | ↓ | ↓ |
| Kcal | 1.276,70 | Glucidi | 166,54 |
| Protidi | 80,44 | Lipidi | 34,40 |