

lunedì 23 luglio 2007																												
lunedì 23 luglio 2007					363	Fusilli Rose + Prosciutto cotto					Totale giornaliero: KC=1.242,6 Z=127,8 P=77,1 L=47,6					Frittata di zucchine												
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Zucchine	100,00	11,00	1,40	1,30	0,10											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Uova	110,00	140,80	-	13,64	9,57											
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	-	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Parmigiano	10,00	33,70	-	-	3,60											
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Sottillight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50											
						ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Pesca	125,00	33,75	7,63	1,00	0,13											
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totali:					616,10	74,50	35,70	19,91	Totali:					429,25	18,50	34,54	23,98		
martedì 24 luglio 2007																												
martedì 24 luglio 2007					364	Risotto seppiotto					Totale giornaliero: KC=1.336,2 Z=178,2 P=81,1 L=34,2					Spinacina 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	Riso	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Spinacina	110,00	253,00	13,20	17,60	14,30											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00											
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	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	InsalataMista	150,00	22,50	3,00	3,00	-											
						Pelati	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13											
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totali:					596,00	81,68	43,25	10,73	Totali:					543,00	61,68	30,95	19,78		
mercoledì 25 luglio 2007																												
mercoledì 25 luglio 2007					365	Tagliatelle giallorosse					Totale giornaliero: KC=1.591,3 Z=255,1 P=64,4 L=39,7					Pizza light												
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Riso	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pomodori	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20											
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Zafferano	0,02	-	-	-	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05											
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Peperoni	150,00	45,50	10,05	1,35	0,45	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04											
						Pinoli	6,00	33,70	0,24	1,91	3,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00											
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10											
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00																	
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	mercoledì Totali:					585,30	82,89	27,86	16,51	Totali:					769,60	127,41	29,66	19,44		
giovedì 26 luglio 2007																												
giovedì 26 luglio 2007					366	Risotto tricolore					Totale giornaliero: KC=1.245,7 Z=186,2 P=56,7 L=32,6					Prosciutto cotto + pomodorini												
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	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	InsalataMista	150,00	22,50	3,00	3,00	-	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	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00											
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane	80,00	220,80	51,20	6,48	0,40											
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10											
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totali:					508,70	81,53	14,25	14,44	Totali:					539,80	69,88	35,58	14,43		
venerdì 27 luglio 2007																												
venerdì 27 luglio 2007					367	Farfalle PoMePè					Totale giornaliero: KC=1.326,7 Z=152, P=96,4 L=38,4					Petto di pollo al gorgonzola												
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Petto di pollo	180,00	180,00	-	41,94	1,44											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	120,00	37,20	8,04	1,08	0,36	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14											
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Melanzane	120,00	21,60	3,12	1,32	0,48	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80											
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00											
						ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30											
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13											
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totali:					555,50	84,06	30,10	11,75	Totali:					574,00	33,14	59,44	22,91		
sabato 28 luglio 2007																												
sabato 28 luglio 2007					368	Spaghetti alla platessa					Totale giornaliero: KC=1.393, Z=176,3 P=101,8 L=33,1					Calamari e piselli												
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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45											
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Sogliola	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00											
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25											
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13											
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	sabato Totali:					605,25	75,30	44,90	14,15	Totali:					590,50	66,18	49,95	15,18		
domenica 29 luglio 2007																												
domenica 29 luglio 2007					369	Pizza Light					Totale giornaliero: KC=1.363,8 Z=169,1 P=91,9 L=34,6					Tacchino scaloppino + 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	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16											
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30											
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00											
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Farina	10,00	34,00	7,73	1,10	0,07											
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-											
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	domenica Totali:					772,10	120,36	38,91	18,29	Totali:					394,50	13,93	46,10	12,53		
															5%	5	5	5	5									
															Media settimanale					1.357,04	177,84	81,36	37,17					