

lunedì 26 febbraio 2007

lunedì 26 febbraio 2007						216	Risotto FunghiMozz					Totale giornaliero: KC=1.231,4					Z=152,2	P=77,	L=32,1	Tacchino scaloppino					
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	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														
Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totali:						568,20	73,48	23,38	20,63	Totali:					

martedì 27 febbraio 2007						217	Fettuccine allo scolio					Totale giornaliero: KC=1.209,6					Z=160,2	P=77,6	L=30,9	Tonno 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	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								
Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totali:						550,00	62,30	35,90	17,45	Totali:					

mercoledì 28 febbraio 2007						218	Fusilli Rosè					Totale giornaliero: KC=1.206,6					Z=161,	P=74,4	L=27,3	Merluzzo alla mugnaia					
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi								
RicottAuchan	160,00	148,80	3,20	16,00	8,00	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60								
Pescasci	160,00	112,00	25,76	1,28	0,16	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-								
Zucchero	15,00	58,80	15,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14								
Marmellata	10,00	22,10	5,50	0,03	-	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01								
												Olio	7,50	67,50	-	-	7,50								
												Mandarini	200,00	144,00	35,20	1,80	0,60								
Totali:						341,70	49,46	17,31	8,16	mercoledì Totali:						407,90	59,80	19,00	10,30	Totali:					

giovedì 1 marzo 2007						219	Risotto Olè					Totale giornaliero: KC=1.237,9					Z=175,1	P=70,	L=31,3	Seppie 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	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	PaneAuchan	25,00	69,00	12,50	2,38	1,25								
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	LattePS	200,00	92,00	10,20	6,40	3,20	Seppie	250,00	180,00	1,75	35,00	3,75								
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	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								
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45								
Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totali:						508,20	80,40	16,30	14,16	Totali:					

venerdì 2 marzo 2007						220	Tagliatelle alla sogliola					Totale giornaliero: KC=1.112,					Z=135,4	P=75,9	L=31,7	Frittata di spinaci					
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	Uova	110,00	140,80	-	13,64	9,57								
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Sogliola	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40	Spinaci	200,00	62,00	6,00	6,80	1,40								
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56								
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00								
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45								
Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totali:						525,25	68,20	43,60	9,00	Totali:					

sabato 3 marzo 2007						221	Sartù di riso					Totale giornaliero: KC=1.238,5					Z=160,1	P=86,2	L=32,6	Tacchino scaloppino					
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	60,00	210,00	46,80	4,20	0,60	Tacchino	180,00	180,00	-	43,20	2,16								
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14								
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Sofficette	20,00	25,00	0,10	3,90	1,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00								
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Piselli	50,00	36,00	6,40	2,70	0,15	Funghi porcini	100,00	26,00	1,00	3,90	0,70								
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25								
						Dado	2,50	6,25	0,27	0,32	0,44	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30								
						Olio	2,50	22,50	-	-	2,50														
						Pane	5,00	13,80	3,20	0,41	0,03														
Totali:						197,21	34,84	6,91	3,74	sabato Totali:						467,25	59,22	25,08	15,32	Totali:					

domenica 4 marzo 2007						222	Pizza con la scarola					Totale giornaliero: KC=1.130,1					Z=149,3	P=76,4	L=29,5	Bresaola e scarola					
COLAZIONE	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.tà	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi								
YogurtTotalZero	150,00	78,00	6,00	13,50	-	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92								
Marmellata	10,00	22,10	5,50	0,03	-	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-								
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00								
						Scarola	250,00	37,50	5,00	5,00	-														
						Olio	10,00	90,00	-	-	10,00														
						Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80														
						Alici	5,00	10,55	0,03	1,10	0,68														
Totali:						139,30	21,50	13,53	-	domenica Totali:						801,65	124,04	33,86	22,62	Totali:					

Media settimanale	5%	↓	↓	↓	↓
		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.195,15	156,20	76,81	30,78