

lunedì 30 aprile 2007

lunedì 30 aprile 2007						Risotto SpiMozz					Totale giornaliero: KC=1.144,4					Z=145,5	P=69,7	L=33,8	Ricotta Bres Pomod				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	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	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	4,00					
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	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	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92						
						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												
* Totali:						lunedì Totali:						Totali:											

martedì 1 maggio 2007						Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.215,8					Z=168,4	P=71,6	L=31,3	Pollo con peperoni				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	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	Petto di pollo	150,00	150,00	-	34,95	1,20						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45						
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						
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45						
* Totali:						martedì Totali:						Totali:											

mercoledì 2 maggio 2007						Gnocchi al gorgonzola					Totale giornaliero: KC=1.175,7					Z=166,9	P=63,8	L=29,6	Prosc. Cotto e piselli				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi			
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Gnocchi Rana	250,00	337,50	73,00	8,75	1,25	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Gorgonzola	50,00	157,50	-	9,00	13,50	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	LattePS	100,00	46,00	5,10	3,20	1,60	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45						
* Totali:						mercoledì Totali:						Totali:											

giovedì 3 maggio 2007						Gnocchi alla sorrentina					Totale giornaliero: KC=1.237,6					Z=147,8	P=93,7	L=33,3	Tacchino XXS				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi			
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Gnocchi Rana	250,00	337,50	73,00	8,75	1,25	Tacchino	150,00	150,00	-	36,00	1,80						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	ProsciuttoSnello	50,00	59,50	0,50	10,50	1,75						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	MozzarellaLight	60,00	103,20	0,90	12,00	5,70						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	MozzarellaLight	60,00	103,20	0,90	12,00	5,70	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Farina	10,00	34,00	7,73	1,10	0,07						
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45						
* Totali:						giovedì Totali:						Totali:											

venerdì 4 maggio 2007						Fettuccine da mare					Totale giornaliero: KC=1.174,1					Z=144,1	P=82,4	L=31,1	Merluzzo alla pizzaola				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	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	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	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Alici	5,00	10,55	0,03	1,10	0,68						
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						
												Pane	20,00	55,20	12,80	1,62	0,10						
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45						
* Totali:						venerdì Totali:						Totali:											

sabato 5 maggio 2007						Pasta e fagioli					Totale giornaliero: KC=1.244,1					Z=171,2	P=70,6	L=32,5	Invernizzina e Pomodorini				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	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	Invernizzinalight	200,00	350,00	4,00	34,00	22,00						
Fette	-	-	-	-	-	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30						
Marmellata	-	-	-	-	-	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	-	-							Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45						
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
* Totali:						sabato Totali:						Totali:											

domenica 6 maggio 2007						Pizza Pachino					Totale giornaliero: KC=1.205,7					Z=160,1	P=80,1	L=31,4	Bresaola e scarola				
COLAZIONE						PRANZO					CENA												
Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi		Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	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	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	MozzarellaLight	125,00	215,00	1,88	25,00	11,88	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25												
						Olio	7,50	67,50	-	-	7,50												
* Totali:						domenica Totali:						Totali:											

5%	↓	↓	↓	↓
Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.199,60	157,70	75,98	31,84