

lunedì 2 luglio 2007																							
lunedì 2 luglio 2007						Tagliatelle al merluzzo					Totale giornaliero: KC=1.374,7				Z=173,		P=102,5		L=31,2		Vanetta e pomodori		
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	Vanetta	200,00	204,00	4,00	26,40	9,20						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	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:						Totali:						Totali:											

martedì 3 luglio 2007																							
martedì 3 luglio 2007						Risotto ai porcini					Totale giornaliero: KC=1.388,1				Z=187,9		P=79,2		L=30,6		Merluzzo alla mugnaia		
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	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Funghi porcini	150,00	39,00	1,50	5,85	1,05	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14						
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-						
												Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01						
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10						
Totali:						Totali:						Totali:											

mercoledì 4 luglio 2007																							
mercoledì 4 luglio 2007						Gnocchi Olè					Totale giornaliero: KC=1.297,				Z=179,1		P=82,3		L=29,9		Frittata di spinaci + sottili.		
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	Gnocchi Rana	250,00	337,50	73,00	8,75	1,25	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
												Sottillight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50						
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10						
Totali:						Totali:						Totali:											

giovedì 5 luglio 2007																							
giovedì 5 luglio 2007						Risotto alla cantonese					Totale giornaliero: KC=1.384,4				Z=195,3		P=90,5		L=28,6		Pollo 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	100,00	350,00	78,00	7,00	1,00	Petto di pollo	180,00	180,00	-	41,94	1,44						
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
						Cubetti Tacchino	30,00	33,60	0,87	6,00	0,69	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
						Piselli	50,00	36,00	6,40	2,70	0,15	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10						
Totali:						Totali:						Totali:											

venerdì 6 luglio 2007																							
venerdì 6 luglio 2007						Risotto verdotto					Totale giornaliero: KC=1.295,9				Z=178,6		P=82,7		L=29,		Merluzzo alla pizzaiola		
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	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75						
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	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25						
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13						
						Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10						
Totali:						Totali:						Totali:											

sabato 7 luglio 2007																							
sabato 7 luglio 2007						Orecchiette al nasello					Totale giornaliero: KC=1.264,4				Z=150,2		P=87,9		L=22,4		Pollo alla scaloppina		
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	Merluzzo	100,00	72,00	-	17,00	0,30	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00						
						Pomodori	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:						Totali:						Totali:											

domenica 8 luglio 2007																							
domenica 8 luglio 2007						Pizza ai quattro formaggi					Totale giornaliero: KC=1.353,6				Z=173,3		P=90,		L=38,		Bresaola 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	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	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-						
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00						
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10						
						Sottillight	25,00	53,75	1,05	4,75	3,25												
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04												
Totali:						Totali:						Totali:											

Media settimanale	5%	\uparrow	\downarrow	\uparrow	\downarrow
		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.336,86	176,78	87,86	29,97