

lunedì 5 febbraio 2007

lunedì 5 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.210,46 167,95 67,83 32,37					Spaghetti alle sogliole					Parmigiana 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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Sogliola	150,00	108,00	0,60	22,80	1,80	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Melanzane	150,00	27,00	3,90	1,65	0,60			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Prosciutto cotto	40,00	86,00	0,36	7,92	5,88			
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	489,25	68,00	36,00	8,40		Totale:	524,00	65,11	24,92	20,23				

martedì 6 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.237,01 156,37 63,60 34,62					Risotto allo scoglio					CordonBeige 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	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mistopesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	2,50	22,50	-	-	2,50			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80			
						Vino	100,00	65,00	2,00	-	-	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
						Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10									
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	626,00	79,63	33,05	13,13		Totale:	413,80	41,90	23,65	17,75				

mercoledì 7 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.167,71 177,91 53,82 29,45					Pasta e fagioli					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	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Uova	110,00	140,80	-	13,64	9,57			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	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	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56			
												Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
												Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	458,50	80,18	19,18	6,83		Totale:	512,00	62,90	27,74	18,88				

giovedì 8 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.252,51 188,87 68,75 27,10					Risi e Pisi					Toast Bresaola				
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	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Piselli	100,00	72,00	12,80	5,40	0,30	Sottillight	50,00	107,50	2,10	9,50	6,50			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	PaneAuchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88									
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	478,20	83,53	15,95	9,64		Totale:	577,10	70,50	45,90	13,72				

venerdì 9 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.154,63 140,74 66,69 37,23					Fusilli TocToc BIANCHI					Poipette 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	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	TonnoNaturale	110,00	117,92	-	27,50	0,88	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
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	-	-	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
						Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01									
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	551,92	64,51	39,43	15,04		Totale:	405,50	41,40	20,35	18,45				

sabato 10 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.247,01 175,14 81,95 23,90					Tagliatelle Giallorosse					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	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Zafferano	0,30	-	-	-	-	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Peperoni	100,00	31,00	6,70	0,90	0,30	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01			
						Pinoli	6,00	35,70	0,24	1,91	3,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
						Olio	2,50	22,50	-	-	2,50	Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	477,30	65,34	24,81	13,56		Totale:	572,50	74,97	50,23	6,60				

domenica 11 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.267,71 172,81 83,57 31,52					Calzone Light					Sogliola al limone				
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	Sogliola	200,00	144,00	0,80	30,40	2,40			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	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	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10									
						Sofficette	40,00	50,00	0,20	7,80	2,00									
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04									
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Totale:	197,21	34,84	6,91	3,74		Totale:	813,50	121,71	44,06	20,24		Totale:	257,00	16,26	32,60	7,54				

	6%	∑	∑	∑	∑
Media settimanale		1.219,58	168,54	69,46	30,88