

lunedì 8 gennaio 2007

lunedì 8 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.149,35 137,39 65,58 38,82					Spaghetti alle seppie					Spinacina e peperoni				
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	Spinacina	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Biscotti	25,00	115,50	15,18	2,20	5,13	Seppie	200,00	144,00	1,40	28,00	3,00	Peperoni	200,00	62,00	13,40	1,80	0,60			
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	-	5,00		
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	75,00	12,75	2,10	0,90	0,15	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:						Totali:					Totali:									

martedì 9 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.193,10 159,49 55,68 39,25					Prosciutto e pomodori					Pasta 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	Pane	70,00	193,20	44,80	5,67	0,35	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20			
Biscotti	25,00	115,50	15,18	2,20	5,13	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30	Gorgonzola	50,00	157,50	-	9,00	13,50			
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Latte	50,00	32,50	2,50	1,60	1,80			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Prosciutto crudo	70,00	156,80	-	18,83	9,03	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Totali:						Totali:					Totali:									

mercoledì 10 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.093,30 154,03 62,81 27,21					Risotto verdotto					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	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60			
Biscotti	25,00	115,50	15,18	2,20	5,13	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01			
-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	-	5,00		
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			
-	-	-	-	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pelati	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
Totali:						Totali:					Totali:									

giovedì 11 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.229,90 138,37 64,41 47,38					Pasta PP + Prosciutto c.					Polpettikea e 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	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Pane	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	SalsaPP	140,00	105,00	3,50	5,10	7,81	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05			
-	-	-	-	-	-	Prosciutto crudo	70,00	156,80	-	18,83	9,03	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Totali:						Totali:					Totali:									

venerdì 12 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.248,30 156,39 51,48 48,63					Spaghetti carbonara					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	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Melanzane	150,00	27,00	3,90	1,65	0,60			
Pane	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
-	-	-	-	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Caciocavallo	40,00	175,60	0,92	15,08	12,44			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	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			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:						Totali:					Totali:									

sabato 13 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.184,35 140,37 79,16 35,65					Spaghetti alla sogliola					Calamari alla puttanesca				
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	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25			
Pane	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25			
-	-	-	-	-	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Sogliola	150,00	108,00	0,60	22,80	1,80	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
Totali:						Totali:					Totali:									

domenica 14 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.318,20 182,03 71,53 38,48					Pizza 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			
Pane	50,00	179,50	25,55	2,80	7,35	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
-	-	-	-	-	-	Mozzarella	60,00	144,00	2,94	11,94	9,66	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pomodori	100,00	17,00	2,80	1,20	0,20	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	-	-	-	-	-	-			
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
Totali:						Totali:					Totali:									

Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
1.202,36	152,58	64,38	39,34	