

lunedì 18 giugno 2007

lunedì 18 giugno 2007					328	Pasta e fagioli					Totale giornaliero: KC=1.300,6 Z=179,7 P=83,5 L=29,7					Frittata 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Uova	110,00	140,80	-	13,64	9,57									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Fagioli	200,00	86,00	12,60	8,20	1,00	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	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									
												Fragole	125,00	33,75	6,63	1,13	0,50									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	lunedì Totali:					602,60	84,40	47,20	9,42	Totali:					461,55	50,50	29,42	16,50

martedì 19 giugno 2007					329	Risotto allo scoglio					Totale giornaliero: KC=1.462,9 Z=194,3 P=96,2 L=34,2					Toast Pros Sott										
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	PaneAuchan	100,00	276,00	50,00	9,50	5,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	MistoPesce	250,00	180,00	5,50	25,50	6,25	ProsciuttoSnello	100,00	119,00	1,00	21,00	3,50									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-							Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	martedì Totali:					575,00	83,50	32,50	12,25	Totali:					651,50	65,98	56,80	18,23

mercoledì 20 giugno 2007					330	Orecchiette al nasello					Totale giornaliero: KC=1.228,2 Z=147,5 P=81,2 L=28,4					CordonBeige e 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	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60	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	5,00	45,00	-	-	5,00									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	mercoledì Totali:					604,00	73,00	47,00	7,10	Totali:					387,80	29,68	27,30	17,53

giovedì 21 giugno 2007					331	Spaghetti al pomodoro					Totale giornaliero: KC=1.297,9 Z=167,5 P=92,6 L=29,8					Merluzzo & 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	Pasta	100,00	350,00	71,00	13,00	1,50	Merluzzo	300,00	216,00	-	51,00	0,90									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00									
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	giovedì Totali:					494,95	74,50	18,10	14,31	Totali:					566,50	48,14	67,60	11,72

venerdì 22 giugno 2007					332	PastADP					Totale giornaliero: KC=1.320,1 Z=151,2 P=93,3 L=32,8					Scaloppine di pollo										
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	Melanzane	150,00	27,00	3,90	1,65	0,60	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Gorgonzola	40,00	126,00	-	7,20	10,80	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	venerdì Totali:					641,20	75,40	35,95	22,21	Totali:					442,50	30,94	50,44	6,81

sabato 23 giugno 2007					333	Gnocchi Olé					Totale giornaliero: KC=1.276,5 Z=175,2 P=66,2 L=36,6					Speck e insalata										
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	Speck	100,00	303,00	0,50	28,30	20,90									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Scarola	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	LattePS	5,00	10,55	0,03	1,10	0,68	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
												Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	sabato Totali:					447,10	81,42	17,63	6,45	Totali:					593,00	48,98	41,65	26,38

domenica 24 giugno 2007					334	Pizza scarola tricolore					Totale giornaliero: KC=1.366,6 Z=191,3 P=59,5 L=44,8					Spinacina e 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	Farina	150,00	510,00	115,95	16,50	1,05	Spinacina	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Scarola	250,00	37,50	5,00	5,00	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Zucchero	20,00	78,40	20,00	-	-	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80	Pesca	100,00	27,00	6,10	0,80	0,10									
						Allici	5,00	10,55	0,03	1,10	0,68															
						Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01															
						Olio	10,00	90,00	-	-	10,00															
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04															
* Totali:					236,41	44,84	6,91	3,74	domenica Totali:					802,65	124,14	33,99	22,62	Totali:					327,50	22,30	18,60	18,40

	5%				
Media settimanale		Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
		1.321,82	172,39	81,79	33,73