

venerdì 25 maggio 2007																						
venerdì 25 maggio 2007						304		Riso				Totale giornaliero: KC=1.288,7		Z=168,4		P=80,5		L=34,4		CordonBeige e pomod		
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	100,00	194,00	10,00	16,00	10,00					
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	Olio	5,00	45,00	-	-	-	5,00				
-	-	-	-	-	-	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	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30					
-	-	-	-	-	-	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	Mandarini	50,00	36,00	8,80	0,45	0,15					
-	-	-	-	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	-	-	-	-	-	-	-				
<b>Totale:</b>	<b>164,60</b>	<b>28,93</b>	<b>6,27</b>	<b>3,03</b>	<b>3,04</b>	<b>venerdì</b>	<b>Totale:</b>	<b>628,05</b>	<b>77,08</b>	<b>46,40</b>	<b>15,56</b>	<b>Totale:</b>	<b>496,00</b>	<b>62,38</b>	<b>27,80</b>	<b>15,83</b>						

sabato 26 maggio 2007																						
sabato 26 maggio 2007						305		Fettuccine e polpettine				Totale giornaliero: KC=1.203,1		Z=130,5		P=88,3		L=37,7		Timballo verdure		
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	125,00	22,50	3,25	1,38	0,50					
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	Polpettkea	90,00	215,10	4,05	15,30	15,30	MistoGrigliato	150,00	94,50	18,60	3,90	0,45					
-	-	-	-	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	MozzarellaLight	50,00	86,00	0,75	10,00	4,75					
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Pane	10,00	27,60	6,40	0,81	0,05					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	-	5,00				
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13					
<b>Totale:</b>	<b>164,60</b>	<b>28,93</b>	<b>6,27</b>	<b>3,03</b>	<b>3,05</b>	<b>sabato</b>	<b>Totale:</b>	<b>550,05</b>	<b>64,35</b>	<b>30,80</b>	<b>19,31</b>	<b>Totale:</b>	<b>488,40</b>	<b>37,18</b>	<b>51,19</b>	<b>15,36</b>						

domenica 27 maggio 2007																						
domenica 27 maggio 2007						306		Pizza Speck e Funghetti				Totale giornaliero: KC=1.306		Z=175,9		P=80,5		L=35,3		Timballo verdure		
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	Melanzane	125,00	22,50	3,25	1,38	0,50					
Pavesini	12,50	49,50	10,51	0,99	0,39	MozzarellaLight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	MistoGrigliato	150,00	94,50	18,60	3,90	0,45					
-	-	-	-	-	-	Speck Dico	50,00	102,50	0,08	14,00	5,15	MozzarellaLight	50,00	86,00	0,75	10,00	4,75					
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Funghetti	60,00	42,00	0,30	2,88	3,24	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56					
-	-	-	-	-	-	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Pane	10,00	27,60	6,40	0,81	0,05					
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	-	5,00				
<b>Totale:</b>	<b>164,60</b>	<b>28,93</b>	<b>6,27</b>	<b>3,03</b>	<b>3,06</b>	<b>domenica</b>	<b>Totale:</b>	<b>832,10</b>	<b>117,94</b>	<b>54,59</b>	<b>18,98</b>	<b>Totale:</b>	<b>309,30</b>	<b>29,00</b>	<b>19,69</b>	<b>13,31</b>						

Media settimanale				
	5%	↓	↓	↓
	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.220,90	152,20	80,04	34,39