

lunedì 22 gennaio 2007

lunedì 22 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.179,51 143,49 64,56 39,79					Risotto ai frutti di mare				CordonBeige 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	Riso	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	MistoPesce	300,00	216,00	6,60	30,60	7,50	Peperoni	150,00	46,50	10,05	1,35	0,45		
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00		
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30		
Totali:						Totali:						Totali:							

martedì 23 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.253,11 157,04 61,00 44,93					Fusilli ai peperoni				Caprese				
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	Mozzarella	100,00	240,00	4,90	19,90	16,10		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Peperoni	100,00	31,00	6,70	0,90	0,30	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00		
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Prosciutto crudo	60,00	134,40	-	16,14	7,74	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30		
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-							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:							

mercoledì 24 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.012,01 113,44 54,05 39,41					Carbonara				Prosciutto 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	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Prosciutto crudo	80,00	179,20	-	21,52	10,32		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-		
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00		
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30		
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00								
Totali:						Totali:						Totali:							

giovedì 25 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.205,21 163,46 95,05 22,37					Risotto Calamarotto				Tacchino 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	80,00	280,00	62,40	5,60	0,80	Tacchino	150,00	150,00	-	36,00	1,80		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Calamari	250,00	170,00	1,50	31,50	4,25	Farina	15,00	51,00	11,60	1,65	0,11		
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	-	-	Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25		
						Pelati	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45		
Totali:						Totali:						Totali:							

venerdì 26 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.282,01 170,32 67,49 38,47					Farfalle al salmone				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	Pasta	80,00	280,00	56,80	10,40	1,20	Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Salmone	50,00	90,00	-	10,10	5,50	Scarola	15,00	2,25	0,30	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	10,00	39,20	10,00	-	-	RicottAuchan	75,00	69,75	1,50	7,50	3,75	Mandarini	200,00	144,00	35,20	1,80	0,60		
						Panettone	80,00	287,20	40,88	4,48	11,76								
Totali:						Totali:						Totali:							

sabato 27 gennaio 2007						Totale giornaliero: 985,17 133,79 45,66 31,23					Pasta PomSecRic				TonnoPomOlive				
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	TonnoNaturale	55,00	58,96	-	13,75	0,44		
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30		
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Ricotta	100,00	145,00	3,80	8,00	11,00	Olive nere	15,00	42,00	0,75	0,15	4,20		
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	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		
Totali:						Totali:						Totali:							

domenica 28 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.202,66 160,84 80,33 30,79					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	Ricotta	75,00	108,75	2,85	6,00	8,25	Pelati	80,00	13,60	2,24	0,96	0,16		
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								
Totali:						Totali:						Totali:							

Media settimanale	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi
	1.159,95	148,91	66,88	35,29