

lunedì 28 maggio 2007																										
lunedì 28 maggio 2007					307	Risotto allo scoglio					Totale giornaliero: KC=1.397,2					Z=180,9	P=84,5	L=38,7	Speck e scarola							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	Speck Dico	50,00	102,50	0,08	14,00	5,15									
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	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									
						InvernizzinaLight	100,00	175,00	2,00	17,00	11,00	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	lunedì Totali:					762,50	86,03	50,15	24,13	Totali:					437,50	60,06	27,45	10,83

martedì 29 maggio 2007																										
martedì 29 maggio 2007					308	Spaghetti alla platessa					Totale giornaliero: KC=1.351,5					Z=173,5	P=88,7	L=35,5	Invernizzina e pomod							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	InvernizzinaLight	100,00	175,00	2,00	17,00	11,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Sogliola	250,00	180,00	1,00	38,00	3,00	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	7,50	67,50	-	-	7,50	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	martedì Totali:					618,75	75,50	52,50	12,25	Totali:					535,50	63,18	29,25	19,48

mercoledì 30 maggio 2007																										
mercoledì 30 maggio 2007					309	Fusilli Rosé					Totale giornaliero: KC=1.247,1					Z=146,2	P=79,8	L=33,7	Pollo scaloppina							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Pomodori	25,00	4,25	0,70	0,30	0,05	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Ricottauchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
												Vino	100,00	65,00	2,00	-	-									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	mercoledì Totali:					552,35	73,30	24,90	18,11	Totali:					497,50	38,06	48,04	11,88

giovedì 31 maggio 2007																										
giovedì 31 maggio 2007					310	Spaghetti alla carbonara					Totale giornaliero: KC=1.265,1					Z=163,	P=73,7	L=37,6	Tonno subito! + Ricotta							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	TonnoNaturale	110,00	117,92	-	27,50	0,88									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Pancetta	10,00	67,00	1,20	0,90	6,50	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	10,00	39,20	10,00	-	-	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
						Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01									
												Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80									
												RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	giovedì Totali:					566,10	72,20	24,32	20,35	Totali:					501,82	56,01	42,48	13,54

venerdì 1 giugno 2007																										
venerdì 1 giugno 2007					311	Pappardelle ricotta e funghi					Totale giornaliero: KC=1.394,8					Z=182,5	P=93,6	L=26,6	Merluzzo mugnaia							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi									
LattePS	165,00	75,90	8,42	5,28	2,64	PappardelleLidi	100,00	379,00	70,00	14,00	3,70	Merluzzo	250,00	180,00	-	42,50	0,75									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghi porcini	150,00	39,00	1,50	5,85	1,05	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	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	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14									
						RicottAuchan	80,00	74,40	1,60	8,00	4,00	Vino	100,00	65,00	2,00	-	-									
												Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01									
												YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	venerdì Totali:					571,10	73,10	31,45	16,31	Totali:					626,50	74,54	55,28	6,57

sabato 2 giugno 2007																										
sabato 2 giugno 2007					312	Spaghetti pomodoro + Bresaola					Totale giornaliero: KC=1.345,8					Z=181,3	P=79,3	L=35,9	CordonBeige e pomod							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	100,00	194,00	10,00	16,00	10,00									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Pomodori	150,00	25,50	4,20	1,80	0,30									
						Bresaola	80,00	121,60	0,80	26,00	1,92	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
												Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	sabato Totali:					616,55	75,30	44,10	16,23	Totali:					532,00	71,18	28,25	15,98

domenica 3 giugno 2007																										
domenica 3 giugno 2007					313	Pizza vegetariana					Totale giornaliero: KC=1.290,					Z=186,8	P=69,3	L=33,8	Frittata spinaci							
COLAZIONE	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	PRANZO	Q.ta	Kcal	Glucidi	Protidi	Lipidi	CENA	Q.ta	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	Uova	55,00	70,40	-	6,82	4,79									
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Mozzarellalight	100,00	172,00	1,50	20,00	9,50	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05									
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Peperoni	40,00	12,40	2,68	0,36	0,12	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56									
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Melanzane	40,00	7,20	1,04	0,44	0,16	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00									
						Funghi porcini	40,00	10,40	0,40	1,56	0,28	YogurtVitasnella	125,00	57,50	7,38	5,50	0,13									
						Pomodori	30,00	5,10	0,84	0,36	0,06	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30									
						Olio	5,00	45,00	-	-	5,00															
						Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04															
* Totali:					197,21	34,84	6,91	3,74	domenica Totali:					767,70	122,52	40,43	16,21	Totali:					325,10	29,48	21,92	13,82

Media settimanale				
	5%	↓	↓	↓
		Kcal	Glucidi	Protidi
		1.327,35	173,47	81,27
				34,55