

lunedì 29 gennaio 2007

lunedì 29 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.127,71 141,19 55,72 39,33					Risotto FungMozz					CordonBeige 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	Riso	90,00	315,00	70,20	6,30	0,90	CordonBeige	120,00	232,80	12,00	19,20	12,00			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Funghetti	120,00	84,00	0,60	5,76	6,48	Scarola	150,00	22,50	3,00	3,00	-			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Mozzarella	50,00	120,00	2,45	9,95	8,05	Olio	2,50	22,50	-	-	2,50			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	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 30 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.186,16 157,39 68,74 33,50					Spaghetti alle sogliole					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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Caciocavallo	30,00	131,70	0,69	11,31	9,33			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Sogliola	150,00	108,00	0,60	22,80	1,80	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Melanzane	150,00	27,00	3,90	1,65	0,60			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	Prosciutto cotto	40,00	86,00	0,36	7,92	5,88			
												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 31 gennaio 2007						Totale giornaliero: 1.222,71 185,61 76,93 21,67					Pasta e fagioli					Calamari 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	Pasta	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Calamari	300,00	204,00	1,80	37,80	5,10			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	Piselli	150,00	108,00	19,20	8,10	0,45			
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	-	-	Pomodori	50,00	8,50	1,40	0,60	0,10	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:								

giovedì 1 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.164,91 175,27 46,20 33,13					Risotto Verdotto					Polpette e tricolore				
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	Polpettikea	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Spinaci	150,00	46,50	4,50	5,10	1,05	ContornoOrolog	150,00	30,00	3,60	2,70	0,45			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Parmigiano	10,00	33,70	-	3,60	2,56	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00	Pane	50,00	138,00	32,00	4,05	0,25			
						Dado	5,00	12,50	0,53	0,65	0,88	Mandarini	100,00	72,00	17,60	0,90	0,30			
Totali:						Totali:						Totali:								

venerdì 2 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.211,92 169,01 75,37 24,88					Fusilli TocToc					Merluzzo alla mugnaia				
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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Merluzzo	200,00	144,00	-	34,00	0,60			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	TonnoNaturale	55,00	58,96	-	13,75	0,44	Vino	50,00	32,50	1,00	-	-			
Marmellata	15,00	33,15	8,25	0,05	-	Olio	10,00	90,00	-	-	10,00	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
Zucchero	10,00	39,20	10,00	-	-	Olive nere	10,00	28,00	0,50	0,10	2,80	Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01			
						Capperi	5,00	1,00	0,11	0,13	0,01	Olio	5,00	45,00	-	-	5,00			
						Pelati	125,00	21,25	3,50	1,50	0,25	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 3 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.076,71 156,51 47,93 29,97					Risotto allo scolio					Spinaciata				
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	90,00	315,00	63,90	11,70	1,35	Spinacina	100,00	230,00	12,00	16,00	13,00			
Fette	12,00	48,96	8,17	1,58	1,10	Cannellini	125,00	90,00	14,88	6,88	0,38	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	10,00	39,20	10,00	-	-							Mandarini	150,00	108,00	26,40	1,35	0,45			
Totali:						Totali:						Totali:								

domenica 4 febbraio 2007						Totale giornaliero: 1.311,61 171,97 79,31 38,72					Pizza VruoccSals					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	Lievito	10,00	5,60	0,11	1,21	0,04	Farina	20,00	68,00	15,46	2,20	0,14			
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	-	-	Broccoli	100,00	22,00	2,00	2,90	0,30									
						Salsiccia	60,00	199,80	0,36	9,24	18,00									
Totali:						Totali:						Totali:								

	5%	∑	∑	∑	∑
Media settimanale		1.185,96	165,28	64,32	31,60