



Scuole LATINA

TABELLE DIETETICHE

Menù Estivo Base

Infanzia

*La Dietista
Dott.ssa Lucia LEO*

1° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Burro	7	758	53,06	1,1	0,077	1,1	0,077	83,4	5,838	48,78	3,4146	23,72	1,6604	2,75	0,1925	0,8	0,056	250	17,5	0	0	0	0	25	1,75
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0		0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totale Quantità Ricetta	66,5		262,73		43,582		2,397		7,732		4,2772		2,1008		0,6036		7,391		21,14		1,485		0,79965		61,21

Ricetta: Polpette al Pomodoro (Surgelate)

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.	
Polpette al Pomodoro (Surgelate)	60	220	132	9,8	5,88	0	0	9,5	5,7	0	0	0	0	0	0	24,2	14,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pomodori pelati	25	21	5,25	3	0,75	3	0,75	0,5	0,125		0		0		0	1,2	0,3	0	0	0,9	0,225	0,2	0,05	9	2,25	
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2		
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55		
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5		
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1	
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0	
Totale Quantità Ricetta	102,5		185,51		7,244		1,364		10,842		0,723		3,6475		0,376		15,01		0		0,48		0,12965		7,5	

Ricetta: Bieta all'olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Bieta	100	17	17	2,8	2,8	2,8	2,8	0,1	0,1		0		0		0	1,3	1,3	0	0	1,2	1,2	1	1	67	67
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Totale Quantità Ricetta	102,5		35,018		2,8		2,81		2,098		0,2892		1,459		0,1504		1,3		0		1,2		1,00565		68

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **607,2325** **82,421** **12,396** **20,942** **5,2894** **7,2073** **1,13** **27,091** **21,14** **5,395** **2,40495** **152,19**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	607,23	82,421	12,396	20,942	5,2894	7,2073	1,13	27,091	21,14	5,395	2,40495	152,19
Percentuale GIORNALIERA		100,00%	52,62%		30,08%				17,30%				

1° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Gnocchetti Sardi al pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	113,5		244,44		45,319		4,124		4,832		1,111		2,5408		0,6288		7,67		2,73		2,1		0,94665		55,72

Ricetta: Prosciutto Cotto

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Prosciutto Cotto	50	215	107,5	0,9	0,45	0,9	0,45	14,7	7,35	5,1	2,55	6,05	3,025	2,45	1,225	19,8	9,9	62	31	0	0	0,7	0,35	6	3
Totali Quantità Ricetta	50		107,5		0,45		0,45		7,35		2,55		3,025		1,225		9,9		31		0		0,35		3

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Insalata verde mista	60	19	11,4	3	1,8	3	1,8	0,2	0,12		0		0		0	1,5	0,9	0	0	1,3	0,78	1,2	0,72	53	31,8
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totali Quantità Ricetta	64,5		47,398		1,8		1,81		4,116		0,5784		2,918		0,3008		0,9		0		0,78		0,72965		32,8

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Yogurt alla frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Yogurt di latte intero alla frutta	125	66	82,5	4,3	5,375	4,3	5,375	3,9	4,875	2,07	2,5875	0,84	1,05	0,13	0,1625	3,8	4,75	11	13,75	0	0	0,1	0,125	125	156,25
Totale Ricetta	125		82,5		5,375		5,375		4,875		2,5875		1,05		0,1625		4,75		13,75		0		0,125		156,25

Totale Ricetta PASTO
582,985
76,359
12,424
21,313
6,8269
9,5338
2,3171
26,23
47,48
4
2,4313
252,67
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totale Ricetta GIORNALIERA
100%
582,99
76,359
12,424
21,313
6,8269
9,5338
2,3171
26,23
47,48
4
2,4313
252,67
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
50,72%
31,85%
17,42%

1° Settimana - Mercoledì

Pasto: **Pranzo**

Ricetta: **Minestrone di Verdure con Pasta**

Alimento	gr.	kcal/ 100gr	Energia kcal	Carb. gr/ 100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/ 100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/ 100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/ 100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/ 100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/ 100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/ 100gr	Protein e gr.	Col. mg/ 100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/ 100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/ 100gr	Ferro mg.	Calc. mg/ 100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	30	353	105,9	79,1	23,73	4,2	1,26	1,4	0,42	0,22	0,066	0,16	0,048	0,69	0,207	10,9	3,27	0	0	2,7	0,81	1,4	0,42	22	6,6
Pomodori pelati	10	21	2,1	3	0,3	3	0,3	0,5	0,05		0		0		0	1,2	0,12	0	0	0,9	0,09	0,2	0,02	9	0,9
Fagioli freschi surgelati	3	133	3,99	22,7	0,681	1,2	0,036	0,8	0,024		0		0		0	10,2	0,306	0	0	4,8	0,144	3	0,09	44	1,32
Piselli surgelati	3	72	2,16	12,8	0,384		0	0,3	0,009		0		0		0	5,4	0,162	0	0		0	2	0,06	20	0,6
Spinaci surgelati	2	23	0,46	3	0,06		0	0	0		0		0		0	2,8	0,056	0	0	1,8	0,036	1	0,02	170	3,4
Zucchine surgelate	5	11	0,55	1,4	0,07	1,3	0,065	0,1	0,005		0		0		0	1,3	0,065	0	0	1,2	0,06	0,5	0,025	21	1,05
Verza bianca surgelata	3	19	0,57	2,5	0,075	2,5	0,075	0,1	0,003		0		0		0	2,1	0,063	0	0	2,6	0,078	1,1	0,033	60	1,8
Cavolfiore surgelato	2	25	0,5	2,7	0,054	2,4	0,048	0,2	0,004		0		0		0	3,2	0,064	0	0	2,4	0,048	0,8	0,016	44	0,88
Patate surgelati	30	85	25,5	17,9	5,37	0,4	0,12	1	0,3		0		0		0	2,1	0,63	0	0	1,6	0,48	0,6	0,18	10	3
Porri surgelati	2	29	0,58	5,2	0,104	5,2	0,104	0,1	0,002		0		0		0	2,1	0,042	0	0	2,9	0,058	0,8	0,016	54	1,08
Fagiolini surgelati	3	25	0,75	4,6	0,138	2,1	0,063	0,1	0,003		0		0		0	1,7	0,051	0	0	2,9	0,087	0,6	0,018	56	1,68
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	20	35	7	7,6	1,52	7,6	1,52	0,2	0,04		0		0		0	1,1	0,22	0	0	3,1	0,62	0,7	0,14	44	8,8
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	2	387	7,74	0	0		0	28,1	0,562	18,54	0,3708	8,81	0,1762	0,79	0,0158	33,5	0,67	91	1,82	0	0	0,7	0,014	1159	23,18
Totali Quantità Ricetta	127,5		204,31		32,72		3,825		6,429		1,1598		3,8717		0,5988		5,854		1,82		2,611		1,09665		57,34

Ricetta: Arrosto di Tacchino

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Fesa di Tacchino	40	107	42,8	0	0	0	0	1,2	0,48	0,38	0,152	0,31	0,124	0,34	0,136	24	9,6	50	20	0	0	0,8	0,32	8	3,2
Farina di frumento tipo 00	5	340	17	77,3	3,865	1,7	0,085	0,7	0,035		0		0		0	11	0,55	0	0	2,2	0,11	0,7	0,035	17	0,85
Sedano	2	20	0,4	2,4	0,048	2,2	0,044	0,2	0,004		0		0		0	2,3	0,046	0	0	1,6	0,032	0,5	0,01	31	0,62
Carote	2	35	0,7	7,6	0,152	7,6	0,152	0,2	0,004		0		0		0	1,1	0,022	0	0	3,1	0,062	0,7	0,014	44	0,88
Cipolla	0,05	26	0,013	5,7	0,0029	5,7	0,0029	0,1	0,0001		0		0		0	1	0,0005	0	0	1	0,0005	0,4	0,0002	25	0,0125
Aglio	0,02	41	0,0082	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Rosmarino	0,02	96	0,0192	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	54,61		105,94		4,0723		0,2983		5,5191		0,875		3,7715		0,512		10,219		20		0,2051		0,39305		6,6411

Ricetta: Patate Prezzemolate

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Patate	75	85	63,75	17,9	13,425	0,4	0,3	1	0,75		0		0		0	2,1	1,575	0	0	1,6	1,2	0,6	0,45	10	7,5
Prezzemolo	0,02	20	0,004	0	0		0	0,6	0,0001		0		0		0	3,7	0,0007	0	0	5	0,001	4,2	0,00084	220	0,044
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	80,52		108,74		13,425		0,31		5,7451		0,723		3,6475		0,376		1,5757		0		1,201		0,46249		8,544

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totali Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/ 100gr	Energia kcal	Carb. gr/ 100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/ 100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/ 100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/ 100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/ 100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/ 100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/ 100gr	Protein e gr.	Col. mg/ 100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/ 100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/ 100gr	Ferro mg.	Calc. mg/ 100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Quantità Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Quantità PASTO		542,9709		79,0123		10,2583		17,9632		2,7578		11,2907		1,4868		21,0387		21,82		6,2471		2,42219		88,0051
------------------------------	--	-----------------	--	----------------	--	---------	--	----------------	--	--------	--	---------	--	--------	--	----------------	--	--------------	--	---------------	--	----------------	--	----------------

Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%																							
--------------------------------------	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Totale Quantità GIORNALIERA	100%	542,97		79,0123		10,2583		17,9632		2,7578		11,2907		1,4868		21,0387		21,82		6,2471		2,42219		88,0051
Percentuale GIORNALIERA		100,00%		56,25%				28,77%								14,98%								

1° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto al Pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Riso parboiled	55	337	185,35	81,3	44,715	0,3	0,165	0,3	0,165		0		0		0	7,4	4,07	0	0	0,5	0,275	2,9	1,595	60	33
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Patate	9	85	7,65	17,9	1,611	0,4	0,036	1	0,09		0		0		0	2,1	0,189	0	0	1,6	0,144	0,6	0,054	10	0,9
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	123,5		252,28		48,14		2,015		5,316		1,1346		3,1823		0,3245		5,934		2,73		1,034		1,82765		77,52

Ricetta: Formaggio spalmabile

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Formaggio cremoso spalmabile	40	313	125,2	0	0		0	31	12,4		0		0		0	8,6	3,44	90	36	0	0	0,1	0,04	110	44
Totali Quantità Ricetta	40		125,2		0		0		12,4		0		0		0		3,44		36		0		0,04		44

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Carote	60	35	21	7,6	4,56	7,6	4,56	0,2	0,12		0		0		0	1,1	0,66	0	0	3,1	1,86	0,7	0,42	44	26,4
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	65,5		65,988		4,56		4,57		5,115		0,723		3,6475		0,376		0,66		0		1,86		0,43165		27,4

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **567,445** **81,495** **12,41** **23,101** **1,8576** **6,8298** **0,7005** **13,424** **38,73** **5,124** **2,7693** **164,4**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	567,45	81,495	12,41	23,101	1,8576	6,8298	0,7005	13,424	38,73	5,124	2,7693	164,4
Percentuale GIORNALIERA		100,00%	55,48%		35,38%				9,14%				

1° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Rigati al Ragù di Verdure

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Melanzane	10	18	1,8	2,6	0,26	2,6	0,26	0,4	0,04		0		0		0	1,1	0,11	0	0	2,6	0,26	0,3	0,03	14	1,4
Zucchine surgelate	10	11	1,1	1,4	0,14	1,3	0,13	0,1	0,01		0		0		0	1,3	0,13	0	0	1,2	0,12	0,5	0,05	21	2,1
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	133,5		247,34		45,719		4,514		4,882		1,111		2,5408		0,6288		7,91		2,73		2,48		1,02665		59,22

Ricetta: Tonno

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Tonno sott'olio sgocciolato	60	192	115,2	0	0	0	0	10,1	6,06	1,534	0,9204	2,949	1,7694	2,885	1,731	25,2	15,12	65	39	0	0	1,7	1,02	7	4,2
Totali Quantità Ricetta	60		115,2		0		0		6,06		0,9204		1,7694		1,731		15,12		39		0		1,02		4,2

Ricetta: Insalata di Pomodori

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pomodori da insalata	100	17	17	2,8	2,8	2,8	2,8	0,2	0,2		0		0		0	1,2	1,2	0	0	1	1	0,4	0,4	11	11
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Totali Quantità Ricetta	103,5		44,008		2,8		2,81		3,197		0,4338		2,1885		0,2256		1,2		0		1		0,40765		12

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0	3,01		0		1,12		0,28		14	4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0	0,38		0		1,11		0,19		10,58	10,58

Totale Ricetta PASTO **530,525** **77,314** 13,149 **14,409** 2,4652 6,4987 2,5854 **27,62** **41,73** **5,71** **2,9243** **90,9**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	530,53	77,314	13,149	14,409	2,4652	6,4987	2,5854	27,62	41,73	5,71	2,9243	90,9
Percentuale GIORNALIERA	100,00%	56,29%	23,60%						20,11%				

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Ricetta SETTIMANALI	kcal 2.831,16	gr. 396,60	gr. 60,64	gr. 97,73	gr. 19,20	gr. 41,36	gr. 8,22	gr. 115,40	mg. 170,90	gr. 26,48	mg. 12,95	mg. 748,165
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	54,19%	8,28%	30,04%	5,90%	12,72%	2,53%	15,77%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 566,23	gr. 79,32	gr. 12,13	gr. 19,55	gr. 3,84	gr. 8,27	gr. 1,64	gr. 23,08	mg. 34,18	gr. 5,30	mg. 2,59	mg. 149,63
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	54,19%	8,28%	30,04%	5,90%	12,72%	2,53%	15,77%				

2° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totale Quantità Ricetta	114,5		253,43		45,319		4,124		5,831		1,2556		3,2703		0,704		7,67		2,73		2,1		0,94865		55,72

Ricetta: Frittata con Spinaci

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Uova Pastorizzate	55	128	70,4	0	0		0	8,7	4,785	3,17	1,7435	2,58	1,419	1,26	0,693	12,4	6,82	371	204,05	0	0	1,5	0,825	48	26,4
Latte di vacca UHT parzialmente scr	3	46	1,38	5,1	0,153	5,1	0,153	1,6	0,048	0,89	0,0267	0,47	0,0141	0,08	0,0024	3,2	0,096	7	0,21	0	0	0,1	0,003	120	3,6
Spinaci surgelati	10	23	2,3	3	0,3		0	0	0		0		0		0	2,8	0,28	0	0	1,8	0,18	1	0,1	170	17
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0		0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totale Quantità Ricetta	74,5		107,58		0,453		0,163		7,955		2,801		3,2445		0,8774		8,536		207,9		0,18		0,96165		94,36

Ricetta: Piselli al Prosciutto

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Piselli surgelati	50	72	36	12,8	6,4		0	0,3	0,15		0		0		0	5,4	2,7	0	0		0	2	1	20	10
Prosciutto Cotto	3	215	6,45	0,9	0,027	0,9	0,027	14,7	0,441	5,1	0,153	6,05	0,1815	2,45	0,0735	19,8	0,594	62	1,86	0	0	0,7	0,021	6	0,18
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	60,5		87,958		6,541		0,151		5,588		0,876		3,829		0,4495		3,314		1,86		0,02		1,04065		11,68

Ricetta: Budino

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Budino	125	122	152,5	16,3	20,375		0	4,8	6		0		0		0	3,3	4,125		0		0	0	0	120	150
Totali Quantità Ricetta	125		152,5		20,375		0		6		0		0		0		4,125		0		0		0		150

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totali Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Totali Quantità PASTO **702,6125** **96,103** **5,103** **25,514** **4,9326** **10,3438** **2,0309** **26,655** **212,49** **3,42** **3,23095** **316,66**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totali Quantità GIORNALIERA **100%** **702,61** **96,103** **5,103** **25,514** **4,9326** **10,3438** **2,0309** **26,655** **212,49** **3,42** **3,23095** **316,66**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **53,34%** **31,86%** **14,79%**

2° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Riso e Fagioli

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Riso parboiled	40	337	134,8	81,3	32,52	0,3	0,12	0,3	0,12		0		0		0	7,4	2,96	0	0	0,5	0,2	2,9	1,16	60	24
Fagioli -Borlotti secchi crudi	9	278	25,02	47,7	4,293	3,5	0,315	2	0,18		0		0		0	20,2	1,818	0	0	17,3	1,557	9	0,81	102	9,18
Pomodori pelati	20	21	4,2	3	0,6	3	0,6	0,5	0,1		0		0		0	1,2	0,24	0	0	0,9	0,18	0,2	0,04	9	1,8
Patate	5	85	4,25	17,9	0,895	0,4	0,02	1	0,05		0		0		0	2,1	0,105	0	0	1,6	0,08	0,6	0,03	10	0,5
Carote	3	35	1,05	7,6	0,228	7,6	0,228	0,2	0,006		0		0		0	1,1	0,033	0	0	3,1	0,093	0,7	0,021	44	1,32
Sedano	3	20	0,6	2,4	0,072	2,2	0,066	0,2	0,006		0		0		0	2,3	0,069	0	0	1,6	0,048	0,5	0,015	31	0,93
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Ricetta	87,5		215,43		38,722		1,473		5,459		0,723		3,6475		0,376		5,245		0		2,178		2,09565		39,23

Ricetta: Salsiccia di Pollo e Tacchino

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Salsiccia di Pollo e Tacchino	40	231	92,4	1,5	0,6	0	0	19	7,6	0,25	0,1	0,19	0,076	0,23	0,092	13,5	5,4	60	24	0	0	0,4	0,16	4	1,6
Totale Ricetta	40		92,4		0,6		0		7,6		0,1		0,076		0,092		5,4		24		0		0,16		1,6

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Carote	60	35	21	7,6	4,56	7,6	4,56	0,2	0,12		0		0		0	1,1	0,66	0	0	3,1	1,86	0,7	0,42	44	26,4
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Ricetta	65,5		65,988		4,56		4,57		5,115		0,723		3,6475		0,376		0,66		0		1,86		0,43165		27,4

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO
497,795 72,677 11,868 18,444 1,546 7,371 0,844 14,695 24 6,268 3,1573 83,71
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totale Ricetta GIORNALIERA
100% 497,80 72,677 11,868 18,444 1,546 7,371 0,844 14,695 24 6,268 3,1573 83,71
Percentuale GIORNALIERA
100,00% 56,40% 32,20% 11,40%

2° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne al Prosciutto rosè

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	50	353	176,5	79,1	39,55	4,2	2,1	1,4	0,7	0,22	0,11	0,16	0,08	0,69	0,345	10,9	5,45	0	0	2,7	1,35	1,4	0,7	22	11
Latte di vacca UHT, intero	20	63	12,6	4,7	0,94	4,7	0,94	3,6	0,72	2,11	0,422	1,1	0,22	0,12	0,024	3,3	0,66	11	2,2	0	0	0,2	0,04	120	24
Farina	1,5	340	5,1	77,3	1,1595	1,7	0,0255	0,7	0,0105		0		0		0	11	0,165	0	0	2,2	0,033	0,7	0,0105	17	0,255
Pomodori pelati	30	21	6,3	3	0,9	3	0,9	0,5	0,15		0		0		0	1,2	0,36	0	0	0,9	0,27	0,2	0,06	9	2,7
Prosciutto cotto	10	215	21,5	0,9	0,09	0,9	0,09	14,7	1,47	5,1	0,51	6,05	0,605	2,45	0,245	19,8	1,98	62	6,2	0	0	0,7	0,07	6	0,6
Burro	1,5	758	11,37	1,1	0,0165	1,1	0,0165	83,4	1,251	48,78	0,7317	23,72	0,3558	2,75	0,0412	0,8	0,012	250	3,75	0	0	0	0	25	0,375
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Parmigiano reggiano	2	387	7,74	0	0		0	28,1	0,562	18,54	0,3708	8,81	0,1762	0,79	0,0158	33,5	0,67	91	1,82	0	0	0,7	0,014	1159	23,18
Totale Ricetta	117,5		259,13		42,656		4,082		6,8615		2,4337		2,896		0,8214		9,297		13,97		1,653		0,90015		63,11

Ricetta: Mozzarella

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Mozzarella di latte vaccino	40	253	101,2	0,7	0,28	0,7	0,28	19,5	7,8	9,9	3,96	5,6	2,24	0,6	0,24	18,7	7,48	46	18,4	0	0	0,4	0,16	160	64
Totale Ricetta	40		101,2		0,28		0,28		7,8		3,96		2,24		0,24		7,48		18,4		0		0,16		64

Ricetta: Insalata di Pomodori

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pomodori da insalata	100	17	17	2,8	2,8	2,8	2,8	0,2	0,2		0		0		0	1,2	1,2	0	0	1	1	0,4	0,4	11	11
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Totale Ricetta	103,5		44,008		2,8		2,81		3,197		0,4338		2,1885		0,2256		1,2		0		1		0,40765		12

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **528,315** **74,531** 12,997 **18,1285** 6,8275 7,3245 1,287 **21,367** **32,37** **4,883** **1,9378** **154,59**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	528,32	74,531	12,997	18,1285	6,8275	7,3245	1,287	21,367	32,37	4,883	1,9378	154,59
Percentuale GIORNALIERA		100,00%	54,53%		29,84%				15,63%				

2° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Fettuccine Ragù

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta all'uovo secca	50	366	183	77,9	38,95	2	1	2,4	1,2		0		0		0	13	6,5	94	47	3,2	1,6	2,1	1,05	22	11
Bovino adulto	11	103	11,33	0	0	0	0	1,8	0,198	0,6	0,066	0,59	0,0649	0,36	0,0396	21,8	2,398		0	0	0	1,8	0,198	4	0,44
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Carote	3	35	1,05	7,6	0,228	7,6	0,228	0,2	0,006		0		0		0	1,1	0,033	0	0	3,1	0,093	0,7	0,021	44	1,32
Sedano	3	20	0,6	2,4	0,072	2,2	0,066	0,2	0,006		0		0		0	2,3	0,069	0	0	1,6	0,048	0,5	0,015	31	0,93
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Vino bianco	0,001	70	0,0007	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,00001	9	0,0001
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totali Quantità Ricetta	116,50		242,27		40,564		2,618		5,015		1,2822		1,9644		0,2295		11,175		51,55		2,121		1,41266		76,740

Ricetta: Fesa di Tacchino Affettato

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Fesa di Tacchino Affettato	50	96	48	0,6	0,3	0	0	2,3	1,15	0	0	0	0	0	0	18	9	0	0	0,5	0,25	0	0	0	0
Totali Quantità Ricetta	50		48		0,3		0		1,15		0		0		0		9		0		0,25		0		0

Ricetta: Zucchine all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Zucchine surgelate	100	11	11	1,4	1,4	1,3	1,3	0,1	0,1		0		0		0	1,3	1,3	0	0	1,2	1,2	0,5	0,5	21	21
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	105,5		55,988		1,4		1,31		5,095		0,723		3,6475		0,376		1,3		0		1,2		0,51165		22

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **470,2357** **71,059** **9,753** **11,53** **2,0052** **5,6119** **0,6055** **24,865** **51,55** **5,801** **2,39431** **114,220**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	470,24	71,059	9,753	11,53	2,0052	5,6119	0,6055	24,865	51,55	5,801	2,39431	114,220
Percentuale GIORNALIERA		100,00%	58,31%		21,29%				20,40%				

2° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Burro	7	758	53,06	1,1	0,077	1,1	0,077	83,4	5,838	48,78	3,4146	23,72	1,6604	2,75	0,1925	0,8	0,056	250	17,5	0	0	0	0	25	1,75
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0		0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totale Ricetta	66,5		262,73		43,582		2,397		7,732		4,2772		2,1008		0,6036		7,391		21,14		1,485		0,79965		61,21

Ricetta: Crocchettine di Merluzzo

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Merluzzo o nasello	70	68	47,6	0	0	0	0	0,6	0,42	0,11	0,077	0,11	0,077	0,21	0,147	15,6	10,92	49	34,3	0	0	0,3	0,21	11	7,7
Uova pastorizzate	3	128	3,84	0	0		0	8,7	0,261	3,17	0,0951	2,58	0,0774	1,26	0,0378	12,4	0,372	371	11,13	0	0	1,5	0,045	48	1,44
Pangrattato	8	351	28,08	77,8	6,224	5	0,4	2,1	0,168		0		0		0	10,1	0,808	0	0		0	2,1	0,168	110	8,8
Patate	3	85	2,55	17,9	0,537	0,4	0,012	1	0,03		0		0		0	2,1	0,063	0	0	1,6	0,048	0,6	0,018	10	0,3
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Pane	10	289	28,9	66,9	6,69	1,9	0,19	0,4	0,04		0		0		0	8,6	0,86	0	0	3,2	0,32	0,8	0,08	14	1,4
Totale Ricetta	99,5		155,96		13,451		0,612		5,914		0,8951		3,8019		0,5608		13,023		45,43		0,368		0,53265		20,64

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Insalata verde mista	60	19	11,4	3	1,8	3	1,8	0,2	0,12		0		0		0	1,5	0,9	0	0	1,3	0,78	1,2	0,72	53	31,8
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totale Ricetta	64,5		47,398		1,8		1,81		4,116		0,5784		2,918		0,3008		0,9		0		0,78		0,72965		32,8

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0	3,01		0		1,12		0,28		14	4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0	0,38		0		1,11		0,19		10,58	10,58

Totale Ricetta PASTO
590,0625
87,628
10,644
18,032
5,7507
8,8207
1,4652
24,704
66,57
4,863
2,53195
130,13
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totale Ricetta GIORNALIERA
100%
590,06
87,628
10,644
18,032
5,7507
8,8207
1,4652
24,704
66,57
4,863
2,53195
130,13
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
57,31%
26,53%
16,16%

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Ricetta SETTIMANALI	kcal 2.789,02	gr. 402,00	gr. 50,37	gr. 91,65	gr. 21,06	gr. 39,47	gr. 6,23	gr. 112,29	mg. 386,98	gr. 25,24	mg. 13,25	mg. 799,310
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	55,79%	6,99%	28,62%	6,58%	12,33%	1,95%	15,58%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 557,80	gr. 80,40	gr. 10,07	gr. 18,33	gr. 4,21	gr. 7,89	gr. 1,25	gr. 22,46	mg. 77,40	gr. 5,05	mg. 2,65	mg. 159,86
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	55,79%	6,99%	28,62%	6,58%	12,33%	1,95%	15,58%				

3° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Minestrone di Verdure con Pasta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	30	353	105,9	79,1	23,73	4,2	1,26	1,4	0,42	0,22	0,066	0,16	0,048	0,69	0,207	10,9	3,27	0	0	2,7	0,81	1,4	0,42	22	6,6
Pomodori pelati	10	21	2,1	3	0,3	3	0,3	0,5	0,05		0		0		0	1,2	0,12	0	0	0,9	0,09	0,2	0,02	9	0,9
Fagioli freschi surgelati	3	133	3,99	22,7	0,681	1,2	0,036	0,8	0,024		0		0		0	10,2	0,306	0	0	4,8	0,144	3	0,09	44	1,32
Piselli surgelati	3	72	2,16	12,8	0,384		0	0,3	0,009		0		0		0	5,4	0,162	0	0		0	2	0,06	20	0,6
Spinaci surgelati	2	23	0,46	3	0,06		0	0	0		0		0		0	2,8	0,056	0	0	1,8	0,036	1	0,02	170	3,4
Zucchine surgelate	5	11	0,55	1,4	0,07	1,3	0,065	0,1	0,005		0		0		0	1,3	0,065	0	0	1,2	0,06	0,5	0,025	21	1,05
Verza bianca surgelata	3	19	0,57	2,5	0,075	2,5	0,075	0,1	0,003		0		0		0	2,1	0,063	0	0	2,6	0,078	1,1	0,033	60	1,8
Patate surgelati	30	85	25,5	17,9	5,37	0,4	0,12	1	0,3		0		0		0	2,1	0,63	0	0	1,6	0,48	0,6	0,18	10	3
Porri surgelati	2	29	0,58	5,2	0,104	5,2	0,104	0,1	0,002		0		0		0	2,1	0,042	0	0	2,9	0,058	0,8	0,016	54	1,08
Fagiolini surgelati	3	25	0,75	4,6	0,138	2,1	0,063	0,1	0,003		0		0		0	1,7	0,051	0	0	2,9	0,087	0,6	0,018	56	1,68
Cavolfiore surgelato	2	25	0,5	2,7	0,054	2,4	0,048	0,2	0,004		0		0		0	3,2	0,064	0	0	2,4	0,048	0,8	0,016	44	0,88
Carote	20	35	7	7,6	1,52	7,6	1,52	0,2	0,04		0		0		0	1,1	0,22	0	0	3,1	0,62	0,7	0,14	44	8,8
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	2	387	7,74	0	0		0	28,1	0,562	18,54	0,3708	8,81	0,1762	0,79	0,0158	33,5	0,67	91	1,82	0	0	0,7	0,014	1159	23,18
Totale Quantità Ricetta	127,5		204,31		32,72		3,825		6,429		1,1598		3,8717		0,5988		5,854		1,82		2,611		1,09665		57,34

Ricetta: Formaggio Dolce

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Formaggio tipo silano	30	340	102	0,1	0,03		0	27	8,1		0		0		0	23	6,9		0		0	0	0	680	204
Totale Quantità Ricetta	30		102		0,03		0		8,1		0		0		0		6,9		0		0		0		204

Ricetta: Patate al forno

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Patate	75	85	63,75	17,9	13,425	0,4	0,3	1	0,75		0		0		0	2,1	1,575	0	0	1,6	1,2	0,6	0,45	10	7,5
Aglio	0,02	41	0,0082	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Rosmarino	0,02	96	0,0192	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totale Ricetta	79,56		99,789		13,429		0,3144		4,747		0,5784		2,918		0,3008		1,5755		0		1,2006		0,46185		8,5786

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **530,0764** **74,9744** **9,9644** **19,546** **1,7382** **6,7897** **0,8996** **17,7195** **1,82** **6,0416** **2,0285** **285,399**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA **100%** **530,08** **74,9744** **9,9644** **19,546** **1,7382** **6,7897** **0,8996** **17,7195** **1,82** **6,0416** **2,0285** **285,399**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **54,86%** **32,18%** **12,96%**

3° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Burro	7	758	53,06	1,1	0,077	1,1	0,077	83,4	5,838	48,78	3,4146	23,72	1,6604	2,75	0,1925	0,8	0,056	250	17,5	0	0	0	0	25	1,75
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0		0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totale Quantità Ricetta	66,5		262,73		43,582		2,397		7,732		4,2772		2,1008		0,6036		7,391		21,14		1,485		0,79965		61,21

Ricetta: Polpette al Pomodoro (Surgelate)

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.	
Polpette al Pomodoro (Surgelate)	60	220	132	9,8	5,88	0	0	9,5	5,7	0	0	0	0	0	0	24,2	14,52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Pomodori pelati	25	21	5,25	3	0,75	3	0,75	0,5	0,125		0		0		0	1,2	0,3	0	0	0,9	0,225	0,2	0,05	9	2,25	
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2	
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5	
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55	
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1	
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0	
Totale Quantità Ricetta	102,5		185,51		7,244		1,364		10,842		0,723		3,6475		0,376		15,01		0		0,48		0,12965		7,5	

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Insalata verde mista	60	19	11,4	3	1,8	3	1,8	0,2	0,12		0		0		0	1,5	0,9	0	0	1,3	0,78	1,2	0,72	53	31,8
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totale Quantità Ricetta	64,5		47,398		1,8		1,81		4,116		0,5784		2,918		0,3008		0,9		0		0,78		0,72965		32,8

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO
619,6125
81,421
11,396
22,96
5,5786
8,6663
1,2804
26,691
21,14
4,975
2,12895
116,99
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totale Ricetta GIORNALIERA
100%
619,61
81,421
11,396
22,96
5,5786
8,6663
1,2804
26,691
21,14
4,975
2,12895
116,99
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
50,96%
32,33%
16,71%

3° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Fusilli all'Amatriciana

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Guanciale	4	337	13,48	0	0	0	0	28,1	1,124	9,61	0,3844	12,59	0,5036	4,38	0,1752	20,9	0,836	80	3,2	0	0	0,4	0,016	10	0,4
Carote	3	35	1,05	7,6	0,228	7,6	0,228	0,2	0,006		0		0		0	1,1	0,033	0	0	3,1	0,093	0,7	0,021	44	1,32
Sedano	3	20	0,6	2,4	0,072	2,2	0,066	0,2	0,006		0		0		0	2,3	0,069	0	0	1,6	0,048	0,5	0,015	31	0,93
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	110,5		229,85		45,119		3,928		2,951		1,0616		0,8559		0,5784		8,438		5,93		2,006		0,93265		54,62

Ricetta: Mortadella

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Mortadella	40	317	126,8	1,5	0,6	1,5	0,6	28,1	11,24	9,25	3,7	12,8	5,12	3,94	1,576	14,7	5,88	70	28	0	0	1,4	0,56	9	3,6
Totali Quantità Ricetta	40		126,8		0,6		0,6		11,24		3,7		5,12		1,576		5,88		28		0		0,56		3,6

Ricetta: Zucchine all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Zucchine surgelate	100	11	11	1,4	1,4	1,3	1,3	0,1	0,1		0		0		0	1,3	1,3	0	0	1,2	1,2	0,5	0,5	21	21
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	105,5		55,988		1,4		1,31		5,095		0,723		3,6475		0,376		1,3		0		1,2		0,51165		22

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Ricetta PASTO **536,615** **75,914** 11,663 **19,556** 5,4846 9,6234 2,5304 **19,008** **33,93** **5,436** **2,4743** **95,7**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA **100%** **536,62** **75,914** 11,663 **19,556** 5,4846 9,6234 2,5304 **19,008** **33,93** **5,436** **2,4743** **95,7**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **54,64%** **31,67%** **13,68%**

3° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	114,5		253,43		45,319		4,124		5,831		1,2556		3,2703		0,704		7,67		2,73		2,1		0,94865		55,72

Ricetta: Arrosto di maiale

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Lombo di Maiale	55	146	80,3	0	0	0	0	7	3,85	2,23	1,2265	2,38	1,309	1,82	1,001	20,7	11,385	61	33,55	0	0	1,3	0,715	7	3,85
Farina di frumento tipo 00	3	340	10,2	77,3	2,319	1,7	0,051	0,7	0,021		0		0		0	11	0,33	0	0	2,2	0,066	0,7	0,021	17	0,51
Sedano	2	20	0,4	2,4	0,048	2,2	0,044	0,2	0,004		0		0		0	2,3	0,046	0	0	1,6	0,032	0,5	0,01	31	0,62
Carote	2	35	0,7	7,6	0,152	7,6	0,152	0,2	0,004		0		0		0	1,1	0,022	0	0	3,1	0,062	0,7	0,014	44	0,88
Rosmarino	0,02	96	0,0192	13,5	0,0027	13,5	0,0027	4,4	0,0009		0		0		0	1,4	0,0003	0	0		0	8,5	0,0017	370	0,074
Aglio	0,02	41	0,0082	8,4	0,0017	8,4	0,0017	0,6	0,0001		0		0		0	0,9	0,0002	0	0	3,1	0,0006	1,5	0,0003	14	0,0028
Cipolla	0,05	26	0,013	5,7	0,0029	5,7	0,0029	0,1	0,0001		0		0		0	1	0,0005	0	0	1	0,0005	0,4	0,0002	25	0,0125
Vino bianco	0,02	70	0,014	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,0002	9	0,0018
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Totali Quantità Ricetta	65,61		118,66		2,5263		0,2643		6,8771		1,6603		3,4975		1,2266		11,784		33,55		0,1611		0,77005		6,9511

Ricetta: Bieta all'olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Bieta	100	17	17	2,8	2,8	2,8	2,8	0,1	0,1		0		0		0	1,3	1,3	0	0	1,2	1,2	1	1	67	67
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Totali Quantità Ricetta	102,5		35,018		2,8		2,81		2,098		0,2892		1,459		0,1504		1,3		0		1,2		1,00565		68

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totali Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totali Quantità Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totali Quantità PASTO
531,0869
79,4403
13,0233
15,0761
3,2051
8,2268
2,081
24,144
36,28
5,6911
3,19435
146,151
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totali Quantità GIORNALIERA
100%
531,09
79,4403
13,0233
15,0761
3,2051
8,2268
2,081
24,144
36,28
5,6911
3,19435
146,151
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
57,77%
24,67%
17,56%

3° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto con crema di Zucchine

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Riso parboiled	55	337	185,35	81,3	44,715	0,3	0,165	0,3	0,165		0		0		0	7,4	4,07	0	0	0,5	0,275	2,9	1,595	60	33
Zucchine	25	11	2,75	1,4	0,35	1,3	0,325	0,1	0,025		0		0		0	1,3	0,325	0	0	1,2	0,3	0,5	0,125	21	5,25
Patate	5	85	4,25	17,9	0,895	0,4	0,02	1	0,05		0		0		0	2,1	0,105	0	0	1,6	0,08	0,6	0,03	10	0,5
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	104,5		243,23		46,574		1,124		5,101		1,1346		3,1823		0,3245		5,695		2,73		0,91		1,84865		78,77

Ricetta: Bastoncini di Pesce

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Bastoncini di Merluzzo surgelati	70	191	133,7	15	10,5	0,6	0,42	10,1	7,07		0		0		0	11	7,7		0		0	0,7	0,49	46	32,2
Totali Quantità Ricetta	70		133,7		10,5		0,42		7,07		0		0		0	7,7		0		0		0,49		32,2	

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Carote	60	35	21	7,6	4,56	7,6	4,56	0,2	0,12		0		0		0	1,1	0,66	0	0	3,1	1,86	0,7	0,42	44	26,4
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	65,5		65,988		4,56		4,57		5,115		0,723		3,6475		0,376		0,66		0		1,86		0,43165		27,4

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0	3,01		0		1,12		0,28		4,9	

Ricetta: Yogurt alla frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Yogurt di latte intero alla frutta	125	66	82,5	4,3	5,375	4,3	5,375	3,9	4,875	2,07	2,5875	0,84	1,05	0,13	0,1625	3,8	4,75	11	13,75	0	0	0,1	0,125	125	156,25
Totale Ricetta	125		82,5		5,375		5,375		4,875		2,5875		1,05		0,1625	4,75		13,75		0		0,125		156,25	

Totale Ricetta PASTO **626,565** **90,424** **12,154** **22,301** **4,4451** **7,8798** **0,863** **21,815** **16,48** **3,89** **3,1753** **299,52**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Ricetta GIORNALIERA	100%	626,57	90,424	12,154	22,301	4,4451	7,8798	0,863	21,815	16,48	3,89	3,1753	299,52
Percentuale GIORNALIERA	100,00%	54,70%	30,43%	6,26%	12,60%	2,34%	14,88%						

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totale Ricetta SETTIMANALI	kcal 2.843,96	gr. 402,17	gr. 58,20	gr. 99,44	gr. 20,45	gr. 41,19	gr. 7,65	gr. 109,38	mg. 109,65	gr. 26,03	mg. 13,00	mg. 943,76
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	54,70%	7,92%	30,43%	6,26%	12,60%	2,34%	14,88%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 568,79	gr. 80,43	gr. 11,64	gr. 19,89	gr. 4,09	gr. 8,24	gr. 1,53	gr. 21,88	mg. 21,93	gr. 5,21	mg. 2,60	mg. 188,75
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	54,70%	7,92%	30,43%	6,26%	12,60%	2,34%	14,88%				

4° Settimana - Lunedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Sedani Burro e Parmigiano

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Burro	7	758	53,06	1,1	0,077	1,1	0,077	83,4	5,838	48,78	3,4146	23,72	1,6604	2,75	0,1925	0,8	0,056	250	17,5	0	0	0	0	25	1,75
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0	0	0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totoli Quantità Ricetta	66,5		262,73		43,582		2,397		7,732		4,2772		2,1008		0,6036		7,391		21,14		1,485		0,79965		61,21

Ricetta: Fesa di Tacchino Affettato

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Fesa di Tacchino Affettato	50	96	48	0,6	0,3	0	0	2,3	1,15	0	0	0	0	0	0	18	9	0	0	0,5	0,25	0	0	0	0
Totoli Quantità Ricetta	50		48		0,3		0		1,15		0		0		0		9		0		0,25		0		0

Ricetta: Fagiolini all'Olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Fagiolini surgelati	100	25	25	4,6	4,6	2,1	2,1	0,1	0,1	0	0	0	0	0	0	1,7	1,7	0	0	2,9	2,9	0,6	0,6	56	56
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totoli Quantità Ricetta	105,5		69,988		4,6		2,11		5,095		0,723		3,6475		0,376		1,7		0		2,9		0,61165		57

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14	0	0	0	0	0	0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totoli Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/ 100gr	Energia kcal	Carb. gr/ 100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/ 100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/ 100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/ 100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/ 100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/ 100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/ 100gr	Protein e gr.	Col. mg/ 100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/ 100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/ 100gr	Ferro mg.	Calc. mg/ 100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Quantità Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Quantità PASTO		504,695		77,277		10,332		14,247		5,0002		5,7483		0,9796		21,481		21,14		6,865		1,8813		133,69
------------------------------	--	----------------	--	---------------	--	--------	--	---------------	--	--------	--	--------	--	--------	--	---------------	--	--------------	--	--------------	--	---------------	--	---------------

Percentuale Kcal Pasto/Giorno		100,00%																							
--------------------------------------	--	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Totale Quantità GIORNALIERA	100%	504,70		77,277		10,332		14,247		5,0002		5,7483		0,9796		21,481		21,14		6,865		1,8813		133,69
Percentuale GIORNALIERA		100,00%		59,07%				24,50%								16,42%								

4° Settimana - Martedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Lasagne al forno

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta all'uovo secca	50	366	183	77,9	38,95	2	1	2,4	1,2		0		0		0	13	6,5	94	47	3,2	1,6	2,1	1,05	22	11
Bovino adulto	11	103	11,33	0	0	0	0	1,8	0,198	0,6	0,066	0,59	0,0649	0,36	0,0396	21,8	2,398		0	0	0	1,8	0,198	4	0,44
Mozzarella	5	253	12,65	0,7	0,035	0,7	0,035	19,5	0,975	9,9	0,495	5,6	0,28	0,6	0,03	18,7	0,935	46	2,3	0	0	0,4	0,02	160	8
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Besciamella (Latte, Burro e Farina)	5	127	6,35	13,3	0,665		0	8	0,4		0		0		0	3	0,15		0		0	0	0	0	0
Sedano	3	20	0,6	2,4	0,072	2,2	0,066	0,2	0,006		0		0		0	2,3	0,069	0	0	1,6	0,048	0,5	0,015	31	0,93
Carote	3	35	1,05	7,6	0,228	7,6	0,228	0,2	0,006		0		0		0	1,1	0,033	0	0	3,1	0,093	0,7	0,021	44	1,32
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Vino bianco	0,001	70	0,0007	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,00001	9	0,0001
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Parmigiano reggiano	5	387	19,35	0	0		0	28,1	1,405	18,54	0,927	8,81	0,4405	0,79	0,0395	33,5	1,675	91	4,55	0	0	0,7	0,035	1159	57,95
Totale Quantità Ricetta	126,50		261,27		41,264		2,653		6,39		1,7772		2,2444		0,2595		12,26		53,85		2,121		1,43266		84,740

Ricetta: Formaggio spalmabile

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Formaggio cremoso spalmabile	40	313	125,2	0	0		0	31	12,4		0		0		0	8,6	3,44	90	36	0	0	0,1	0,04	110	44
Totale Quantità Ricetta	40		125,2		0		0		12,4		0		0		0		3,44		36		0		0,04		44

Ricetta: Spinaci all'olio

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Spinaci surgelati	100	23	23	3	3		0	0	0		0		0		0	2,8	2,8	0	0	1,8	1,8	1	1	170	170
Sale Iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	3	899	26,97	0	0	0	0	99,9	2,997	14,46	0,4338	72,95	2,1885	7,52	0,2256	0	0	0	0	0	0	0,2	0,006	0	0
Totale Quantità Ricetta	103,5		50,008		3		0,01		2,997		0,4338		2,1885		0,2256		2,8		0		1,8		1,00765		171

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale PASTO
560,4557
73,059
8,488
22,057
2,211
4,4329
0,4851
21,89
89,85
6,151
2,95031
315,220
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totale GIORNALIERA
100%
560,46
73,059
8,488
22,057
2,211
4,4329
0,4851
21,89
89,85
6,151
2,95031
315,220
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
50,53%
34,33%
15,14%

4° Settimana - Mercoledì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Risotto al Pomodoro

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Riso parboiled	55	337	185,35	81,3	44,715	0,3	0,165	0,3	0,165		0		0		0	7,4	4,07	0	0	0,5	0,275	2,9	1,595	60	33
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Patate	9	85	7,65	17,9	1,611	0,4	0,036	1	0,09		0		0		0	2,1	0,189	0	0	1,6	0,144	0,6	0,054	10	0,9
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totale Quantità Ricetta	123,5		252,28		48,14		2,015		5,316		1,1346		3,1823		0,3245		5,934		2,73		1,034		1,82765		77,52

Ricetta: Frittata con Zucchine

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Uova Pastorizzate	55	128	70,4	0	0		0	8,7	4,785	3,17	1,7435	2,58	1,419	1,26	0,693	12,4	6,82	371	204,05	0	0	1,5	0,825	48	26,4
Latte di vacca UHT parzialmente scr	3	46	1,38	5,1	0,153	5,1	0,153	1,6	0,048	0,89	0,0267	0,47	0,0141	0,08	0,0024	3,2	0,096	7	0,21	0	0	0,1	0,003	120	3,6
Zucchine	10	11	1,1	1,4	0,14	1,3	0,13	0,1	0,01		0		0		0	1,3	0,13	0	0	1,2	0,12	0,5	0,05	21	2,1
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	2	899	17,98	0	0	0	0	99,9	1,998	14,46	0,2892	72,95	1,459	7,52	0,1504	0	0	0	0	0	0	0,2	0,004	0	0
Parmigiano reggiano	4	387	15,48	0	0		0	28,1	1,124	18,54	0,7416	8,81	0,3524	0,79	0,0316	33,5	1,34	91	3,64	0	0	0,7	0,028	1159	46,36
Totale Quantità Ricetta	74,5		106,38		0,293		0,293		7,965		2,801		3,2445		0,8774		8,386		207,9		0,12		0,91165		79,46

Ricetta: Carote Julienne

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Carote	60	35	21	7,6	4,56	7,6	4,56	0,2	0,12		0		0		0	1,1	0,66	0	0	3,1	1,86	0,7	0,42	44	26,4
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totali Quantità Ricetta	65,5		65,988		4,56		4,57		5,115		0,723		3,6475		0,376		0,66		0		1,86		0,43165		27,4

Ricetta: Budino

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Budino	125	122	152,5	16,3	20,375		0	4,8	6		0		0		0	3,3	4,125		0		0	0	0	120	150
Totali Quantità Ricetta	125		152,5		20,375		0		6		0		0		0		4,125		0		0		0		150

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totali Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Totali Quantità PASTO **678,2925** **96,783** **7,543** **24,536** **4,6586** **10,0743** **1,5779** **22,115** **210,63** **4,134** **3,45095** **339,28**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totali Quantità GIORNALIERA **100%** **678,29** **96,783** **7,543** **24,536** **4,6586** **10,0743** **1,5779** **22,115** **210,63** **4,134** **3,45095** **339,28**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **55,59%** **31,71%** **12,70%**

4° Settimana - Giovedì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Minestrone di Verdure con Orzo

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pomodori pelati	10	21	2,1	3	0,3	3	0,3	0,5	0,05		0		0		0	1,2	0,12	0	0	0,9	0,09	0,2	0,02	9	0,9
Fagioli freschi surgelati	3	133	3,99	22,7	0,681	1,2	0,036	0,8	0,024		0		0		0	10,2	0,306	0	0	4,8	0,144	3	0,09	44	1,32
Orzo	30	319	95,7	70,5	21,15	0	0	1,4	0,42	0,29	0,087	0,14	0,042	0,77	0,231	10,4	3,12	0	0	9,2	2,76	0,7	0,21	14	4,2
Piselli surgelati	3	72	2,16	12,8	0,384		0	0,3	0,009		0		0		0	5,4	0,162	0	0		0	2	0,06	20	0,6
Porri surgelati	2	29	0,58	5,2	0,104	5,2	0,104	0,1	0,002		0		0		0	2,1	0,042	0	0	2,9	0,058	0,8	0,016	54	1,08
Fagiolini surgelati	3	25	0,75	4,6	0,138	2,1	0,063	0,1	0,003		0		0		0	1,7	0,051	0	0	2,9	0,087	0,6	0,018	56	1,68
Cavolfiore surgelato	2	25	0,5	2,7	0,054	2,4	0,048	0,2	0,004		0		0		0	3,2	0,064	0	0	2,4	0,048	0,8	0,016	44	0,88
Zucchine surgelate	5	11	0,55	1,4	0,07	1,3	0,065	0,1	0,005		0		0		0	1,3	0,065	0	0	1,2	0,06	0,5	0,025	21	1,05
Patate surgelati	30	85	25,5	17,9	5,37	0,4	0,12	1	0,3		0		0		0	2,1	0,63	0	0	1,6	0,48	0,6	0,18	10	3
Verza bianca surgelata	3	19	0,57	2,5	0,075	2,5	0,075	0,1	0,003		0		0		0	2,1	0,063	0	0	2,6	0,078	1,1	0,033	60	1,8
Spinaci surgelati	2	23	0,46	3	0,06		0	0	0		0		0		0	2,8	0,056	0	0	1,8	0,036	1	0,02	170	3,4
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Carote	20	35	7	7,6	1,52	7,6	1,52	0,2	0,04		0		0		0	1,1	0,22	0	0	3,1	0,62	0,7	0,14	44	8,8
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Parmigiano reggiano	2	387	7,74	0	0		0	28,1	0,562	18,54	0,3708	8,81	0,1762	0,79	0,0158	33,5	0,67	91	1,82	0	0	0,7	0,014	1159	23,18
Totale Quantità Ricetta	127,5		194,11		30,14		2,565		6,429		1,1808		3,8657		0,6228		5,704		1,82		4,561		0,88665		54,94

Ricetta: Bocconcini di Pollo

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Coolest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Petto di pollo	40	100	40	0	0	0	0	0,8	0,32	0,25	0,1	0,19	0,076	0,23	0,092	23,3	9,32	60	24	0	0	0,4	0,16	4	1,6
Carote	7	35	2,45	7,6	0,532	7,6	0,532	0,2	0,014		0		0		0	1,1	0,077	0	0	3,1	0,217	0,7	0,049	44	3,08
Sedano	7	20	1,4	2,4	0,168	2,2	0,154	0,2	0,014		0		0		0	2,3	0,161	0	0	1,6	0,112	0,5	0,035	31	2,17
Cipolla	0,02	26	0,0052	5,7	0,0011	5,7	0,0011	0,1	0		0		0		0	1	0,0002	0	0	1	0,0002	0,4	0,00008	25	0,005
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Quantità Ricetta	59,52		88,843		0,7011		0,6971		5,343		0,823		3,7235		0,468		9,5582		24		0,3292		0,25573		7,855

Ricetta: Insalata Verde

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Insalata verde mista	60	19	11,4	3	1,8	3	1,8	0,2	0,12		0		0		0	1,5	0,9	0	0	1,3	0,78	1,2	0,72	53	31,8
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Totali Quantità Ricetta	64,5		47,398		1,8		1,81		4,116		0,5784		2,918		0,3008		0,9		0		0,78		0,72965		32,8

Ricetta: Pane

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totali Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: Frutta

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totali Quantità Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totali Quantità PASTO
454,3277
61,4361
10,8971
16,158
2,5822
10,5072
1,3916
19,5522
25,82
7,9002
2,34203
111,075
Percentuale Kcal Pasto/Giorno
100,00%
Totali Quantità GIORNALIERA
100%
454,33
61,4361
10,8971
16,158
2,5822
10,5072
1,3916
19,5522
25,82
7,9002
2,34203
111,075
Percentuale GIORNALIERA
100,00%
52,36%
30,98%
16,66%

4° Settimana - Venerdì

Pasto: Pranzo

Ricetta: Penne Pomodoro e Basilico

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pasta di semola	55	353	194,15	79,1	43,505	4,2	2,31	1,4	0,77	0,22	0,121	0,16	0,088	0,69	0,3795	10,9	5,995	0	0	2,7	1,485	1,4	0,77	22	12,1
Pomodori pelati	40	21	8,4	3	1,2	3	1,2	0,5	0,2		0		0		0	1,2	0,48	0	0	0,9	0,36	0,2	0,08	9	3,6
Carote	5	35	1,75	7,6	0,38	7,6	0,38	0,2	0,01		0		0		0	1,1	0,055	0	0	3,1	0,155	0,7	0,035	44	2,2
Sedano	5	20	1	2,4	0,12	2,2	0,11	0,2	0,01		0		0		0	2,3	0,115	0	0	1,6	0,08	0,5	0,025	31	1,55
Cipolla	2	26	0,52	5,7	0,114	5,7	0,114	0,1	0,002		0		0		0	1	0,02	0	0	1	0,02	0,4	0,008	25	0,5
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	4	899	35,96	0	0	0	0	99,9	3,996	14,46	0,5784	72,95	2,918	7,52	0,3008	0	0	0	0	0	0	0,2	0,008	0	0
Parmigiano reggiano	3	387	11,61	0	0		0	28,1	0,843	18,54	0,5562	8,81	0,2643	0,79	0,0237	33,5	1,005	91	2,73	0	0	0,7	0,021	1159	34,77
Totali Quantità Ricetta	114,5		253,43		45,319		4,124		5,831		1,2556		3,2703		0,704		7,67		2,73		2,1		0,94865		55,72

Ricetta: Crocchette di Merluzzo

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON. gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Merluzzo o nasello	70	68	47,6	0	0	0	0	0,6	0,42	0,11	0,077	0,11	0,077	0,21	0,147	15,6	10,92	49	34,3	0	0	0,3	0,21	11	7,7
Uova pastorizzate	3	128	3,84	0	0		0	8,7	0,261	3,17	0,0951	2,58	0,0774	1,26	0,0378	12,4	0,372	371	11,13	0	0	1,5	0,045	48	1,44
Pangrattato	8	351	28,08	77,8	6,224	5	0,4	2,1	0,168		0		0		0	10,1	0,808	0	0		0	2,1	0,168	110	8,8
Patate	3	85	2,55	17,9	0,537	0,4	0,012	1	0,03		0		0		0	2,1	0,063	0	0	1,6	0,048	0,6	0,018	10	0,3
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Pane	10	289	28,9	66,9	6,69	1,9	0,19	0,4	0,04		0		0		0	8,6	0,86	0	0	3,2	0,32	0,8	0,08	14	1,4
Totali Quantità Ricetta	99,5		155,96		13,451		0,612		5,914		0,8951		3,8019		0,5608		13,023		45,43		0,368		0,53265		20,64

Ricetta: *Insalata di Verdure*

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Fagiolini surgelati	20	25	5	4,6	0,92	2,1	0,42	0,1	0,02		0		0		0	1,7	0,34	0	0	2,9	0,58	0,6	0,12	56	11,2
Patate surgelati	50	85	42,5	17,9	8,95	0,4	0,2	1	0,5		0		0		0	2,1	1,05	0	0	1,6	0,8	0,6	0,3	10	5
Carote surgelate	20	35	7	7,6	1,52	7,6	1,52	0,2	0,04		0		0		0	1,1	0,22	0	0	3,1	0,62	0,7	0,14	44	8,8
Sale iodato	0,5	7,5	0,0375	0	0	2	0,01	0	0		0		0		0	0	0	0	0	0	0	0,33	0,00165	200	1
Olio di oliva extra vergine	5	899	44,95	0	0	0	0	99,9	4,995	14,46	0,723	72,95	3,6475	7,52	0,376	0	0	0	0	0	0	0,2	0,01	0	0
Totale Quantità Ricetta	95,5		99,488		11,39		2,15		5,555		0,723		3,6475		0,376		1,61		0		2		0,57165		26

Ricetta: *Pane*

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Pane	35	289	101,15	66,9	23,415	1,9	0,665	0,4	0,14		0		0		0	8,6	3,01	0	0	3,2	1,12	0,8	0,28	14	4,9
Totale Quantità Ricetta	35		101,15		23,415		0,665		0,14		0		0		0		3,01		0		1,12		0,28		4,9

Ricetta: *Frutta*

Alimento	gr.	kcal/100gr	Energia kcal	Carb. gr/100gr	Carb. gr.	Zucc Sol. gr/100gr	Zucc. Sol. gr.	Lipidi gr/100gr	Lipidi gr.	Lipidi SAT. gr/100gr	Lipidi SAT. gr.	Lipidi MON gr/100gr	Lipidi MON. gr.	Lipidi POL. gr/100gr	Lipidi POL. gr.	Prot. gr/100gr	Protein e gr.	Col. mg/100gr	Colest. mg.	Fibra TOT. gr/100gr	Fibra Totale gr.	Ferro mg/100gr	Ferro mg.	Calc. mg/100gr	Calcio mg.
Frutta fresca di stagione INVERNAL	100	22,83	22,83	5,38	5,38	5,16	5,16	0,13	0,13	0	0	0	0	0	0	0,38	0,38	0	0	1,11	1,11	0,19	0,19	10,58	10,58
Totale Quantità Ricetta	100		22,83		5,38		5,16		0,13		0		0		0		0,38		0		1,11		0,19		10,58

Totale Quantità PASTO **632,8525** **98,955** **12,711** **17,57** **2,8737** **10,7197** **1,6408** **25,693** **48,16** **6,698** **2,52295** **117,84**

Percentuale Kcal Pasto/Giorno **100,00%**

Totale Quantità GIORNALIERA **100%** **632,85** **98,955** **12,711** **17,57** **2,8737** **10,7197** **1,6408** **25,693** **48,16** **6,698** **2,52295** **117,84**

Percentuale GIORNALIERA **100,00%** **60,27%** **24,08%** **15,65%**

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINSA.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totali Quantità SETTIMANALI	kcal 2.830,62	gr. 407,51	gr. 49,97	gr. 94,57	gr. 17,33	gr. 41,48	gr. 6,08	gr. 110,73	mg. 395,60	gr. 31,75	mg. 13,15	mg. 1017,11
Percentuali SETTIMANALI	100,00%	55,75%	6,84%	29,11%	5,33%	12,77%	1,87%	15,15%				
Media GIORNALIERA (su 5 gg.)	kcal 566,12	gr. 81,50	gr. 9,99	gr. 18,91	gr. 3,47	gr. 8,30	gr. 1,22	gr. 22,15	mg. 79,12	gr. 6,35	mg. 2,63	mg. 203,42
Media Percentuale GIORNALIERA (su 5 gg.)	100,00%	55,75%	6,84%	29,11%	5,33%	12,77%	1,87%	15,15%				

	Energia	Carboidr.	Zucc. Sol.	Lipidi	SATURI	MONOINS.	POLINS.	Proteine	Colesterolo	Fibra TOT	Ferro	Calcio
Totali Quantità MENÙ	kcal 11.294,76	gr. 1.608,28	gr. 219,17	gr. 383,38	gr. 78,04	gr. 163,50	gr. 28,18	gr. 447,80	mg. 1.063,13	gr. 109,49	mg. 52,35	mg. 3.508,34
Percentuali MENÙ	100,00%	55,10%	7,51%	29,55%	6,02%	12,60%	2,17%	15,34%				
Media GIORNALIERA (su 20 gg.)	kcal 564,74	gr. 80,41	gr. 10,96	gr. 19,17	gr. 3,90	gr. 8,18	gr. 1,41	gr. 22,39	mg. 53,16	gr. 5,47	mg. 2,62	mg. 175,42
Media Percentuale GIORNALIERA (su 20 gg.)	100,00%	55,10%	7,51%	29,55%	6,02%	12,60%	2,17%	15,34%				