

Tabelle dietetiche

392960 Arista di maiale al forno

[illegible]

peso porzione a cotto g. 63.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	120
Proteine	<i>g.</i>	10.41		
Lipidi	<i>g.</i>	8.59		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.84		
Glucidi	<i>g.</i>	0.38	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.38	di cui fibra	<i>g.</i> 0.03
Colesterolo	<i>mg.</i>	30.50	Sodio	<i>mg.</i> 236.92
Tiamina	<i>mg.</i>	0.13	Potassio	<i>mg.</i> 125.75
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i> 13.79
Niacina	<i>mg.</i>	2.01	Ferro	<i>mg.</i> 0.81
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.92	Fosforo	<i>mg.</i> 79.86
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.34	alcol	<i>mg.</i> 0.50
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	41.64	34.70 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	77.31	64.43 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.43	1.19 %	

ALLERGENI 

392963 Bocconcini di petto di pollo al forno

[illegible]

peso porzione a cotto g. 63.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	113
Proteine	<i>g.</i>	12.29		
Lipidi	<i>g.</i>	5.54		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.85		
Glucidi	<i>g.</i>	3.85	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.47	di cui fibra	<i>g.</i> 0.18
Colesterolo	<i>mg.</i>	30.00	Sodio	<i>mg.</i> 216.82
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 204.70
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 12.74
Niacina	<i>mg.</i>	4.22	Ferro	<i>mg.</i> 0.36
Vitamina A	<i>µg.</i>	4.92	Fosforo	<i>mg.</i> 114.16
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.34	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	49.16	43.50 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.86	44.12 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.44	12.78 %	

ALLERGENI 

Tabelle dietetiche

392961 Bresaola

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	45
Proteine	<i>g.</i>	9.60		
Lipidi	<i>g.</i>	0.78		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.23		
Glucidi	<i>g.</i>	0.00	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.00	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	20.10	Sodio	<i>mg.</i> 479.10
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i> 151.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.07	Calcio	<i>mg.</i> 2.10
Niacina	<i>mg.</i>	0.72	Ferro	<i>mg.</i> 0.72
Vitamina A	<i>μg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i> 50.40
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	38.40	85.33 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	7.02	15.60 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	0.00	0.00 %	

ALLERGENI

392962 Broccoli all'olio

Ingredienti:	Peso netto
Cavolo broccolo verde ramoso crudo	150 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.5 g
peso porzione a cotto g.	155.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	80
Proteine	<i>g.</i>	5.10			
Lipidi	<i>g.</i>	5.45			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	3.00	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.00	di cui fibra	<i>g.</i>	4.50
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	200.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.12	Potassio	<i>mg.</i>	0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.32	Calcio	<i>mg.</i>	108.00
Niacina	<i>mg.</i>	2.70	Ferro	<i>mg.</i>	1.81
Vitamina A	<i>μg.</i>	186.30	Fosforo	<i>mg.</i>	111.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	115.50	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	20.40	25.50 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.05	61.31 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	11.25	14.06 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392965 Broccoli gratinati

[illegible]

peso porzione a cotto g. 161.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	103
Proteine	g.	6.38		
Lipidi	g.	6.40		
di cui saturi	g.	1.28		
Glucidi	g.	5.33	di cui amido	g. 1.99
di cui zuccheri	g.	3.15	di cui fibra	g. 4.50
Colesterolo	mg.	2.49	Sodio	mg. 230.00
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg. 8.76
Riboflavina	mg.	0.33	Calcio	mg. 146.07
Niacina	mg.	2.76	Ferro	mg. 1.89
Vitamina A	μg.	197.49	Fosforo	mg. 135.24
Vitamina C	mg.	115.50	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	25.52	24.78 %	
Lipidi	Kcal	57.60	55.92 %	
Glucidi	Kcal	19.99	19.41 %	

ALLERGENI



392964 Broccoli saltati/saporiti

[illegible]

peso porzione a cotto g. 156.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	81
Proteine	g.	5.11		
Lipidi	g.	5.45		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	3.08	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	3.08	di cui fibra	g. 4.53
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 200.03
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg. 6.00
Riboflavina	mg.	0.32	Calcio	mg. 108.14
Niacina	mg.	2.71	Ferro	mg. 1.83
Vitamina A	μg.	186.35	Fosforo	mg. 111.63
Vitamina C	mg.	115.55	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	20.44	25.23 %	
Lipidi	Kcal	49.05	60.56 %	
Glucidi	Kcal	11.55	14.26 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392966 Carote in tegame

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	97
Proteine	<i>g.</i>	1.65		
Lipidi	<i>g.</i>	5.30		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	11.40	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	11.40	di cui fibra	<i>g.</i> 4.65
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 342.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 330.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i> 66.00
Niacina	<i>mg.</i>	1.05	Ferro	<i>mg.</i> 1.06
Vitamina A	<i>μg.</i>	1723.80	Fosforo	<i>mg.</i> 55.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	6.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	6.60	6.80 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	47.70	49.18 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	42.75	44.07 %	

ALLERGENI

392967 Carote julienne/pinzimonio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	79
Proteine	g.	1.10			
Lipidi	g.	5.20			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	7.60	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	7.60	di cui fibra	g.	3.10
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	295.00
Tiamina	mg.	0.04	Potassio	mg.	220.00
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg.	44.00
Niacina	mg.	0.70	Ferro	mg.	0.71
Vitamina A	μg.	1149.80	Fosforo	mg.	37.00
Vitamina C	mg.	4.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	4.40	5.57 %		
Lipidi	Kcal	46.80	59.24 %		
Glucidi	Kcal	28.50	36.08 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392968 Carote lesse

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	97
Proteine	g.	1.65		
Lipidi	g.	5.30		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	11.40	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	11.40	di cui fibra	g. 4.65
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 342.50
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 330.00
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg. 66.00
Niacina	mg.	1.05	Ferro	mg. 1.06
Vitamina A	μg.	1723.80	Fosforo	mg. 55.50
Vitamina C	mg.	6.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	6.60	6.80 %	
Lipidi	Kcal	47.70	49.18 %	
Glucidi	Kcal	42.75	44.07 %	

ALLERGENI

392969 Cavolfiore all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	82
Proteine	<i>g.</i>	4.80		
Lipidi	<i>g.</i>	5.30		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	4.05	di cui amido	<i>g.</i> 0.45
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.60	di cui fibra	<i>g.</i> 3.60
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 212.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.15	Potassio	<i>mg.</i> 525.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i> 66.00
Niacina	<i>mg.</i>	1.80	Ferro	<i>mg.</i> 1.21
Vitamina A	<i>µg.</i>	76.80	Fosforo	<i>mg.</i> 103.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	88.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	19.20	23.41 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	47.70	58.17 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	15.19	18.52 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392970 Crema di carote con crostini di pane e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 145.50

ALLERGENI



392971 Crema di carote con pasta e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 145.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	187
Proteine	<i>g.</i>	5.35		
Lipidi	<i>g.</i>	6.81		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	27.96	di cui amido	<i>g.</i> 17.73
di cui zuccheri	<i>g.</i>	8.46	di cui fibra	<i>g.</i> 4.11
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 500.70
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i> 265.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.07	Calcio	<i>mg.</i> 107.40
Niacina	<i>mg.</i>	1.03	Ferro	<i>mg.</i> 1.01
Vitamina A	<i>μg.</i>	1168.60	Fosforo	<i>mg.</i> 91.55
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	21.40	11.44 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.29	32.78 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	104.85	56.07 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	202
Proteine	g.	6.82			
Lipidi	g.	7.05			
di cui saturi	g.	1.72			
Glucidi	g.	29.70	di cui amido	g.	19.23
di cui zuccheri	g.	8.55	di cui fibra	g.	3.66
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	326.70
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg.	289.70
Riboflavina	mg.	0.12	Calcio	mg.	109.80
Niacina	mg.	1.48	Ferro	mg.	1.19
Vitamina A	μg.	1168.60	Fosforo	mg.	129.35
Vitamina C	mg.	4.25	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	27.28	13.50 %		
Lipidi	Kcal	63.45	31.41 %		
Glucidi	Kcal	111.38	55.14 %		

Tabelle dietetiche

392972 Crema di carote con riso e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 145.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	201
Proteine	<i>g.</i>	4.99		
Lipidi	<i>g.</i>	6.78		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	32.28	di cui amido	<i>g.</i> 22.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	7.98	di cui fibra	<i>g.</i> 3.30
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 328.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.14	Potassio	<i>mg.</i> 277.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i> 121.20
Niacina	<i>mg.</i>	0.73	Ferro	<i>mg.</i> 1.64
Vitamina A	<i>μg.</i>	1168.60	Fosforo	<i>mg.</i> 132.65
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	19.96	9.93 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.02	30.36 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	121.05	60.22 %	

ALLERGENI



392973 Crema di zucchine con pasta e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 73.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	163
Proteine	g.	5.52		
Lipidi	g.	6.28		
di cui saturi	g.	1.35		
Glucidi	g.	22.61	di cui amido	g. 19.26
di cui zuccheri	g.	1.49	di cui fibra	g. 0.92
Colesterolo	mg.	2.49	Sodio	mg. 226.30
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 146.86
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg. 48.92
Niacina	mg.	0.99	Ferro	mg. 0.62
Vitamina A	µg.	14.94	Fosforo	mg. 98.29
Vitamina C	mg.	3.55	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	22.08	13.55 %	
Lipidi	Kcal	56.52	34.67 %	
Glucidi	Kcal	84.79	52.02 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392974 Crostata alla marmellata

Ingredienti:	Peso netto
Crostata con marmellata	50 g
peso porzione a cotto g.	50.00

Contenuto nutrizionale			Kcal	169
Proteine	g.	2.45		
Lipidi	g.	4.10		
di cui saturi	g.	0.00		
Glucidi	g.	32.75	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	14.00	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 0.00
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg. 0.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg. 0.00
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg. 0.00
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg. 0.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	9.80	5.80 %	
Lipidi	Kcal	36.90	21.83 %	
Glucidi	Kcal	122.81	72.67 %	

ALLERGENI

392975 Crudité di verdure

[illegible]

Contenuto nutrizionale				Kcal	67
Proteine	g.	1.15			
Lipidi	g.	5.10			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	4.55	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	4.30	di cui fibra	g.	2.65
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	249.50
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg.	307.00
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg.	44.50
Niacina	mg.	0.60	Ferro	mg.	0.56
Vitamina A	μg.	576.80	Fosforo	mg.	38.00
Vitamina C	mg.	8.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	4.60	6.87 %		
Lipidi	Kcal	45.90	68.51 %		
Glucidi	Kcal	17.06	25.47 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392976 Dolce (ciambella)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 45.50

ALLERGENI



392977 Dolce (crostata alla marmellata)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 51.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	131
Proteine	<i>g.</i>	3.22		
Lipidi	<i>g.</i>	5.76		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	3.03		
Glucidi	<i>g.</i>	17.80	di cui amido	<i>g.</i> 6.15
di cui zuccheri	<i>g.</i>	10.92	di cui fibra	<i>g.</i> 0.29
Colesterolo	<i>mg.</i>	66.75	Sodio	<i>mg.</i> 21.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i> 42.40
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i> 16.35
Niacina	<i>mg.</i>	0.14	Ferro	<i>mg.</i> 0.36
Vitamina A	<i>μg.</i>	82.75	Fosforo	<i>mg.</i> 53.05
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.05	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.88	9.83 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	51.84	39.57 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	66.75	50.95 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	160
Proteine	<i>g.</i>	2.83			
Lipidi	<i>g.</i>	5.02			
di cui saturi	<i>g.</i>	2.71			
Glucidi	<i>g.</i>	27.76	di cui amido	<i>g.</i>	9.23
di cui zuccheri	<i>g.</i>	17.49	di cui fibra	<i>g.</i>	0.77
Colesterolo	<i>mg.</i>	41.14	Sodio	<i>mg.</i>	13.49
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i>	47.55
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i>	10.57
Niacina	<i>mg.</i>	0.32	Ferro	<i>mg.</i>	0.49
Vitamina A	<i>μg.</i>	64.50	Fosforo	<i>mg.</i>	42.65
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.60	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	11.32	7.08 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	45.18	28.24 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	104.10	65.06 %		

Tabelle dietetiche

392978 Fagioli/ceci all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 25.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	104
Proteine	<i>g.</i>	4.43		
Lipidi	<i>g.</i>	5.79		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.80		
Glucidi	<i>g.</i>	9.24	di cui amido	<i>g.</i> 7.80
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.66	di cui fibra	<i>g.</i> 3.12
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 201.10
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 229.20
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i> 27.40
Niacina	<i>mg.</i>	0.55	Ferro	<i>mg.</i> 1.53
Vitamina A	<i>μg.</i>	2.80	Fosforo	<i>mg.</i> 87.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	17.72	17.04 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	52.11	50.11 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	34.65	33.32 %	

ALLERGENI

392979 Fagiolini al pomodoro

[illegible]

peso porzione a cotto g. 192.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	82
Proteine	g.	3.66			
Lipidi	g.	5.32			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	5.23	di cui amido	g.	0.01
di cui zuccheri	g.	5.22	di cui fibra	g.	4.85
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	217.12
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	507.90
Riboflavina	mg.	0.24	Calcio	mg.	65.44
Niacina	mg.	1.44	Ferro	mg.	1.50
Vitamina A	μg.	213.40	Fosforo	mg.	83.61
Vitamina C	mg.	14.70	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	14.64	17.85 %		
Lipidi	Kcal	47.88	58.39 %		
Glucidi	Kcal	19.61	23.92 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392980 Fagiolini all'agro

[illegible]

peso porzione a cotto g. 161.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	73
Proteine	<i>g.</i>	3.19		
Lipidi	<i>g.</i>	5.15		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	3.80	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.80	di cui fibra	<i>g.</i> 4.48
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 203.13
Tiamina	<i>mg.</i>	0.11	Potassio	<i>mg.</i> 433.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.23	Calcio	<i>mg.</i> 53.34
Niacina	<i>mg.</i>	1.23	Ferro	<i>mg.</i> 1.38
Vitamina A	<i>µg.</i>	63.35	Fosforo	<i>mg.</i> 73.18
Vitamina C	<i>mg.</i>	11.55	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.76	17.48 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.35	63.49 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.25	19.52 %	

ALLERGENI

392981 Fagiolini all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	72
Proteine	<i>g.</i>	3.15		
Lipidi	<i>g.</i>	5.15		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	3.60	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.60	di cui fibra	<i>g.</i> 4.35
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 203.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.11	Potassio	<i>mg.</i> 420.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.23	Calcio	<i>mg.</i> 52.50
Niacina	<i>mg.</i>	1.20	Ferro	<i>mg.</i> 1.36
Vitamina A	<i>µg.</i>	63.30	Fosforo	<i>mg.</i> 72.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	9.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.60	17.50 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.35	64.38 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	13.50	18.75 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392982 Fagiolini in tegame

[illegible]

peso porzione a cotto g. 192.50

ALLERGENI



393126 Fagiolini saltati

[illegible]

peso porzione a cotto g. 156.50

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale				Kcal	82
Proteine	g.	3.66			
Lipidi	g.	5.32			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	5.23	di cui amido	g.	0.01
di cui zuccheri	g.	5.22	di cui fibra	g.	4.85
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	217.12
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	507.90
Riboflavina	mg.	0.24	Calcio	mg.	65.44
Niacina	mg.	1.44	Ferro	mg.	1.50
Vitamina A	μg.	213.40	Fosforo	mg.	83.61
Vitamina C	mg.	14.70	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	14.64	17.85 %		
Lipidi	Kcal	47.88	58.39 %		
Glucidi	Kcal	19.61	23.92 %		

Tabelle dietetiche

392983 Fesa di tacchino al forno

[illegible]

peso porzione a cotto g. 68.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	101
Proteine	<i>g.</i>	12.09		
Lipidi	<i>g.</i>	5.69		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.91		
Glucidi	<i>g.</i>	0.49	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.49	di cui fibra	<i>g.</i> 0.13
Colesterolo	<i>mg.</i>	25.00	Sodio	<i>mg.</i> 226.52
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 213.75
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 14.99
Niacina	<i>mg.</i>	3.38	Ferro	<i>mg.</i> 0.57
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.92	Fosforo	<i>mg.</i> 105.41
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.84	alcol	<i>mg.</i> 0.50
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	48.36	47.88 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	51.21	50.70 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.84	1.82 %	

ALLERGENI



392984 Finocchi gratinati

[illegible]

peso porzione a cotto g. 165.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	97
Proteine	g.	3.93		
Lipidi	g.	6.59		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	6.14	di cui amido	g. 3.31
di cui zuccheri	g.	1.75	di cui fibra	g. 3.30
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 256.00
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 605.60
Riboflavina	mg.	0.08	Calcio	mg. 130.95
Niacina	mg.	0.84	Ferro	mg. 0.75
Vitamina A	μg.	23.45	Fosforo	mg. 98.90
Vitamina C	mg.	18.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	15.72	16.21 %	
Lipidi	Kcal	59.31	61.14 %	
Glucidi	Kcal	23.03	23.74 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392985 Finocchi lessi

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	60
Proteine	g.	1.80		
Lipidi	g.	5.00		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	2.25	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.50	di cui fibra	g. 3.30
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 206.00
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 591.00
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg. 67.50
Niacina	mg.	0.75	Ferro	mg. 0.61
Vitamina A	µg.	4.80	Fosforo	mg. 58.50
Vitamina C	mg.	18.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	7.20	12.00 %	
Lipidi	Kcal	45.00	75.00 %	
Glucidi	Kcal	8.44	14.06 %	

ALLERGENI

393120 Frittata al formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 73.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	143
Proteine	<i>g.</i>	10.68		
Lipidi	<i>g.</i>	11.19		
di cui saturi	<i>g.</i>	4.19		
Glucidi	<i>g.</i>	0.00	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.00	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	223.10	Sodio	<i>mg.</i> 342.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 90.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.22	Calcio	<i>mg.</i> 144.70
Niacina	<i>mg.</i>	0.07	Ferro	<i>mg.</i> 0.98
Vitamina A	<i>μg.</i>	173.38	Fosforo	<i>mg.</i> 193.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	42.72	29.87 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	100.71	70.43 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	0.00	0.00 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392986 Frittata al pomodoro

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

ALLERGENI

**392987 Frittata al pomodoro fresco al forno**[illegible]

peso porzione a cotto g. 106.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	124
Proteine	g.	8.90		
Lipidi	g.	9.27		
di cui saturi	g.	2.89		
Glucidi	g.	1.37	di cui amido	g. 0.01
di cui zuccheri	g.	1.37	di cui fibra	g. 0.44
Colesterolo	mg.	217.29	Sodio	mg. 310.25
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 171.06
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg. 69.27
Niacina	mg.	0.34	Ferro	mg. 1.04
Vitamina A	μg.	308.01	Fosforo	mg. 157.05
Vitamina C	mg.	6.63	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	35.60	28.71 %	
Lipidi	Kcal	83.43	67.28 %	
Glucidi	Kcal	5.14	4.14 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	123
Proteine	g.	8.81		
Lipidi	g.	9.19		
di cui saturi	g.	2.89		
Glucidi	g.	1.40	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.40	di cui fibra	g. 0.80
Colesterolo	mg.	217.29	Sodio	mg. 302.60
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 201.66
Riboflavina	mg.	0.19	Calcio	mg. 67.17
Niacina	mg.	0.38	Ferro	mg. 1.05
Vitamina A	μg.	391.27	Fosforo	mg. 156.34
Vitamina C	mg.	10.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	35.24	28.65 %	
Lipidi	Kcal	82.71	67.24 %	
Glucidi	Kcal	5.25	4.27 %	

Tabelle dietetiche

392988 Frittata di patate

[illegible]

peso porzione a cotto g. 86.50

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale				Kcal	129
Proteine	g.	8.81			
Lipidi	g.	9.13			
di cui saturi	g.	2.89			
Glucidi	g.	3.20	di cui amido	g.	2.70
di cui zuccheri	g.	0.20	di cui fibra	g.	0.36
Colesterolo	mg.	217.29	Sodio	mg.	301.60
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg.	196.86
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg.	65.57
Niacina	mg.	0.56	Ferro	mg.	1.05
Vitamina A	μg.	147.87	Fosforo	mg.	157.14
Vitamina C	mg.	3.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	35.24	27.32 %		
Lipidi	Kcal	82.17	63.70 %		
Glucidi	Kcal	12.00	9.30 %		

392989 Frittata di zucchine

[illegible]

peso porzione a cotto g. 86.50

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale				Kcal	118
Proteine	<i>g.</i>	8.71			
Lipidi	<i>g.</i>	9.13			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	2.89			
Glucidi	<i>g.</i>	0.34	di cui amido	<i>g.</i>	0.02
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.36	di cui fibra	<i>g.</i>	0.24
Colesterolo	<i>mg.</i>	217.29	Sodio	<i>mg.</i>	304.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i>	135.66
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.22	Calcio	<i>mg.</i>	67.77
Niacina	<i>mg.</i>	0.20	Ferro	<i>mg.</i>	1.03
Vitamina A	<i>μg.</i>	148.47	Fosforo	<i>mg.</i>	159.34
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.20	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	34.84	29.53 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	82.17	69.64 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.28	1.08 %		

Tabelle dietetiche

392990 Frittata trippata

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

ALLERGENI



392991 Frutta di stagione (ESTIVA)

Ingredienti:	Peso netto
Mele fresche - golden	31 g
Banane	22 g
Arance	13 g
Pere fresche, senza buccia	8 g
Pesche con buccia	6 g
Prugne	6 g
Kiwi	5 g
Mandarini	4 g
Albicocche	2 g
Caco	2 g
Melone d'estate	1 g

peso porzione a cotto g. 100.00

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale			Kcal	124
Proteine	g.	8.90		
Lipidi	g.	9.27		
di cui saturi	g.	2.89		
Glucidi	g.	1.37	di cui amido	g. 0.01
di cui zuccheri	g.	1.37	di cui fibra	g. 0.44
Colesterolo	mg.	217.29	Sodio	mg. 310.25
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 171.06
Riboflavina	mg.	0.20	Calcio	mg. 69.27
Niacina	mg.	0.34	Ferro	mg. 1.04
Vitamina A	μg.	308.01	Fosforo	mg. 157.05
Vitamina C	mg.	6.63	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	35.60	28.71 %	
Lipidi	Kcal	83.43	67.28 %	
Glucidi	Kcal	5.14	4.14 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	47
Proteine	<i>g.</i>	0.69		
Lipidi	<i>g.</i>	0.18		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.00		
Glucidi	<i>g.</i>	11.48	di cui amido	<i>g.</i> 0.53
di cui zuccheri	<i>g.</i>	10.63	di cui fibra	<i>g.</i> 1.85
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 1.28
Tiamina	<i>mg.</i>	0.03	Potassio	<i>mg.</i> 203.61
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i> 14.16
Niacina	<i>mg.</i>	0.27	Ferro	<i>mg.</i> 0.36
Vitamina A	<i>μg.</i>	47.32	Fosforo	<i>mg.</i> 15.77
Vitamina C	<i>mg.</i>	18.57	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	2.76	5.87 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	1.62	3.45 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	43.05	91.60 %	

Tabelle dietetiche

392992 Frutta di stagione (INVERNALE)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 100.00

Contenuto nutrizionale			Kcal	42
Proteine	<i>g.</i>	0.61		
Lipidi	<i>g.</i>	0.16		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.00		
Glucidi	<i>g.</i>	10.29	di cui amido	<i>g.</i> 0.43
di cui zuccheri	<i>g.</i>	9.38	di cui fibra	<i>g.</i> 1.98
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 1.63
Tiamina	<i>mg.</i>	0.03	Potassio	<i>mg.</i> 175.20
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i> 17.73
Niacina	<i>mg.</i>	0.22	Ferro	<i>mg.</i> 0.33
Vitamina A	<i>μg.</i>	52.11	Fosforo	<i>mg.</i> 15.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	20.99	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	2.44	5.81 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	1.44	3.43 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	38.59	91.88 %	

ALLERGENI

392993 Fusi di pollo

[illegible]

peso porzione a cotto g. 75.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	116
Proteine	<i>g.</i>	12.93		
Lipidi	<i>g.</i>	7.08		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.56		
Glucidi	<i>g.</i>	0.29	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.29	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	65.80	Sodio	<i>mg.</i> 261.09
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 208.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 15.30
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.58
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.15	Fosforo	<i>mg.</i> 0.53
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.29	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	51.72	44.59 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	63.72	54.93 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.09	0.94 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

392994 Gnocchi di patate/pasta al ragù e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	60 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	10 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g
Gnocchi di patate	0 g

peso porzione a cotto g. 125.50

ALLERGENI



392995 Halibut al gratin

[illegible]

peso porzione a cotto g. 80.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	289
Proteine	<i>g.</i>	12.45		
Lipidi	<i>g.</i>	7.72		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.90		
Glucidi	<i>g.</i>	45.31	di cui amido	<i>g.</i> 38.47
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.00	di cui fibra	<i>g.</i> 1.58
Colesterolo	<i>mg.</i>	9.35	Sodio	<i>mg.</i> 252.85
Tiamina	<i>mg.</i>	0.08	Potassio	<i>mg.</i> 254.80
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.17	Calcio	<i>mg.</i> 79.25
Niacina	<i>mg.</i>	2.28	Ferro	<i>mg.</i> 1.19
Vitamina A	<i>μg.</i>	208.35	Fosforo	<i>mg.</i> 179.35
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.45	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	49.80	17.23 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	69.48	24.04 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	169.91	58.79 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	142
Proteine	<i>g.</i>	14.93			
Lipidi	<i>g.</i>	7.55			
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	3.89	di cui amido	<i>g.</i>	3.31
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.25	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	35.00	Sodio	<i>mg.</i>	220.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.03	Potassio	<i>mg.</i>	9.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i>	5.50
Niacina	<i>mg.</i>	0.09	Ferro	<i>mg.</i>	0.12
Vitamina A	<i>µg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i>	6.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	59.72	42.06 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	67.95	47.85 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.59	10.27 %		

Tabelle dietetiche

393094 Halibut all'isolana

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.70

Contenuto nutrizionale			Kcal	126
Proteine	<i>g.</i>	14.52		
Lipidi	<i>g.</i>	7.47		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	0.36	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.36	di cui fibra	<i>g.</i> 0.21
Colesterolo	<i>mg.</i>	35.00	Sodio	<i>mg.</i> 200.62
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 30.97
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 1.13
Niacina	<i>mg.</i>	0.08	Ferro	<i>mg.</i> 0.05
Vitamina A	<i>μg.</i>	63.75	Fosforo	<i>mg.</i> 2.64
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.67	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	58.08	46.10 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	67.23	53.36 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.35	1.07 %	

ALLERGENI



392996 Hamburger alla pizzaiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 121.60

Contenuto nutrizionale				Kcal	132
Proteine	g.	12.07			
Lipidi	g.	7.06			
di cui saturi	g.	1.30			
Glucidi	g.	5.41	di cui amido	g.	3.08
di cui zuccheri	g.	2.02	di cui fibra	g.	0.76
Colesterolo	mg.	26.00	Sodio	mg.	233.05
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg.	318.50
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	8.44
Niacina	mg.	2.90	Ferro	mg.	0.99
Vitamina A	μg.	241.85	Fosforo	mg.	118.03
Vitamina C	mg.	10.85	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	48.28	36.58 %		
Lipidi	Kcal	63.54	48.14 %		
Glucidi	Kcal	20.29	15.37 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392997 Insalata di ceci

Ingredienti:	Peso netto
Ceci secchi crudi	20 g
Pomodori da insalata	15 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Origano secco macinato	1 g
Sale iodato	0.5 g
peso porzione a cotto g.	41.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	113
Proteine	g.	4.47			
Lipidi	g.	6.39			
di cui saturi	g.	0.91			
Glucidi	g.	10.30	di cui amido	g.	7.86
di cui zuccheri	g.	1.66	di cui fibra	g.	3.30
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	201.80
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	219.70
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	30.05
Niacina	mg.	0.61	Ferro	mg.	1.35
Vitamina A	μg.	10.10	Fosforo	mg.	86.90
Vitamina C	mg.	3.15	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	17.88	15.82 %		
Lipidi	Kcal	57.51	50.89 %		
Glucidi	Kcal	38.63	34.18 %		

ALLERGENI

392998 Insalata di farro

[illegible]

Contenuto nutrizionale				Kcal	306
Proteine	g.	13.39			
Lipidi	g.	10.33			
di cui saturi	g.	0.43			
Glucidi	g.	42.77	di cui amido	g.	36.54
di cui zuccheri	g.	2.63	di cui fibra	g.	4.30
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	276.89
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	342.85
Riboflavina	mg.	0.01	Calcio	mg.	200.55
Niacina	mg.	0.20	Ferro	mg.	1.41
Vitamina A	μg.	68.26	Fosforo	mg.	343.67
Vitamina C	mg.	4.61	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	53.56	17.50 %		
Lipidi	Kcal	92.97	30.38 %		
Glucidi	Kcal	160.39	52.41 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

392999 Insalata di finocchi

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	55
Proteine	g.	1.20		
Lipidi	g.	5.00		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	1.50	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	1.00	di cui fibra	g. 2.20
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 204.00
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg. 394.00
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg. 45.00
Niacina	mg.	0.50	Ferro	mg. 0.41
Vitamina A	µg.	3.80	Fosforo	mg. 39.00
Vitamina C	mg.	12.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	4.80	8.73 %	
Lipidi	Kcal	45.00	81.82 %	
Glucidi	Kcal	5.63	10.23 %	

ALLERGENI

393000 Insalata di pomodori e cetrioli

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	60
Proteine	g.	0.95			
Lipidi	g.	5.35			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	2.30	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	2.30	di cui fibra	g.	0.90
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	208.00
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg.	215.00
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg.	13.50
Niacina	mg.	0.65	Ferro	mg.	0.36
Vitamina A	µg.	22.80	Fosforo	mg.	21.50
Vitamina C	mg.	16.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	3.80	6.33 %		
Lipidi	Kcal	48.15	80.25 %		
Glucidi	Kcal	8.63	14.38 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393001 Insalata di riso

[illegible]

peso porzione a cotto g. 104.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	318
Proteine	<i>g.</i>	9.03		
Lipidi	<i>g.</i>	10.57		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	49.96	di cui amido	<i>g.</i> 44.16
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.36	di cui fibra	<i>g.</i> 0.62
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 275.21
Tiamina	<i>mg.</i>	0.21	Potassio	<i>mg.</i> 180.01
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.01	Calcio	<i>mg.</i> 214.31
Niacina	<i>mg.</i>	0.18	Ferro	<i>mg.</i> 1.98
Vitamina A	<i>µg.</i>	68.68	Fosforo	<i>mg.</i> 231.11
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.61	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	36.12	11.36 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	95.13	29.92 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	187.35	58.92 %	

ALLERGENI



393002 Insalata mista

[illegible]

peso porzione a cotto g. 45.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	50
Proteine	g.	0.46			
Lipidi	g.	5.04			
di cui saturi	g.	0.73			
Glucidi	g.	0.91	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.71	di cui fibra	g.	0.84
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	202.00
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	48.00
Riboflavina	mg.	0.01	Calcio	mg.	7.20
Niacina	mg.	0.06	Ferro	mg.	0.07
Vitamina A	µg.	1.80	Fosforo	mg.	6.00
Vitamina C	mg.	2.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	1.84	3.68 %		
Lipidi	Kcal	45.36	90.72 %		
Glucidi	Kcal	3.41	6.83 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393003 Insalata verde

[illegible]

peso porzione a cotto g. 45.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	51
Proteine	<i>g.</i>	0.36		
Lipidi	<i>g.</i>	5.05		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.73		
Glucidi	<i>g.</i>	1.19	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.79	di cui fibra	<i>g.</i> 0.48
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 200.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 0.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.01
Vitamina A	<i>µg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i> 0.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	1.44	2.82 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	45.45	89.12 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	4.46	8.75 %	

ALLERGENI

393091 Insalata verde e mais

[illegible]

peso porzione a cotto g. 55.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	61
Proteine	g.	0.70		
Lipidi	g.	5.18		
di cui saturi	g.	0.73		
Glucidi	g.	3.14	di cui amido	g. 1.38
di cui zuccheri	g.	1.22	di cui fibra	g. 0.62
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 227.00
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 22.00
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg. 0.40
Niacina	mg.	0.09	Ferro	mg. 0.06
Vitamina A	µg.	4.20	Fosforo	mg. 7.90
Vitamina C	mg.	0.70	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	2.80	4.59 %	
Lipidi	Kcal	46.62	76.43 %	
Glucidi	Kcal	11.78	19.30 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393004 Lasagne al ragù

Ingredienti:	Peso netto
Pasta all'uovo per lasagne	40 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Latte di vacca UHT, intero	25 g
Vitellone 12-24 mesi - tagli posteriori	10 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Farina di frumento tipo 0	5 g
Burro	5 g
Parmigiano	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 138.50

ALLERGENI



393005 Macedonia di verdure cotte miste

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale			Kcal	284
Proteine	<i>g.</i>	10.34		
Lipidi	<i>g.</i>	12.48		
di cui saturi	<i>g.</i>	4.57		
Glucidi	<i>g.</i>	34.79	di cui amido	<i>g.</i> 28.17
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.80	di cui fibra	<i>g.</i> 1.98
Colesterolo	<i>mg.</i>	60.54	Sodio	<i>mg.</i> 302.90
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i> 182.81
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.04	Calcio	<i>mg.</i> 75.02
Niacina	<i>mg.</i>	0.84	Ferro	<i>mg.</i> 0.43
Vitamina A	<i>μg.</i>	259.89	Fosforo	<i>mg.</i> 84.94
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.70	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	41.36	14.56 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	112.32	39.55 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	130.46	45.94 %	

Tabelle dietetiche

393119 Merluzzo alla mugnaia

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.50

ALLERGENI



393097 Merluzzo alla pizzaiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 94.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	113
Proteine	<i>g.</i>	12.72		
Lipidi	<i>g.</i>	5.47		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.81		
Glucidi	<i>g.</i>	3.59	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.21	di cui fibra	<i>g.</i> 0.24
Colesterolo	<i>mg.</i>	35.00	Sodio	<i>mg.</i> 254.10
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i> 238.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 22.60
Niacina	<i>mg.</i>	0.92	Ferro	<i>mg.</i> 0.48
Vitamina A	<i>μg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i> 140.15
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	50.88	45.03 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.23	43.57 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	13.46	11.91 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	101
Proteine	<i>g.</i>	12.36		
Lipidi	<i>g.</i>	5.48		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.80		
Glucidi	<i>g.</i>	0.77	di cui amido	<i>g.</i> 0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.77	di cui fibra	<i>g.</i> 0.26
Colesterolo	<i>mg.</i>	35.00	Sodio	<i>mg.</i> 262.15
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i> 266.20
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 24.90
Niacina	<i>mg.</i>	0.96	Ferro	<i>mg.</i> 0.50
Vitamina A	<i>μg.</i>	82.54	Fosforo	<i>mg.</i> 137.51
Vitamina C	<i>mg.</i>	3.03	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	49.44	48.95 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.32	48.83 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	2.89	2.86 %	

Tabelle dietetiche

393006 Merluzzo panato

[illegible]

peso porzione a cotto g. 80.50

ALLERGENI



393007 Mozzarella

[illegible]

peso porzione a cotto g. 40.00

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	114
Proteine	<i>g.</i>	12.62		
Lipidi	<i>g.</i>	5.52		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.80		
Glucidi	<i>g.</i>	3.89	di cui amido	<i>g.</i> 3.31
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.25	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	35.00	Sodio	<i>mg.</i> 273.90
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i> 233.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 26.50
Niacina	<i>mg.</i>	0.93	Ferro	<i>mg.</i> 0.54
Vitamina A	<i>μg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i> 138.10
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	50.48	44.28 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.68	43.58 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.59	12.80 %	

Tabelle dietetiche

393008 Pane comune

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	104
Proteine	<i>g.</i>	3.24		
Lipidi	<i>g.</i>	0.20		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.00		
Glucidi	<i>g.</i>	23.80	di cui amido	<i>g.</i> 20.92
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.80	di cui fibra	<i>g.</i> 1.52
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 117.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i> 0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i> 6.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.32	Ferro	<i>mg.</i> 0.28
Vitamina A	<i>μg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i> 30.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.96	12.46 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	1.80	1.73 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	89.25	85.82 %	

ALLERGENI



393009 Parmigiano Reggiano

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	79
Proteine	g.	6.48		
Lipidi	g.	5.94		
di cui saturi	g.	3.71		
Glucidi	g.	0.00	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g. 0.00
Colesterolo	mg.	16.60	Sodio	mg. 120.00
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg. 20.40
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg. 231.80
Niacina	mg.	0.01	Ferro	mg. 0.14
Vitamina A	μg.	74.60	Fosforo	mg. 135.60
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	25.92	32.81 %	
Lipidi	Kcal	53.46	67.67 %	
Glucidi	Kcal	0.00	0.00 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393127 Passato di ceci con riso e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	30 g
Ceci secchi crudi	20 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Carote crude	3 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 74.50

ALLERGENI



393124 Passato di fagioli con orzo e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 74.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	233
Proteine	<i>g.</i>	8.23		
Lipidi	<i>g.</i>	7.90		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.81		
Glucidi	<i>g.</i>	34.54	di cui amido	<i>g.</i> 29.95
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.59	di cui fibra	<i>g.</i> 3.09
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 244.40
Tiamina	<i>mg.</i>	0.17	Potassio	<i>mg.</i> 256.70
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i> 112.17
Niacina	<i>mg.</i>	0.56	Ferro	<i>mg.</i> 2.35
Vitamina A	<i>μg.</i>	68.31	Fosforo	<i>mg.</i> 182.21
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.26	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	32.92	14.13 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	71.10	30.52 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	129.53	55.59 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	223
Proteine	<i>g.</i>	9.33		
Lipidi	<i>g.</i>	7.32		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.74		
Glucidi	<i>g.</i>	31.98	di cui amido	<i>g.</i> 27.43
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.34	di cui fibra	<i>g.</i> 6.50
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 242.40
Tiamina	<i>mg.</i>	0.09	Potassio	<i>mg.</i> 353.70
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.07	Calcio	<i>mg.</i> 96.37
Niacina	<i>mg.</i>	1.59	Ferro	<i>mg.</i> 2.17
Vitamina A	<i>μg.</i>	66.31	Fosforo	<i>mg.</i> 187.91
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.26	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	37.32	16.74 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	65.88	29.54 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	119.93	53.78 %	

Tabelle dietetiche

393226 Passato di fagioli con pastina e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 74.50

ALLERGENI



393010 Passato di fagioli con riso e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	30 g
Fagioli -Cannellini secchi crudi	20 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Carote crude	3 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 74.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	226
Proteine	<i>g.</i>	10.56		
Lipidi	<i>g.</i>	7.23		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.72		
Glucidi	<i>g.</i>	31.68	di cui amido	<i>g.</i> 26.98
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.00	di cui fibra	<i>g.</i> 4.25
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 242.70
Tiamina	<i>mg.</i>	0.10	Potassio	<i>mg.</i> 375.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 98.77
Niacina	<i>mg.</i>	1.41	Ferro	<i>mg.</i> 2.38
Vitamina A	<i>μg.</i>	66.31	Fosforo	<i>mg.</i> 187.91
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.26	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	42.24	18.69 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	65.07	28.79 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	118.80	52.57 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	225
Proteine	g.	8.73		
Lipidi	g.	6.96		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	34.26	di cui amido	g. 29.83
di cui zuccheri	g.	1.43	di cui fibra	g. 3.89
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 244.20
Tiamina	mg.	0.17	Potassio	mg. 362.70
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg. 110.17
Niacina	mg.	0.66	Ferro	mg. 2.83
Vitamina A	μg.	66.31	Fosforo	mg. 191.21
Vitamina C	mg.	2.26	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	34.92	15.52 %	
Lipidi	Kcal	62.64	27.84 %	
Glucidi	Kcal	128.48	57.10 %	

Tabelle dietetiche

393015 Passato di legumi con farro e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Farro	30 g
Ceci secchi crudi	10 g
Fagioli -Cannellini secchi crudi	10 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	3 g
Carote crude	3 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 72.50

ALLERGENI



393013 Passato di piselli con pastina e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Piselli surgelati	50 g
Patate crude	30 g
Pasta di semola cruda	30 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sedano crudo	3 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 129.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	222
Proteine	<i>g.</i>	9.99		
Lipidi	<i>g.</i>	7.46		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.36		
Glucidi	<i>g.</i>	30.80	di cui amido	<i>g.</i> 26.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.14	di cui fibra	<i>g.</i> 5.29
Colesterolo	<i>mg.</i>	2.49	Sodio	<i>mg.</i> 232.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 384.76
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.04	Calcio	<i>mg.</i> 80.49
Niacina	<i>mg.</i>	0.61	Ferro	<i>mg.</i> 2.27
Vitamina A	<i>μg.</i>	59.85	Fosforo	<i>mg.</i> 229.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.26	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	39.96	18.00 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	67.14	30.24 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	115.50	52.03 %	

Tabelle dietetiche

393012 Passato di verdure con crostini e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Pane di tipo 0	30 g
Spinaci, surgelati	30 g
Patate crude	20 g
Cipolle crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Fagioli -Cannellini secchi crudi	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 110.50

ALLERGENI



393070 Passato di verdure con farro e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	181
Proteine	<i>g.</i>	6.68		
Lipidi	<i>g.</i>	6.76		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	25.01	di cui amido	<i>g.</i> 20.34
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.92	di cui fibra	<i>g.</i> 3.21
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 348.90
Tiamina	<i>mg.</i>	0.09	Potassio	<i>mg.</i> 327.85
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.11	Calcio	<i>mg.</i> 97.65
Niacina	<i>mg.</i>	1.11	Ferro	<i>mg.</i> 1.20
Vitamina A	<i>μg.</i>	238.95	Fosforo	<i>mg.</i> 109.85
Vitamina C	<i>mg.</i>	12.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	26.72	14.76 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	60.84	33.61 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	93.79	51.82 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	191
Proteine	<i>g.</i>	7.46		
Lipidi	<i>g.</i>	7.25		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	25.68	di cui amido	<i>g.</i> 20.98
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.89	di cui fibra	<i>g.</i> 3.14
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 263.75
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i> 379.40
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 96.45
Niacina	<i>mg.</i>	0.72	Ferro	<i>mg.</i> 1.12
Vitamina A	<i>μg.</i>	238.95	Fosforo	<i>mg.</i> 179.85
Vitamina C	<i>mg.</i>	12.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	29.84	15.62 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	65.25	34.16 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	96.30	50.42 %	

Tabelle dietetiche

393011 Passato di verdure con pasta

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	30 g
Patate crude	15 g
Cavolfiore crudo	10 g
Fagiolini surgelati	10 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 95.50

ALLERGENI



393014 Passato di verdure con riso e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	30 g
Patate crude	15 g
Cavolfiore crudo	10 g
Fagiolini surgelati	10 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 95.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale				Kcal	185
Proteine	g.	6.78			
Lipidi	g.	6.94			
di cui saturi	g.	1.72			
Glucidi	g.	25.66	di cui amido	g.	21.30
di cui zuccheri	g.	2.22	di cui fibra	g.	1.64
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	245.95
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg.	254.70
Riboflavina	mg.	0.12	Calcio	mg.	79.40
Niacina	mg.	1.44	Ferro	mg.	0.82
Vitamina A	μg.	117.90	Fosforo	mg.	117.45
Vitamina C	mg.	11.70	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	27.12	14.66 %		
Lipidi	Kcal	62.46	33.76 %		
Glucidi	Kcal	96.23	52.01 %		

Contenuto nutrizionale			Kcal	185
Proteine	g.	4.95		
Lipidi	g.	6.67		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	28.24	di cui amido	g. 24.15
di cui zuccheri	g.	1.65	di cui fibra	g. 1.28
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 247.45
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg. 242.10
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg. 90.80
Niacina	mg.	0.69	Ferro	mg. 1.27
Vitamina A	μg.	117.90	Fosforo	mg. 120.75
Vitamina C	mg.	11.70	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	19.80	10.70 %	
Lipidi	Kcal	60.03	32.45 %	
Glucidi	Kcal	105.90	57.24 %	

Tabelle dietetiche

393016 Passato di verdure e legumi con farro e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	30 g
Farro	30 g
Patate crude	20 g
Pane di tipo 0	20 g
Cipolle crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Fagioli -Cannellini secchi crudi	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Parmigiano	5 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 130.50

ALLERGENI



393017 Pasta al pesto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 60.00

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	257
Proteine	<i>g.</i>	10.25		
Lipidi	<i>g.</i>	7.43		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	39.85	di cui amido	<i>g.</i> 33.38
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.44	di cui fibra	<i>g.</i> 4.78
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 322.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.08	Potassio	<i>mg.</i> 449.95
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 106.45
Niacina	<i>mg.</i>	1.03	Ferro	<i>mg.</i> 1.70
Vitamina A	<i>μg.</i>	238.95	Fosforo	<i>mg.</i> 218.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	12.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	41.00	15.95 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	66.87	26.02 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	149.44	58.15 %	

Tabelle dietetiche

393018 Pasta al pesto (senza pinoli)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 65.50

ALLERGENI



393092 Pasta al pesto invernale e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 95.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	235
Proteine	<i>g.</i>	8.53		
Lipidi	<i>g.</i>	7.12		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.76		
Glucidi	<i>g.</i>	36.61	di cui amido	<i>g.</i> 32.05
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.36	di cui fibra	<i>g.</i> 0.85
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 232.45
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 116.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.13	Calcio	<i>mg.</i> 81.45
Niacina	<i>mg.</i>	1.31	Ferro	<i>mg.</i> 1.02
Vitamina A	<i>μg.</i>	53.35	Fosforo	<i>mg.</i> 130.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	1.30	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	34.12	14.52 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	64.08	27.27 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	137.29	58.42 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	242
Proteine	<i>g.</i>	9.38			
Lipidi	<i>g.</i>	7.15			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.76			
Glucidi	<i>g.</i>	37.45	di cui amido	<i>g.</i>	32.14
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.11	di cui fibra	<i>g.</i>	1.62
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i>	234.90
Tiamina	<i>mg.</i>	0.08	Potassio	<i>mg.</i>	213.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i>	83.40
Niacina	<i>mg.</i>	1.64	Ferro	<i>mg.</i>	1.01
Vitamina A	<i>μg.</i>	35.60	Fosforo	<i>mg.</i>	150.85
Vitamina C	<i>mg.</i>	17.95	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	37.52	15.50 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	64.35	26.59 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	140.44	58.03 %		

Tabelle dietetiche

393019 Pasta al pomodoro e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 99.50

ALLERGENI



393020 Pasta al pomodoro e ricotta

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale				Kcal	233
Proteine	<i>g.</i>	8.89			
Lipidi	<i>g.</i>	6.25			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.62			
Glucidi	<i>g.</i>	37.77	di cui amido	<i>g.</i>	32.06
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.52	di cui fibra	<i>g.</i>	1.29
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i>	242.14
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i>	192.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.13	Calcio	<i>mg.</i>	77.15
Niacina	<i>mg.</i>	1.55	Ferro	<i>mg.</i>	0.91
Vitamina A	<i>μg.</i>	187.41	Fosforo	<i>mg.</i>	139.48
Vitamina C	<i>mg.</i>	6.89	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	35.56	15.26 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	56.25	24.14 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	141.64	60.79 %		

Contenuto nutrizionale				Kcal	237
Proteine	g.	8.15			
Lipidi	g.	6.86			
di cui saturi	g.	1.52			
Glucidi	g.	38.12	di cui amido	g.	32.06
di cui zuccheri	g.	2.87	di cui fibra	g.	1.29
Colesterolo	mg.	5.70	Sodio	mg.	219.94
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	199.10
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	48.70
Niacina	mg.	1.54	Ferro	mg.	0.91
Vitamina A	μg.	181.92	Fosforo	mg.	129.28
Vitamina C	mg.	6.89	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	32.60	13.76 %		
Lipidi	Kcal	61.74	26.05 %		
Glucidi	Kcal	142.95	60.32 %		

Tabelle dietetiche

393021 Pasta al pomodoro fresco e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 108.50

ALLERGENI



393022 Pasta al ragù di lenticchie e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 99.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	235
Proteine	<i>g.</i>	8.29		
Lipidi	<i>g.</i>	6.59		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.39		
Glucidi	<i>g.</i>	38.27	di cui amido	<i>g.</i> 32.06
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.02	di cui fibra	<i>g.</i> 1.82
Colesterolo	<i>mg.</i>	2.49	Sodio	<i>mg.</i> 229.84
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 240.06
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.12	Calcio	<i>mg.</i> 54.87
Niacina	<i>mg.</i>	1.62	Ferro	<i>mg.</i> 0.95
Vitamina A	<i>μg.</i>	304.31	Fosforo	<i>mg.</i> 128.72
Vitamina C	<i>mg.</i>	11.49	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	33.16	14.11 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	59.31	25.24 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	143.51	61.07 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	269
Proteine	<i>g.</i>	11.01		
Lipidi	<i>g.</i>	7.30		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.77		
Glucidi	<i>g.</i>	42.53	di cui amido	<i>g.</i> 36.54
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.35	di cui fibra	<i>g.</i> 2.58
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 241.95
Tiamina	<i>mg.</i>	0.10	Potassio	<i>mg.</i> 264.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i> 79.45
Niacina	<i>mg.</i>	1.65	Ferro	<i>mg.</i> 1.63
Vitamina A	<i>µg.</i>	142.19	Fosforo	<i>mg.</i> 174.31
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.83	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	44.04	16.37 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	65.70	24.42 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	159.49	59.29 %	

Tabelle dietetiche

393023 Pasta al ragù e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 115.50

ALLERGENI

**393024 Pasta al ragù vegetale e formaggio**

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Zucchine crude	20 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	15 g
Piselli surgelati	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Sedano crudo	3 g
Basilico	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 115.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	255
Proteine	<i>g.</i>	11.10		
Lipidi	<i>g.</i>	7.60		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.87		
Glucidi	<i>g.</i>	38.04	di cui amido	<i>g.</i> 32.06
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.78	di cui fibra	<i>g.</i> 1.41
Colesterolo	<i>mg.</i>	9.35	Sodio	<i>mg.</i> 252.45
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 235.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i> 77.05
Niacina	<i>mg.</i>	2.03	Ferro	<i>mg.</i> 1.05
Vitamina A	<i>μg.</i>	208.35	Fosforo	<i>mg.</i> 160.45
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.45	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	44.40	17.41 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	68.40	26.82 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	142.65	55.94 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	246
Proteine	g.	9.55			
Lipidi	g.	7.23			
di cui saturi	g.	1.76			
Glucidi	g.	38.31	di cui amido	g.	32.32
di cui zuccheri	g.	2.83	di cui fibra	g.	2.03
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	258.09
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	225.60
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg.	82.00
Niacina	mg.	1.77	Ferro	mg.	1.18
Vitamina A	μg.	135.77	Fosforo	mg.	157.88
Vitamina C	mg.	9.39	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	38.20	15.53 %		
Lipidi	Kcal	65.07	26.45 %		
Glucidi	Kcal	143.66	58.40 %		

Tabelle dietetiche

393025 Pasta all'olio e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 59.50

ALLERGENI



393026 Pasta all'ortolana e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Zucchine crude	20 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	15 g
Piselli surgelati	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Sedano crudo	3 g
Basilico	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 115.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	224
Proteine	g.	8.37		
Lipidi	g.	6.08		
di cui saturi	g.	1.62		
Glucidi	g.	36.35	di cui amido	g. 32.05
di cui zuccheri	g.	1.10	di cui fibra	g. 0.85
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 232.00
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg. 101.10
Riboflavina	mg.	0.12	Calcio	mg. 68.95
Niacina	mg.	1.25	Ferro	mg. 0.74
Vitamina A	μg.	20.09	Fosforo	mg. 128.40
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	33.48	14.95 %	
Lipidi	Kcal	54.72	24.43 %	
Glucidi	Kcal	136.31	60.85 %	

Tabelle dietetiche

393096 Pasta alla fiaccheraia e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	4 g
Sedano crudo	3 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Basilico	1 g
Salvia	1 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 101.50

ALLERGENI



393125 Pasta con zucca gialla e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 95.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	235
Proteine	<i>g.</i>	8.95		
Lipidi	<i>g.</i>	6.34		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.62		
Glucidi	<i>g.</i>	38.06	di cui amido	<i>g.</i> 32.06
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.81	di cui fibra	<i>g.</i> 1.29
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 242.33
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 199.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.13	Calcio	<i>mg.</i> 86.85
Niacina	<i>mg.</i>	1.55	Ferro	<i>mg.</i> 0.99
Vitamina A	<i>μg.</i>	190.48	Fosforo	<i>mg.</i> 140.01
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.18	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	35.80	15.23 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	57.06	24.28 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	142.73	60.73 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	240
Proteine	<i>g.</i>	8.75		
Lipidi	<i>g.</i>	7.12		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.76		
Glucidi	<i>g.</i>	37.69	di cui amido	<i>g.</i> 32.32
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.14	di cui fibra	<i>g.</i> 2.55
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 232.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 108.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.13	Calcio	<i>mg.</i> 76.20
Niacina	<i>mg.</i>	1.43	Ferro	<i>mg.</i> 1.04
Vitamina A	<i>µg.</i>	200.30	Fosforo	<i>mg.</i> 142.15
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.95	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	35.00	14.58 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	64.08	26.70 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	141.34	58.89 %	

Tabelle dietetiche

393089 Pasta fredda

[illegible]

peso porzione a cotto g. 104.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	318
Proteine	g.	12.69		
Lipidi	g.	11.11		
di cui saturi	g.	0.86		
Glucidi	g.	44.80	di cui amido	g. 38.46
di cui zuccheri	g.	2.50	di cui fibra	g. 1.34
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 272.21
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg. 205.21
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg. 191.51
Niacina	mg.	1.68	Ferro	mg. 1.08
Vitamina A	μg.	68.68	Fosforo	mg. 224.51
Vitamina C	mg.	4.61	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	50.76	15.96 %	
Lipidi	Kcal	99.99	31.44 %	
Glucidi	Kcal	168.00	52.83 %	

ALLERGENI



393093 Pasta in crema di spinaci e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 95.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	241
Proteine	g.	9.26		
Lipidi	g.	7.09		
di cui saturi	g.	1.76		
Glucidi	g.	37.54	di cui amido	g. 32.05
di cui zuccheri	g.	1.58	di cui fibra	g. 1.44
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 249.60
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg. 214.30
Riboflavina	mg.	0.17	Calcio	mg. 91.20
Niacina	mg.	1.43	Ferro	mg. 1.07
Vitamina A	μg.	170.60	Fosforo	mg. 143.35
Vitamina C	mg.	7.45	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	37.04	15.37 %	
Lipidi	Kcal	63.81	26.48 %	
Glucidi	Kcal	140.78	58.41 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393027 Pasta in crema di zucchine e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 95.50

ALLERGENI

**393028 Pasta in salsa rosè e formaggio**

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Ricotta di vacca	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sedano crudo	3 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Basilico	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 110.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	238
Proteine	g.	8.87		
Lipidi	g.	7.12		
di cui saturi	g.	1.76		
Glucidi	g.	37.15	di cui amido	g. 32.08
di cui zuccheri	g.	1.93	di cui fibra	g. 1.26
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 239.10
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg. 187.30
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg. 76.50
Niacina	mg.	1.49	Ferro	mg. 0.92
Vitamina A	μg.	22.40	Fosforo	mg. 149.65
Vitamina C	mg.	3.55	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	35.48	14.91 %	
Lipidi	Kcal	64.08	26.92 %	
Glucidi	Kcal	139.31	58.53 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	257
Proteine	g.	9.77			
Lipidi	g.	8.34			
di cui saturi	g.	2.44			
Glucidi	g.	38.12	di cui amido	g.	32.06
di cui zuccheri	g.	2.87	di cui fibra	g.	1.29
Colesterolo	mg.	9.85	Sodio	mg.	249.94
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	204.20
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg.	106.65
Niacina	mg.	1.55	Ferro	mg.	0.95
Vitamina A	μg.	200.57	Fosforo	mg.	163.18
Vitamina C	mg.	6.89	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	39.08	15.21 %		
Lipidi	Kcal	75.06	29.21 %		
Glucidi	Kcal	142.95	55.62 %		

Tabelle dietetiche

393029 Patate all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	148
Proteine	<i>g.</i>	3.00		
Lipidi	<i>g.</i>	5.15		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	24.00	di cui amido	<i>g.</i> 20.25
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.50	di cui fibra	<i>g.</i> 2.70
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 210.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.15	Potassio	<i>mg.</i> 855.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i> 15.00
Niacina	<i>mg.</i>	3.75	Ferro	<i>mg.</i> 0.91
Vitamina A	<i>µg.</i>	6.30	Fosforo	<i>mg.</i> 81.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	22.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.00	8.11 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.35	31.32 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	90.00	60.81 %	

ALLERGENI

393030 Patate arrosto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 158.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	150
Proteine	<i>g.</i>	3.06		
Lipidi	<i>g.</i>	5.24		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	24.38	di cui amido	<i>g.</i> 20.25
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.88	di cui fibra	<i>g.</i> 2.73
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 210.72
Tiamina	<i>mg.</i>	0.15	Potassio	<i>mg.</i> 867.70
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i> 24.84
Niacina	<i>mg.</i>	3.76	Ferro	<i>mg.</i> 1.01
Vitamina A	<i>μg.</i>	9.42	Fosforo	<i>mg.</i> 82.16
Vitamina C	<i>mg.</i>	22.84	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	12.24	8.16 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	47.16	31.44 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	91.43	60.95 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393033 Pecorino fresco

[illegible]

peso porzione a cotto g. 20.00

Contenuto nutrizionale				Kcal	80
Proteine	g.	5.76			
Lipidi	g.	6.40			
di cui saturi	g.	0.00			
Glucidi	g.	0.04	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.04	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	17.60	Sodio	mg.	360.00
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	18.00
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	121.40
Niacina	mg.	0.04	Ferro	mg.	0.12
Vitamina A	μg.	76.00	Fosforo	mg.	118.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	23.04	28.80 %		
Lipidi	Kcal	57.60	72.00 %		
Glucidi	Kcal	0.15	0.19 %		

ALLERGENI



393031 Petto di pollo panato

[illegible]

peso porzione a cotto g. 67.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	132
Proteine	g.	12.71			
Lipidi	g.	5.70			
di cui saturi	g.	0.85			
Glucidi	g.	8.07	di cui amido	g.	6.62
di cui zuccheri	g.	0.79	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	30.00	Sodio	mg.	256.69
Tiamina	mg.	0.11	Potassio	mg.	210.70
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	22.70
Niacina	mg.	4.33	Ferro	mg.	0.51
Vitamina A	μg.	4.87	Fosforo	mg.	118.53
Vitamina C	mg.	0.29	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	50.84	38.52 %		
Lipidi	Kcal	51.30	38.86 %		
Glucidi	Kcal	30.26	22.93 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393098 Pinzimonio/julienne di verdure (estive)[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	69
Proteine	<i>g.</i>	1.00		
Lipidi	<i>g.</i>	5.29		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	4.90	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	4.90	di cui fibra	<i>g.</i> 1.99
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 252.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.03	Potassio	<i>mg.</i> 210.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.04	Calcio	<i>mg.</i> 29.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.67	Ferro	<i>mg.</i> 0.53
Vitamina A	<i>µg.</i>	584.20	Fosforo	<i>mg.</i> 28.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	9.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	4.00	5.80 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	47.61	69.00 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	18.38	26.63 %	

ALLERGENI

393032 Pinzimonio/julienne di verdure (invernali)

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	67
Proteine	g.	1.15		
Lipidi	g.	5.10		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	4.55	di cui amido	g. 0.00
di cui zuccheri	g.	4.30	di cui fibra	g. 2.65
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 249.50
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg. 307.00
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg. 44.50
Niacina	mg.	0.60	Ferro	mg. 0.56
Vitamina A	μg.	576.80	Fosforo	mg. 38.00
Vitamina C	mg.	8.00	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	4.60	6.87 %	
Lipidi	Kcal	45.90	68.51 %	
Glucidi	Kcal	17.06	25.47 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393034 Piselli all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	117
Proteine	<i>g.</i>	8.10			
Lipidi	<i>g.</i>	5.45			
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	9.75	di cui amido	<i>g.</i>	3.60
di cui zuccheri	<i>g.</i>	6.00	di cui fibra	<i>g.</i>	9.45
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	393.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.54	Potassio	<i>mg.</i>	225.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.15	Calcio	<i>mg.</i>	30.00
Niacina	<i>mg.</i>	3.00	Ferro	<i>mg.</i>	3.01
Vitamina A	<i>μg.</i>	103.80	Fosforo	<i>mg.</i>	135.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	45.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	32.40	27.69 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.05	41.92 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	36.56	31.25 %		

ALLERGENI

393035 Piselli alla fiorentina

[illegible]

peso porzione a cotto g. 157.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	119
Proteine	g.	8.15		
Lipidi	g.	5.50		
di cui saturi	g.	0.72		
Glucidi	g.	9.99	di cui amido	g. 3.60
di cui zuccheri	g.	6.24	di cui fibra	g. 9.48
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg. 393.57
Tiamina	mg.	0.54	Potassio	mg. 234.90
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg. 36.14
Niacina	mg.	3.01	Ferro	mg. 3.03
Vitamina A	μg.	106.00	Fosforo	mg. 135.96
Vitamina C	mg.	45.05	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	32.60	27.39 %	
Lipidi	Kcal	49.50	41.60 %	
Glucidi	Kcal	37.46	31.48 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393036 Pizza margherita

[illegible]

peso porzione a cotto g. 150.00

Contenuto nutrizionale			Kcal	406
Proteine	<i>g.</i>	8.40		
Lipidi	<i>g.</i>	8.40		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.00		
Glucidi	<i>g.</i>	79.35	di cui amido	<i>g.</i> 54.60
di cui zuccheri	<i>g.</i>	19.35	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 0.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 18.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.00
Vitamina A	<i>μg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i> 72.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	33.60	8.28 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	75.60	18.62 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	297.56	73.29 %	

ALLERGENI



393037 Pizza rossa

[illegible]

peso porzione a cotto g. 150.00

Contenuto nutrizionale				Kcal	364
Proteine	g.	10.65			
Lipidi	g.	9.90			
di cui saturi	g.	0.00			
Glucidi	g.	62.10	di cui amido	g.	52.50
di cui zuccheri	g.	4.35	di cui fibra	g.	4.05
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	1162.50
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg.	313.50
Riboflavina	mg.	0.08	Calcio	mg.	33.00
Niacina	mg.	3.15	Ferro	mg.	2.25
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	60.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	42.60	11.70 %		
Lipidi	Kcal	89.10	24.48 %		
Glucidi	Kcal	232.88	63.98 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393038 *Platessa alla mugnaia*

[illegible]

peso porzione a cotto g. 85.50

ALLERGENI



393039 *Platessa gratinata*

[illegible]

peso porzione a cotto g. 87.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	120
Proteine	<i>g.</i>	12.51		
Lipidi	<i>g.</i>	6.38		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.01		
Glucidi	<i>g.</i>	3.59	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.21	di cui fibra	<i>g.</i> 0.24
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 270.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.01	Potassio	<i>mg.</i> 14.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 1.60
Niacina	<i>mg.</i>	0.08	Ferro	<i>mg.</i> 0.06
Vitamina A	<i>μg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i> 147.15
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	50.04	41.70 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	57.42	47.85 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	13.46	11.22 %	

Tabelle dietetiche

393205 Pollo al limone

[illegible]

peso porzione a cotto g. 64.50

ALLERGENI



393040 Pollo arrosto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 77.50

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale			Kcal	113
Proteine	<i>g.</i>	12.29		
Lipidi	<i>g.</i>	5.54		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.85		
Glucidi	<i>g.</i>	3.87	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.49	di cui fibra	<i>g.</i> 0.20
Colesterolo	<i>mg.</i>	30.00	Sodio	<i>mg.</i> 216.84
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 206.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 12.88
Niacina	<i>mg.</i>	4.23	Ferro	<i>mg.</i> 0.36
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.92	Fosforo	<i>mg.</i> 114.27
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.84	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	49.16	43.50 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	49.86	44.12 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.51	12.84 %	

Tabelle dietetiche

393041 Polpette di merluzzo

[illegible]

peso porzione a cotto g. 114.50

ALLERGENI



393042 Polpette di merluzzo al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	70 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Patate crude	15 g
Uova di gallina, intero	5 g
Pangrattato	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Limoni	1 g
Prezzemolo	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 147.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	148
Proteine	g.	15.27		
Lipidi	g.	7.58		
di cui saturi	g.	1.88		
Glucidi	g.	5.13	di cui amido	g. 3.97
di cui zuccheri	g.	0.75	di cui fibra	g. 0.40
Colesterolo	mg.	74.39	Sodio	mg. 300.98
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg. 318.36
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg. 74.56
Niacina	mg.	1.15	Ferro	mg. 0.73
Vitamina A	μg.	40.84	Fosforo	mg. 192.32
Vitamina C	mg.	1.65	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	61.08	41.27 %	
Lipidi	Kcal	68.22	46.09 %	
Glucidi	Kcal	19.24	13.00 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	141
Proteine	<i>g.</i>	14.16			
Lipidi	<i>g.</i>	6.15			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.96			
Glucidi	<i>g.</i>	8.00	di cui amido	<i>g.</i>	5.35
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.10	di cui fibra	<i>g.</i>	0.89
Colesterolo	<i>mg.</i>	52.90	Sodio	<i>mg.</i>	296.97
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i>	434.75
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.12	Calcio	<i>mg.</i>	40.44
Niacina	<i>mg.</i>	1.63	Ferro	<i>mg.</i>	0.88
Vitamina A	<i>μg.</i>	210.83	Fosforo	<i>mg.</i>	170.61
Vitamina C	<i>mg.</i>	11.82	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	56.64	40.17 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	55.35	39.26 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	30.00	21.28 %		

393043 Polpette di platessa

Ingredienti:	Peso netto
Filetto di platessa surgelato	70 g
Uova di gallina, intero	10 g
Latte di vacca UHT, intero	10 g
Patate crude	10 g
Pane di tipo 0	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	3 g
Aglio	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 114.50

ALLERGENI    

Contenuto nutrizionale				Kcal	155
Proteine	g.	15.06			
Lipidi	g.	8.49			
di cui saturi	g.	2.09			
Glucidi	g.	5.13	di cui amido	g.	3.97
di cui zuccheri	g.	0.75	di cui fibra	g.	0.40
Colesterolo	mg.	39.39	Sodio	mg.	317.08
Tiamina	mg.	0.03	Potassio	mg.	94.36
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	53.56
Niacina	mg.	0.31	Ferro	mg.	0.31
Vitamina A	µg.	40.84	Fosforo	mg.	199.32
Vitamina C	mg.	1.65	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	60.24		38.86 %	
Lipidi	Kcal	76.41		49.30 %	
Glucidi	Kcal	19.24		12.41 %	

393044 Polpette di platessa al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Filetto di platessa surgelato	70 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Patate crude	15 g
Uova di gallina, intero	5 g
Pangrattato	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Carote crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Cipolle crude	5 g
Limoni	1 g
Prezzemolo	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 147.50

ALLERGENI    

Contenuto nutrizionale				Kcal	149
Proteine	g.	13.95			
Lipidi	g.	7.06			
di cui saturi	g.	1.16			
Glucidi	g.	8.00	di cui amido	g.	5.35
di cui zuccheri	g.	2.10	di cui fibra	g.	0.89
Colesterolo	mg.	17.90	Sodio	mg.	313.07
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	210.75
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg.	19.44
Niacina	mg.	0.79	Ferro	mg.	0.46
Vitamina A	µg.	210.83	Fosforo	mg.	177.61
Vitamina C	mg.	11.82	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	55.80		37.45 %	
Lipidi	Kcal	63.54		42.64 %	
Glucidi	Kcal	30.00		20.13 %	

Tabelle dietetiche

393045 Pomodori all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 105.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	62
Proteine	<i>g.</i>	1.20		
Lipidi	<i>g.</i>	5.20		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	2.80	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.80	di cui fibra	<i>g.</i> 1.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 203.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.03	Potassio	<i>mg.</i> 290.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i> 11.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.70	Ferro	<i>mg.</i> 0.41
Vitamina A	<i>µg.</i>	43.80	Fosforo	<i>mg.</i> 26.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	21.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	4.80	7.74 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.80	75.48 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	10.50	16.94 %	

ALLERGENI

393046 Prosciutto cotto

[illegible]

peso porzione a cotto g. 30.00

Contenuto nutrizionale				Kcal	41
Proteine	g.	4.71			
Lipidi	g.	2.28			
di cui saturi	g.	1.53			
Glucidi	g.	0.51	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.27	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	14.70	Sodio	mg.	194.40
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	68.10
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	1.80
Niacina	mg.	0.96	Ferro	mg.	0.21
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	75.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	18.84	45.95 %		
Lipidi	Kcal	20.52	50.05 %		
Glucidi	Kcal	1.91	4.66 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393047 Purè di patate

[illegible]

peso porzione a cotto g. 125.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	119
Proteine	<i>g.</i>	2.70		
Lipidi	<i>g.</i>	4.99		
di cui saturi	<i>g.</i>	2.86		
Glucidi	<i>g.</i>	17.00	di cui amido	<i>g.</i> 13.50
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.00	di cui fibra	<i>g.</i> 1.80
Colesterolo	<i>mg.</i>	14.70	Sodio	<i>mg.</i> 207.35
Tiamina	<i>mg.</i>	0.11	Potassio	<i>mg.</i> 600.75
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.04	Calcio	<i>mg.</i> 35.25
Niacina	<i>mg.</i>	2.50	Ferro	<i>mg.</i> 0.64
Vitamina A	<i>µg.</i>	59.50	Fosforo	<i>mg.</i> 73.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	15.20	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	10.80	9.08 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	44.91	37.74 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	63.75	53.57 %	

ALLERGENI



393048 Ravioli ricotta e spinaci al pomodoro e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 119.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	267
Proteine	<i>g.</i>	10.40		
Lipidi	<i>g.</i>	12.51		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.51		
Glucidi	<i>g.</i>	30.12	di cui amido	<i>g.</i> 0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.42	di cui fibra	<i>g.</i> 0.44
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 240.14
Tiamina	<i>mg.</i>	0.01	Potassio	<i>mg.</i> 96.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i> 66.15
Niacina	<i>mg.</i>	0.30	Ferro	<i>mg.</i> 0.21
Vitamina A	<i>μg.</i>	187.41	Fosforo	<i>mg.</i> 44.98
Vitamina C	<i>mg.</i>	6.89	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	41.60	15.58 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	112.59	42.17 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	112.95	42.30 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393049 Ravioli ricotta e spinaci burro e salvia

[illegible]

peso porzione a cotto g. 80.50

ALLERGENI



393122 Ravioli ricotta e spinaci rosè

[illegible]

peso porzione a cotto g. 124.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	253
Proteine	<i>g.</i>	9.95		
Lipidi	<i>g.</i>	11.73		
di cui saturi	<i>g.</i>	2.88		
Glucidi	<i>g.</i>	28.90	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.20	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	14.15	Sodio	<i>mg.</i> 230.32
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 9.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i> 64.95
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.04
Vitamina A	<i>μg.</i>	58.00	Fosforo	<i>mg.</i> 34.87
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	39.80	15.73 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	105.57	41.73 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	108.38	42.84 %	

Contenuto nutrizionale			Kcal	261
Proteine	<i>g.</i>	9.66		
Lipidi	<i>g.</i>	12.12		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.26		
Glucidi	<i>g.</i>	30.47	di cui amido	<i>g.</i> 0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.77	di cui fibra	<i>g.</i> 0.44
Colesterolo	<i>mg.</i>	5.70	Sodio	<i>mg.</i> 217.94
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 103.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.01	Calcio	<i>mg.</i> 37.70
Niacina	<i>mg.</i>	0.29	Ferro	<i>mg.</i> 0.21
Vitamina A	<i>μg.</i>	181.56	Fosforo	<i>mg.</i> 34.78
Vitamina C	<i>mg.</i>	6.89	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	38.64	14.80 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	109.08	41.79 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	114.26	43.78 %	

Tabelle dietetiche

393050 Ricotta

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	58
Proteine	<i>g.</i>	3.52		
Lipidi	<i>g.</i>	4.36		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	2.73		
Glucidi	<i>g.</i>	1.40	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.40	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	22.80	Sodio	<i>mg.</i> 31.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 47.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 118.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.16
Vitamina A	<i>μg.</i>	51.20	Fosforo	<i>mg.</i> 94.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	14.08	24.28 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	39.24	67.66 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	5.25	9.05 %	

ALLERGENI



393051 Riso al pomodoro e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Sedano crudo	3 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Basilico	1 g
Sale iodato	0.5 g
peso porzione a cotto q.	100.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	242
Proteine	g.	5.84			
Lipidi	g.	6.80			
di cui saturi	g.	1.65			
Glucidi	g.	42.07	di cui amido	g.	36.81
di cui zuccheri	g.	1.57	di cui fibra	g.	0.69
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	244.64
Tiamina	mg.	0.18	Potassio	mg.	171.30
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg.	96.15
Niacina	mg.	0.30	Ferro	mg.	1.66
Vitamina A	μg.	187.77	Fosforo	mg.	144.98
Vitamina C	mg.	6.89	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	23.36	9.65 %		
Lipidi	Kcal	61.20	25.29 %		
Glucidi	Kcal	157.76	65.19 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393217 Riso al ragù vegetale e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	50 g
Zucchine crude	20 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	15 g
Piselli surgelati	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Carote crude	3 g
Cipolle crude	3 g
Sedano crudo	3 g
Basilico	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 115.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	246
Proteine	<i>g.</i>	6.50		
Lipidi	<i>g.</i>	6.78		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	42.61	di cui amido	<i>g.</i> 37.07
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.88	di cui fibra	<i>g.</i> 1.43
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 260.59
Tiamina	<i>mg.</i>	0.23	Potassio	<i>mg.</i> 204.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i> 101.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.52	Ferro	<i>mg.</i> 1.93
Vitamina A	<i>μg.</i>	135.77	Fosforo	<i>mg.</i> 163.38
Vitamina C	<i>mg.</i>	9.39	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	26.00	10.57 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.02	24.80 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	159.79	64.95 %	

ALLERGENI



393052 Riso all'olio e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 60.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	233
Proteine	g.	5.32			
Lipidi	g.	6.63			
di cui saturi	g.	1.65			
Glucidi	g.	40.65	di cui amido	g.	36.80
di cui zuccheri	g.	0.15	di cui fibra	g.	0.25
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	234.50
Tiamina	mg.	0.17	Potassio	mg.	80.10
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	87.95
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	1.50
Vitamina A	μg.	20.45	Fosforo	mg.	133.90
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	21.28	9.13 %		
Lipidi	Kcal	59.67	25.61 %		
Glucidi	Kcal	152.44	65.42 %		

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393053 Roast-beef

[illegible]

peso porzione a cotto g. 57.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	105
Proteine	<i>g.</i>	10.80		
Lipidi	<i>g.</i>	6.79		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.29		
Glucidi	<i>g.</i>	0.29	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.29	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	26.00	Sodio	<i>mg.</i> 227.69
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 174.20
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 11.70
Niacina	<i>mg.</i>	2.35	Ferro	<i>mg.</i> 0.90
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.87	Fosforo	<i>mg.</i> 95.53
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.29	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	43.20	41.14 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.11	58.20 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.09	1.04 %	

ALLERGENI

393054 Robiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 40.00

Contenuto nutrizionale			Kcal	135
Proteine	<i>g.</i>	8.00		
Lipidi	<i>g.</i>	11.08		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.00		
Glucidi	<i>g.</i>	0.92	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.92	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 0.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 0.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.00
Vitamina A	<i>μg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i> 0.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	32.00	23.70 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	99.72	73.87 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	3.45	2.56 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393055 Rotolo di frittata con spinaci e robiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 93.50

ALLERGENI



393056 Rotolo di frittata con spinaci e stracchino

[illegible]

peso porzione a cotto g. 93.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	154
Proteine	<i>g.</i>	9.97		
Lipidi	<i>g.</i>	12.49		
di cui saturi	<i>g.</i>	3.18		
Glucidi	<i>g.</i>	0.72	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.25	di cui fibra	<i>g.</i> 0.36
Colesterolo	<i>mg.</i>	217.29	Sodio	<i>mg.</i> 311.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 153.66
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.22	Calcio	<i>mg.</i> 77.57
Niacina	<i>mg.</i>	0.16	Ferro	<i>mg.</i> 1.13
Vitamina A	<i>μg.</i>	247.99	Fosforo	<i>mg.</i> 155.14
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.80	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	39.88	25.90 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	112.41	72.99 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	2.70	1.75 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	153
Proteine	<i>g.</i>	9.90			
Lipidi	<i>g.</i>	12.36			
di cui saturi	<i>g.</i>	3.83			
Glucidi	<i>g.</i>	0.65	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.13	di cui fibra	<i>g.</i>	0.36
Colesterolo	<i>mg.</i>	217.29	Sodio	<i>mg.</i>	311.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i>	153.66
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.22	Calcio	<i>mg.</i>	105.92
Niacina	<i>mg.</i>	0.16	Ferro	<i>mg.</i>	1.15
Vitamina A	<i>μg.</i>	247.99	Fosforo	<i>mg.</i>	173.84
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.80	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	39.60	25.88 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	111.24	72.71 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	2.44	1.59 %		

Tabelle dietetiche

393057 Scaloppina alla pizzaiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 121.60

Contenuto nutrizionale			Kcal	132
Proteine	<i>g.</i>	12.07		
Lipidi	<i>g.</i>	7.06		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.30		
Glucidi	<i>g.</i>	5.41	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.02	di cui fibra	<i>g.</i> 0.76
Colesterolo	<i>mg.</i>	26.00	Sodio	<i>mg.</i> 233.05
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 318.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 8.44
Niacina	<i>mg.</i>	2.90	Ferro	<i>mg.</i> 0.99
Vitamina A	<i>μg.</i>	241.85	Fosforo	<i>mg.</i> 118.03
Vitamina C	<i>mg.</i>	10.85	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	48.28	36.58 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	63.54	48.14 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	20.29	15.37 %	

ALLERGENI



393058 Scaloppina di tacchino al limone

[illegible]

peso porzione a cotto g. 77.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	116
Proteine	<i>g.</i>	12.68		
Lipidi	<i>g.</i>	5.70		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.92		
Glucidi	<i>g.</i>	3.95	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.56	di cui fibra	<i>g.</i> 0.37
Colesterolo	<i>mg.</i>	25.00	Sodio	<i>mg.</i> 226.57
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 224.95
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.11	Calcio	<i>mg.</i> 12.89
Niacina	<i>mg.</i>	3.45	Ferro	<i>mg.</i> 0.53
Vitamina A	<i>µg.</i>	4.00	Fosforo	<i>mg.</i> 113.76
Vitamina C	<i>mg.</i>	5.05	alcol	<i>mg.</i> 0.50
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	50.72	43.72 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	51.30	44.22 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	14.81	12.77 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393059 Scaloppina di vitellone alla pizzaiola

[illegible]

peso porzione a cotto g. 106.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	114
Proteine	<i>g.</i>	11.96		
Lipidi	<i>g.</i>	5.10		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.04		
Glucidi	<i>g.</i>	5.41	di cui amido	<i>g.</i> 3.08
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.03	di cui fibra	<i>g.</i> 0.96
Colesterolo	<i>mg.</i>	26.00	Sodio	<i>mg.</i> 231.62
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 279.45
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.09	Calcio	<i>mg.</i> 13.09
Niacina	<i>mg.</i>	2.74	Ferro	<i>mg.</i> 1.00
Vitamina A	<i>μg.</i>	163.28	Fosforo	<i>mg.</i> 117.26
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.25	alcol	<i>mg.</i> 0.50
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	47.84	41.96 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	45.90	40.26 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	20.29	17.80 %	

ALLERGENI



393095 Sformato di legumi

[illegible]

peso porzione a cotto g. 55.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	147
Proteine	<i>g.</i>	6.35		
Lipidi	<i>g.</i>	6.85		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.18		
Glucidi	<i>g.</i>	16.22	di cui amido	<i>g.</i> 7.92
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.69	di cui fibra	<i>g.</i> 3.28
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 230.45
Tiamina	<i>mg.</i>	0.07	Potassio	<i>mg.</i> 148.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i> 24.60
Niacina	<i>mg.</i>	0.54	Ferro	<i>mg.</i> 0.86
Vitamina A	<i>μg.</i>	117.75	Fosforo	<i>mg.</i> 54.40
Vitamina C	<i>mg.</i>	1.15	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	25.40	17.28 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.65	41.94 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	60.83	41.38 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393060 Spinaci/bietole all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	78
Proteine	<i>g.</i>	4.20		
Lipidi	<i>g.</i>	5.00		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	4.50	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.98	di cui fibra	<i>g.</i> 2.70
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 285.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.14	Potassio	<i>mg.</i> 531.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.24	Calcio	<i>mg.</i> 105.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.75	Ferro	<i>mg.</i> 1.51
Vitamina A	<i>μg.</i>	751.80	Fosforo	<i>mg.</i> 66.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	36.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	16.80	21.54 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	45.00	57.69 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	16.88	21.63 %	

ALLERGENI

393121 Spinaci/bietole saltate

[illegible]

peso porzione a cotto g. 158.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	79
Proteine	g.	4.23			
Lipidi	g.	5.00			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	4.67	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	1.15	di cui fibra	g.	2.73
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	285.80
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	535.20
Riboflavina	mg.	0.24	Calcio	mg.	105.75
Niacina	mg.	0.77	Ferro	mg.	1.52
Vitamina A	μg.	751.89	Fosforo	mg.	67.05
Vitamina C	mg.	36.15	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	16.92	21.42 %		
Lipidi	Kcal	45.00	56.96 %		
Glucidi	Kcal	17.51	22.17 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393062 Stracchino

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	121
Proteine	<i>g.</i>	7.40		
Lipidi	<i>g.</i>	10.04		
di cui saturi	<i>g.</i>	5.20		
Glucidi	<i>g.</i>	0.40	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.00	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 0.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i> 0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i> 226.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i> 0.12
Vitamina A	<i>μg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i> 149.60
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	29.60	24.46 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	90.36	74.68 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	1.50	1.24 %	

ALLERGENI



393228 Tacchino panato

[illegible]

Contenuto nutrizionale			Kcal	135
Proteine	<i>g.</i>	13.06		
Lipidi	<i>g.</i>	5.90		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.91		
Glucidi	<i>g.</i>	8.07	di cui amido	<i>g.</i> 6.62
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.79	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	25.00	Sodio	<i>mg.</i> 266.19
Tiamina	<i>mg.</i>	0.11	Potassio	<i>mg.</i> 216.70
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.11	Calcio	<i>mg.</i> 24.70
Niacina	<i>mg.</i>	3.53	Ferro	<i>mg.</i> 0.71
Vitamina A	<i>μg.</i>	4.87	Fosforo	<i>mg.</i> 113.53
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.29	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	52.24	38.70 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	53.10	39.33 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	30.26	22.42 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393173 Tortellini al ragù e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 145.50

ALLERGENI



393061 Tortellini di carne all'olio e formaggio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 90.50

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale			Kcal	326
Proteine	<i>g.</i>	14.11		
Lipidi	<i>g.</i>	12.68		
di cui saturi	<i>g.</i>	1.76		
Glucidi	<i>g.</i>	41.61	di cui amido	<i>g.</i> 35.37
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.72	di cui fibra	<i>g.</i> 0.56
Colesterolo	<i>mg.</i>	9.35	Sodio	<i>mg.</i> 250.45
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i> 139.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i> 66.05
Niacina	<i>mg.</i>	0.78	Ferro	<i>mg.</i> 0.35
Vitamina A	<i>μg.</i>	208.35	Fosforo	<i>mg.</i> 65.95
Vitamina C	<i>mg.</i>	7.45	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	56.44	17.31 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	114.12	35.01 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	156.04	47.86 %	

Contenuto nutrizionale				Kcal	304
Proteine	<i>g.</i>	11.38			
Lipidi	<i>g.</i>	12.16			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.65			
Glucidi	<i>g.</i>	39.92	di cui amido	<i>g.</i>	35.36
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.04	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i>	230.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i>	5.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i>	57.95
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i>	0.05
Vitamina A	<i>μg.</i>	20.45	Fosforo	<i>mg.</i>	33.90
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	<i>Kcal</i>	45.52	14.97 %		
Lipidi	<i>Kcal</i>	109.44	36.00 %		
Glucidi	<i>Kcal</i>	149.70	49.24 %		

Tabelle dietetiche

393063 Uovo sodo

[illegible]

peso porzione a cotto g. 65.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	121
Proteine	<i>g.</i>	7.44		
Lipidi	<i>g.</i>	10.22		
di cui saturi	<i>g.</i>	2.63		
Glucidi	<i>g.</i>	0.00	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.00	di cui fibra	<i>g.</i> 0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	214.80	Sodio	<i>mg.</i> 282.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i> 79.80
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.18	Calcio	<i>mg.</i> 28.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.06	Ferro	<i>mg.</i> 0.91
Vitamina A	<i>μg.</i>	136.80	Fosforo	<i>mg.</i> 126.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	29.76	24.60 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	91.98	76.02 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	0.00	0.00 %	

ALLERGENI 

393064 Uovo sodo in salsa verde

[illegible]

peso porzione a cotto g. 69.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	122
Proteine	<i>g.</i>	7.52		
Lipidi	<i>g.</i>	10.24		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	2.63		
Glucidi	<i>g.</i>	0.02	di cui amido	<i>g.</i> 0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.01	di cui fibra	<i>g.</i> 0.05
Colesterolo	<i>mg.</i>	214.80	Sodio	<i>mg.</i> 282.44
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i> 86.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.18	Calcio	<i>mg.</i> 31.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.07	Ferro	<i>mg.</i> 0.95
Vitamina A	<i>μg.</i>	146.23	Fosforo	<i>mg.</i> 126.75
Vitamina C	<i>mg.</i>	1.62	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	30.08	24.66 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	92.16	75.54 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	0.08	0.06 %	

ALLERGENI  

Tabelle dietetiche

393065 Vellutata di piselli con riso

[illegible]

peso porzione a cotto g. 145.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	215
Proteine	<i>g.</i>	9.29		
Lipidi	<i>g.</i>	6.88		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.65		
Glucidi	<i>g.</i>	31.18	di cui amido	<i>g.</i> 24.48
di cui zuccheri	<i>g.</i>	4.38	di cui fibra	<i>g.</i> 6.50
Colesterolo	<i>mg.</i>	4.15	Sodio	<i>mg.</i> 362.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.46	Potassio	<i>mg.</i> 207.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.12	Calcio	<i>mg.</i> 97.20
Niacina	<i>mg.</i>	2.03	Ferro	<i>mg.</i> 2.94
Vitamina A	<i>μg.</i>	88.60	Fosforo	<i>mg.</i> 185.65
Vitamina C	<i>mg.</i>	30.25	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	37.16	17.28 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	61.92	28.80 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	116.93	54.38 %	

ALLERGENI



393123 Vellutata di zucca gialla con crostini e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Zucca gialla	50 g
Pane di tipo 00	30 g
Patate crude	20 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 126.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	179
Proteine	g.	5.38		
Lipidi	g.	6.74		
di cui saturi	g.	1.65		
Glucidi	g.	25.94	di cui amido	g. 20.89
di cui zuccheri	g.	2.93	di cui fibra	g. 4.36
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg. 419.00
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg. 186.90
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg. 82.85
Niacina	mg.	1.13	Ferro	mg. 1.02
Vitamina A	µg.	389.37	Fosforo	mg. 89.65
Vitamina C	mg.	9.84	alcol	mg. 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	Kcal	21.52	12.02 %	
Lipidi	Kcal	60.66	33.89 %	
Glucidi	Kcal	97.28	54.34 %	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

393066 Vellutata di zucca gialla con riso e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Zucca gialla	50 g
Riso parboiled crudo	30 g
Patate crude	20 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Parmigiano	5 g
Rosmarino	1 g
Sale iodato	0.5 g

peso porzione a cotto g. 126.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	193
Proteine	g.	5.02			
Lipidi	g.	6.71			
di cui saturi	g.	1.65			
Glucidi	g.	30.26	di cui amido	g.	25.24
di cui zuccheri	g.	2.45	di cui fibra	g.	3.55
Colesterolo	mg.	4.15	Sodio	mg.	246.50
Tiamina	mg.	0.15	Potassio	mg.	198.90
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	96.65
Niacina	mg.	0.82	Ferro	mg.	1.65
Vitamina A	μg.	389.37	Fosforo	mg.	130.75
Vitamina C	mg.	9.84	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	20.08	10.40 %		
Lipidi	Kcal	60.39	31.29 %		
Glucidi	Kcal	113.48	58.80 %		

ALLERGENI



393067 Zucca gialla all'olio

[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	72
Proteine	g.	1.65			
Lipidi	g.	5.15			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	5.25	di cui amido	g.	1.35
di cui zuccheri	g.	3.75	di cui fibra	g.	8.25
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	200.00
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	0.00
Riboflavina	mg.	0.03	Calcio	mg.	30.00
Niacina	mg.	0.75	Ferro	mg.	1.36
Vitamina A	µg.	900.30	Fosforo	mg.	60.00
Vitamina C	mg.	13.50	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	6.60	9.17 %		
Lipidi	Kcal	46.35	64.38 %		
Glucidi	Kcal	19.69	27.34 %		

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393068 Zucchini in tegame/trifolate

[illegible]

peso porzione a cotto g. 158.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	65
Proteine	<i>g.</i>	2.28		
Lipidi	<i>g.</i>	5.15		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	2.72	di cui amido	<i>g.</i> 0.15
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.87	di cui fibra	<i>g.</i> 1.83
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 233.30
Tiamina	<i>mg.</i>	0.12	Potassio	<i>mg.</i> 400.20
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.18	Calcio	<i>mg.</i> 32.25
Niacina	<i>mg.</i>	1.07	Ferro	<i>mg.</i> 0.77
Vitamina A	<i>µg.</i>	10.89	Fosforo	<i>mg.</i> 98.55
Vitamina C	<i>mg.</i>	16.65	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	9.12	14.03 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.35	71.31 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	10.20	15.69 %	

ALLERGENI

393069 Zucchine lessate all'olio[illegible]

peso porzione a cotto g. 155.50

Contenuto nutrizionale			Kcal	64
Proteine	<i>g.</i>	2.25		
Lipidi	<i>g.</i>	5.15		
di cui saturi	<i>g.</i>	0.72		
Glucidi	<i>g.</i>	2.55	di cui amido	<i>g.</i> 0.15
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.70	di cui fibra	<i>g.</i> 1.80
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 233.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.12	Potassio	<i>mg.</i> 396.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.18	Calcio	<i>mg.</i> 31.50
Niacina	<i>mg.</i>	1.05	Ferro	<i>mg.</i> 0.76
Vitamina A	<i>µg.</i>	10.80	Fosforo	<i>mg.</i> 97.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	16.50	alcol	<i>mg.</i> 0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti				
Proteine	<i>Kcal</i>	9.00	14.06 %	
Lipidi	<i>Kcal</i>	46.35	72.42 %	
Glucidi	<i>Kcal</i>	9.56	14.94 %	

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

393168 Zucchine saporite

[illegible]

peso porzione a cotto g. 156.50

Contenuto nutrizionale				Kcal	65
Proteine	g.	2.27			
Lipidi	g.	5.15			
di cui saturi	g.	0.72			
Glucidi	g.	2.59	di cui amido	g.	0.15
di cui zuccheri	g.	2.74	di cui fibra	g.	1.84
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	233.12
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	402.35
Riboflavina	mg.	0.18	Calcio	mg.	32.67
Niacina	mg.	1.06	Ferro	mg.	0.79
Vitamina A	µg.	15.54	Fosforo	mg.	98.19
Vitamina C	mg.	17.34	alcol	mg.	0.00
Calorie e percentuali da macronutrienti					
Proteine	Kcal	9.08	13.97 %		
Lipidi	Kcal	46.35	71.31 %		
Glucidi	Kcal	9.71	14.94 %		

ALLERGENI