

19 INSALATE MMHS

I settimana lunedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale	
4097	piatto freddo Insalata molisana	408	24.4	16.9	42.1	819	0.4	924	119	4	311	0	1	5	1561	67	444
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250	
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80	

TOTALI 668 31 18 102 8195 1237 156 7 485 1 1 6 1581 82

percentuale Proteine **18.51**

percentuale Lipidi **24.26**

percentuale Glucidi **61.05**

19 INSALATE MMHS

I settimana martedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4120	piatto freddo Insalata esotica	363	14.7	27.3	15.6	23.9	1062	477	3	198	0	0	2	402	64	391
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 623 21 28 75 29 1374 515 6 372 0 0 3 422 79

percentuale Proteine **13.58**

percentuale Lipidi **41.01**

percentuale Glucidi **48.43**

19 INSALATE MMHS

I settimana mercoledì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4107	piatto freddo Insalata marinara	303	25.4	19.7	14.6	311.0	912	117	4	251	0	0	10	446	71	292
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 564 32 21 74 316 1224 155 6 425 0 0 11 466 86

percentuale Proteine **22.64**

percentuale Lipidi **33.20**

percentuale Glucidi **52.82**

19 INSALATE MMHS

I settimana giovedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4112	piatto freddo Insalata messicana	329	19.0	16.6	27.8	598.6	501	154	3	463	0	0	8	121	14	231
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 590 26 18 88 604 814 191 6 637 1 1 9 141 29

percentuale Proteine **17.30**

percentuale Lipidi **26.94**

percentuale Glucidi **59.48**

19 INSALATE MMHS

I settimana venerdì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4116	piatto freddo Insalata stracciona	366	24.6	27.0	5.9	337.2	706	547	2	482	0	1	3	585	37	328
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 626 31 28 66 342 1018 585 5 656 0 1 3 605 52

percentuale Proteine **19.85**

percentuale Lipidi **40.36**

percentuale Glucidi **42.05**

19 INSALATE MMHS

II settimana lunedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4121	piatto freddo Insalata siciliana	344	13.8	22.0	24.2	163.0	514	187	2	169	0	0	1	529	88	253
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 604 20 23 84 168 827 224 4 343 0 0 2 549 103

percentuale Proteine **13.43**

percentuale Lipidi **34.37**

percentuale Glucidi **55.68**

19 INSALATE MMHS

II settimana martedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4125	piatto freddo Insalata crazy	434	22.8	32.3	14.0	198.8	721	86	2	315	0	0	5	289	16	255
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 694 29 33 74 204 1034 124 5 489 1 1 6 309 31

percentuale Proteine **16.86**

percentuale Lipidi **43.24**

percentuale Glucidi **42.58**

19 INSALATE MMHS

II settimana mercoledì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4108	piatto freddo Insalata contadina	323	24.8	11.8	31.5	462.8	771	57	3	355	0	0	8	82	92	291
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250

TOTALI 583 31 13 91 468 1083 95 5 529 0 1 9 102 107

percentuale Proteine **21.46**

percentuale Lipidi **19.83**

percentuale Glucidi **62.65**

19 INSALATE MMHS

II settimana giovedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4113	piatto freddo Insalata nizzarda	349	24.2	24.0	9.3	302.9	1021	76	3	313	0	0	8	402	124	425
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 610 31 25 69 308 1333 114 6 487 0 0 8 422 139

percentuale Proteine **20.15**

percentuale Lipidi **37.01**

percentuale Glucidi **45.37**

19 INSALATE MMHS

II settimana venerdì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4117	piatto freddo Insalata cacio e pere	413	16.2	30.1	20.6	512.0	775	568	3	370	0	0	2	653	76	440
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 674 23 31 81 517 1087 606 6 544 0 0 2 673 91

percentuale Proteine **13.49**

percentuale Lipidi **41.70**

percentuale Glucidi **47.80**

19 INSALATE MMHS

III settimana lunedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4122	piatto freddo Insalata romana	326	22.7	11.6	34.7	153.0	1152	142	3	252	0	0	7	1304	38	342
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 586 29 13 95 158 1465 180 6 426 0 1 8 1324 53

percentuale Proteine **19.95**

percentuale Lipidi **19.53**

percentuale Glucidi **64.56**

19 INSALATE MMHS

III settimana martedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (Kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4104	piatto freddo Insalata quattro formaggi	500	32.0	38.1	13.7	737.0	794	649	32	489	0	0	3	580	112	331
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250

TOTALI 760 39 39 74 742 1107 686 34 663 0 1 4 600 127

percentuale Proteine **20.27**

percentuale Lipidi **46.34**

percentuale Glucidi **38.69**

19 INSALATE MMHS

III settimana mercoledì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4109	piatto freddo Insalata campagnola	248	22.2	14.7	7.1	985.0	917	40	3	180	0	0	4	210	107	273
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250

TOTALI 508 29 16 67 990 1229 78 5 354 0 0 4 230 122

percentuale Proteine **22.60**

percentuale Lipidi **27.94**

percentuale Glucidi **52.76**

19 INSALATE MMHS

III settimana giovedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4012	piatto freddo Insalata russa	308	15.0	14.4	30.8	237.6	1068	113	3	292	0	0	4	1358	22	324
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 568 21 16 91 243 1381 150 6 466 0 1 5 1378 37

percentuale Proteine **15.12**

percentuale Lipidi **24.59**

percentuale Glucidi **63.82**

19 INSALATE MMHS

III settimana venerdì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4118	piatto freddo Insalata capricciosa	315	19.0	22.2	9.9	1199.2	556	118	3	272	1	0	3	1473	18	277
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 575 26 23 70 1204 868 156 5 446 1 1 4 1493 33

percentuale Proteine **17.74**

percentuale Lipidi **36.42**

percentuale Glucidi **48.55**

19 INSALATE MMHS

IV settimana lunedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4123	piatto freddo Insalata milanese	365	23.5	22.1	20.0	660.8	959	47	3	245	0	0	11	48	18	241
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 626 30 23 80 666 1272 84 6 419 0 0 12 68 33

percentuale Proteine **19.16**

percentuale Lipidi **33.38**

percentuale Glucidi **51.08**

19 INSALATE MMHS

IV settimana martedì pranzo



codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4105	piatto freddo <u>Insalata ricca</u>	494	31.5	31.9	21.4	4648.8	1265	391	3	454	0	0	10	343	63	398
6060	frutta e dessert <u>Smoothie</u>	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande <u>Pane integrale</u>	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 754 38 33 81 4654 1578 428 6 628 0 1 11 363 78

percentuale Proteine **20.17**

percentuale Lipidi **39.42**

percentuale Glucidi **43.11**

19 INSALATE MMHS

IV settimana mercoledì pranzo



codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4110	piatto freddo <u>Insalata montanara</u>	229	18.5	14.5	6.4	58.6	986	87	3	242	0	0	5	231	93	235
6060	frutta e dessert <u>Smoothie</u>	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande <u>Pane integrale</u>	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 489 25 16 66 64 1299 125 5 416 0 1 5 251 108

percentuale Proteine **20.48**

percentuale Lipidi **28.67**

percentuale Glucidi **54.23**

19 INSALATE MMHS

IV settimana giovedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4114	piatto freddo Insalata brasiliana	492	16.8	28.5	45.0	437.4	1079	111	5	321	0	0	3	138	46	330
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 753 23 30 105 442 1392 148 7 495 1 0 4 158 61

percentuale Proteine **12.36**

percentuale Lipidi **35.38**

percentuale Glucidi **55.75**

19 INSALATE MMHS

IV settimana venerdì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4119	piatto freddo Insalata salchi papa	442	17.5	25.5	38.0	580.3	1429	75	6	329	1	0	6	118	145	324
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 702 24 27 98 585 1741 113 8 503 1 0 7 138 160

percentuale Proteine **13.65**

percentuale Lipidi **34.09**

percentuale Glucidi **55.75**

19 INSALATE MMHS

V settimana lunedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4124	piatto freddo Insalata pugliese	577	22.9	34.3	47.1	389.5	412	415	2	389	0	0	2	213	33	175
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 837 29 35 107 395 725 453 5 563 0 0 2 233 48

percentuale Proteine **14.03**

percentuale Lipidi **38.04**

percentuale Glucidi **51.12**

19 INSALATE MMHS

V settimana martedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4106	piatto freddo Insalata miele	406	26.0	12.4	50.8	337.2	1176	82	3	348	0	0	10	152	56	339
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 666 32 13 111 342 1488 120 6 522 0 1 10 172 71

percentuale Proteine **19.50**

percentuale Lipidi **18.19**

percentuale Glucidi **66.46**

19 INSALATE MMHS

V settimana mercoledì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4111	piatto freddo Insalata vegetariana	396	15.2	26.4	25.4	100.3	1212	121	3	314	0	0	4	467	66	385
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 656 22 27 85 105 1525 159 6 488 0 1 5 487 81

percentuale Proteine **13.21**

percentuale Lipidi **37.70**

percentuale Glucidi **52.00**

19 INSALATE MMHS

V settimana giovedì pranzo

codice	Ricetta	Energia (kcal)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Glucidi (g)	Sodio (mg)	Potassio (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	Fosforo (mg)	Tiamina (mg)	Ribofl. (mg)	Niacina (mg)	Vit.A (µg)	Vit.C (mg)	peso a cotto totale
4115	piatto freddo Insalata italiana	385	23.9	22.4	23.4	268.8	1256	42	3	258	0	0	12	230	53	350
6060	frutta e dessert Smoothie	67	0.5	0.1	17.3	5.0	313	18	1	30	0	0	1	20	15	250
5005	pane e bevande Pane integrale	193	6.0	1.0	42.6	0.0	0	20	2	144	0	0	0	0	0	80

TOTALI 645 30 23 83 274 1569 79 6 432 0 0 13 250 68

percentuale Proteine **18.87**

percentuale Lipidi **32.74**

percentuale Glucidi **51.62**