

A vibrant collage of various healthy dishes. In the foreground, there's a plate of wide, flat pasta with a dark sauce, spinach, and cherry tomatoes. To its right is a plate with a piece of salmon in a dark sauce, accompanied by green peas and yellow bell peppers. In the background, there's a bowl of rice with asparagus, a bowl of salmon with vegetables, a bowl of soup with croutons, and a bowl of broccoli. The text "RICETTARIO E NUTRIENTI" is overlaid in the center in a large, white, sans-serif font.

RICETTARIO E NUTRIENTI

Composizione Ricette

| ARROSTO AI FUNGHI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 120,00 | 1,57 | 4,80 | 135,60 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 3,72 | 0,00 | 25,56 |
| Funghi - prataioli coltivati | 50,00 | 0,04 | 3,00 | 10,00 | 0,40 | 1,13 | 0,40 | 0,10 | 0,40 | 1,85 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pomodori - passata | 20,00 | 0,00 | 3,20 | 3,60 | 0,00 | 0,30 | 0,60 | 0,04 | 0,60 | 0,26 |
| | 199,00 | 2,76 | 13,20 | 221,32 | 2,62 | 1,48 | 1,00 | 11,86 | 1,00 | 27,71 |

| ARROSTO DI TACCHINO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| | 140,00 | 1,63 | 14,90 | 210,93 | 1,25 | 0,16 | 0,83 | 9,52 | 0,24 | 28,91 |

| ARROSTO DI TACCHINO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 145,00 | 1,63 | 13,19 | 209,99 | 1,20 | 0,16 | 0,51 | 9,49 | 0,51 | 28,88 |

| BARCETTA DI MELANZANA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Melanzane | 200,00 | 0,06 | 28,00 | 36,00 | 0,60 | 7,00 | 5,20 | 0,80 | 5,20 | 2,20 |
| Formaggi stagionati (media) | 50,00 | 8,45 | 369,98 | 188,00 | 0,22 | 0,00 | 0,81 | 14,68 | 0,81 | 13,38 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Prosciutto cotto (media) | 20,00 | 0,66 | 1,30 | 34,70 | 0,16 | 0,00 | 0,19 | 1,91 | 0,19 | 4,20 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 349,00 | 10,42 | 431,78 | 410,21 | 1,48 | 8,48 | 23,31 | 25,91 | 8,75 | 22,48 |

| BATTUTA DI SUINO AL FORNO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Maiale - carne magra | 120,00 | 3,73 | 9,60 | 169,20 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | 8,16 | 0,00 | 23,88 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Formaggi stagionati (media) | 15,00 | 2,54 | 110,99 | 56,40 | 0,07 | 0,00 | 0,24 | 4,40 | 0,24 | 4,01 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 165,00 | 7,51 | 144,93 | 368,33 | 2,60 | 0,76 | 15,89 | 20,99 | 1,33 | 29,96 |

| BIETA AL POMODORO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bieta | 150,00 | 0,03 | 100,50 | 25,50 | 1,50 | 2,36 | 4,20 | 0,15 | 4,20 | 1,95 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| | 208,00 | 1,19 | 108,50 | 106,42 | 1,52 | 3,11 | 5,70 | 8,24 | 5,70 | 2,60 |

| BIETA ALL'OLIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bieta | 150,00 | 0,03 | 100,50 | 25,50 | 1,50 | 2,36 | 4,20 | 0,15 | 4,20 | 1,95 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,19 | 100,50 | 97,42 | 1,52 | 2,36 | 4,20 | 8,14 | 4,20 | 1,95 |

| BURGER DI PATATE E ZUCCHINE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Zucchine | 100,00 | 0,04 | 21,00 | 11,00 | 0,50 | 1,33 | 1,40 | 0,10 | 1,30 | 1,30 |
| Latte di vacca UHT parz scremato | 20,00 | 0,18 | 24,00 | 9,20 | 0,02 | 0,00 | 1,02 | 0,32 | 1,02 | 0,64 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 313,00 | 8,38 | 303,39 | 360,32 | 2,10 | 2,89 | 20,92 | 23,00 | 3,32 | 18,89 |

| BURGER VEGETARIANO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| Spinaci | 100,00 | 0,06 | 78,00 | 31,00 | 2,90 | 2,06 | 2,90 | 0,70 | 0,40 | 3,40 |
| Uovo di gallina - intero | 30,00 | 0,95 | 14,40 | 38,40 | 0,45 | 0,00 | 0,06 | 2,61 | 0,06 | 3,72 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 238,00 | 7,42 | 341,39 | 366,82 | 4,22 | 3,52 | 27,96 | 21,03 | 2,15 | 18,22 |

| CAPONATA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Zucchine | 50,00 | 0,02 | 10,50 | 5,50 | 0,25 | 0,67 | 0,70 | 0,05 | 0,65 | 0,65 |
| Peperoni - rossi e gialli | 50,00 | 0,03 | 8,50 | 15,50 | 0,35 | 0,45 | 3,35 | 0,15 | 3,35 | 0,45 |
| Melanzane | 50,00 | 0,01 | 7,00 | 9,00 | 0,15 | 1,75 | 1,30 | 0,20 | 1,30 | 0,55 |
| Patate | 30,00 | 0,06 | 3,00 | 25,50 | 0,18 | 0,47 | 5,37 | 0,30 | 0,12 | 0,63 |
| Pomodori - maturi | 20,00 | 0,01 | 1,80 | 3,80 | 0,06 | 0,41 | 0,70 | 0,04 | 0,70 | 0,20 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Aceto | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,20 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,02 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 218,00 | 1,28 | 32,80 | 132,72 | 1,05 | 3,79 | 11,73 | 8,74 | 6,43 | 2,55 |

| CAPRESE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Pomodori - da insalata | 150,00 | 0,05 | 16,50 | 25,50 | 0,60 | 1,51 | 4,20 | 0,30 | 4,20 | 1,80 |
| Mozzarella di vacca | 150,00 | 15,69 | 240,00 | 379,50 | 0,60 | 0,00 | 1,05 | 29,25 | 1,05 | 28,05 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 309,00 | 16,89 | 259,00 | 477,31 | 1,27 | 1,57 | 5,30 | 37,55 | 5,30 | 29,88 |

| CAROTE AL VAPORE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Carote | 150,00 | 0,05 | 66,00 | 52,50 | 1,05 | 4,66 | 11,40 | 0,30 | 11,40 | 1,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,20 | 66,00 | 124,42 | 1,07 | 4,66 | 11,40 | 8,29 | 11,40 | 1,65 |

| CAROTE FRESCHE ALLA MENTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Carote | 150,00 | 0,05 | 66,00 | 52,50 | 1,05 | 4,66 | 11,40 | 0,30 | 11,40 | 1,65 |
| Menta | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,41 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 159,00 | 1,20 | 68,10 | 124,83 | 1,16 | 4,72 | 11,45 | 8,30 | 11,45 | 1,69 |

| CAVOLFIORE AL VAPORE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Cavolfiore | 150,00 | 0,06 | 66,00 | 37,50 | 1,20 | 3,59 | 4,05 | 0,30 | 3,60 | 4,80 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,22 | 66,00 | 109,42 | 1,22 | 3,59 | 4,05 | 8,29 | 3,60 | 4,80 |

| CORDON BLEAU DI MELANZANE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Melanzane | 200,00 | 0,06 | 28,00 | 36,00 | 0,60 | 7,00 | 5,20 | 0,80 | 5,20 | 2,20 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Prosciutto cotto | 30,00 | 1,53 | 1,80 | 64,50 | 0,21 | 0,00 | 0,27 | 4,41 | 0,27 | 5,94 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Pangrattato | 30,00 | 0,13 | 33,00 | 105,30 | 0,63 | 1,02 | 23,34 | 0,63 | 1,50 | 3,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 353,00 | 9,69 | 311,19 | 460,92 | 2,42 | 8,02 | 29,41 | 27,42 | 7,57 | 26,02 |

| COTOLETTA ALLA PALERMITANA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Maiale - magro spalla | 120,00 | 2,69 | 8,40 | 159,60 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 0,00 | 22,80 |
| Pangrattato | 10,00 | 0,04 | 11,00 | 35,10 | 0,21 | 0,34 | 7,78 | 0,21 | 0,50 | 1,01 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pomodori - passata | 30,00 | 0,00 | 4,80 | 5,40 | 0,00 | 0,45 | 0,90 | 0,06 | 0,90 | 0,39 |
| Formaggi stagionati (media) | 20,00 | 3,38 | 147,99 | 75,20 | 0,09 | 0,00 | 0,32 | 5,87 | 0,32 | 5,35 |
| | 191,00 | 7,28 | 177,63 | 350,48 | 1,90 | 0,95 | 9,78 | 21,75 | 1,90 | 29,69 |

| COUS COUS ALLE VERDURE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Cereali (media) | 100,00 | 0,60 | 35,78 | 315,00 | 2,60 | 6,51 | 62,51 | 3,30 | 3,39 | 11,55 |
| Zucchine | 10,00 | 0,00 | 2,10 | 1,10 | 0,05 | 0,13 | 0,14 | 0,01 | 0,13 | 0,13 |
| Peperoni | 10,00 | 0,00 | 1,70 | 2,20 | 0,07 | 0,19 | 0,42 | 0,03 | 0,42 | 0,09 |
| Carote | 10,00 | 0,00 | 4,40 | 3,50 | 0,07 | 0,31 | 0,76 | 0,02 | 0,76 | 0,11 |
| Melanzane | 20,00 | 0,01 | 2,80 | 3,60 | 0,06 | 0,70 | 0,52 | 0,08 | 0,52 | 0,22 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,77 | 46,78 | 397,32 | 2,87 | 7,84 | 64,35 | 11,43 | 5,22 | 12,10 |

| COUS COUS DI PESCE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Cereali (media) | 100,00 | 0,60 | 35,78 | 315,00 | 2,60 | 6,51 | 62,51 | 3,30 | 3,39 | 11,55 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pesce (media) | 40,00 | 0,42 | 25,60 | 43,60 | 0,93 | 0,00 | 0,41 | 1,59 | 0,41 | 6,91 |
| Zucchine | 20,00 | 0,01 | 4,20 | 2,20 | 0,10 | 0,27 | 0,28 | 0,02 | 0,26 | 0,26 |
| Patate | 30,00 | 0,06 | 3,00 | 25,50 | 0,18 | 0,47 | 5,37 | 0,30 | 0,12 | 0,63 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Carote | 20,00 | 0,01 | 8,80 | 7,00 | 0,14 | 0,62 | 1,52 | 0,04 | 1,52 | 0,22 |
| | 223,00 | 2,25 | 78,63 | 466,52 | 3,98 | 7,92 | 70,37 | 13,25 | 5,99 | 19,62 |

| CROCCHETTE DI PATATE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Crocchette di patate - Esselunga | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 52,40 | 0,80 | 0,00 | 5,60 |
| | 200,00 | 0,00 | 0,00 | 240,00 | 0,00 | 0,00 | 52,40 | 0,80 | 0,00 | 5,60 |

| FAGIOLINI AL LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagiolini | 150,00 | 0,28 | 52,50 | 27,00 | 1,35 | 4,35 | 3,60 | 0,15 | 3,60 | 3,15 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| | 168,00 | 1,44 | 53,90 | 100,02 | 1,38 | 4,54 | 3,83 | 8,14 | 3,83 | 3,21 |

| FAGIOLINI AL VAPORE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagiolini | 150,00 | 0,28 | 52,50 | 27,00 | 1,35 | 4,35 | 3,60 | 0,15 | 3,60 | 3,15 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,44 | 52,50 | 98,92 | 1,37 | 4,35 | 3,60 | 8,14 | 3,60 | 3,15 |

| FAGIOLINI PICCANTI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagiolini | 150,00 | 0,28 | 52,50 | 27,00 | 1,35 | 4,35 | 3,60 | 0,15 | 3,60 | 3,15 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Peperoncini piccanti | 1,00 | 0,00 | 0,18 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |
| | 159,00 | 1,44 | 52,68 | 99,18 | 1,37 | 4,37 | 3,64 | 8,15 | 3,61 | 3,17 |

| FARFALLE POMODORO SALMONE E RUCOLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Rucola o rughetta | 20,00 | 0,01 | 61,80 | 5,60 | 1,04 | 0,18 | 0,78 | 0,06 | 0,78 | 0,52 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Salmone affumicato | 30,00 | 0,33 | 5,70 | 44,10 | 0,18 | 0,00 | 0,36 | 1,35 | 0,36 | 7,62 |
| | 269,00 | 1,73 | 103,04 | 500,53 | 2,90 | 4,68 | 83,58 | 11,01 | 8,68 | 20,21 |

| FETTINA DI TACHHINO AI FERRI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |

128,00 1,61 7,20 200,32 0,98 0,00 0,00 9,43 0,00 28,80

| FILETTI DI MERLUZZO CAPPERI E LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Merluzzo o nasello fresco | 150,00 | 0,09 | 37,50 | 106,50 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,45 | 0,00 | 25,50 |
| Verd. conservate e in scatola (media) | 10,00 | 0,04 | 3,43 | 6,89 | 0,37 | 0,38 | 0,71 | 0,30 | 0,66 | 0,57 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Limoni | 5,00 | 0,00 | 0,70 | 0,55 | 0,00 | 0,09 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,03 |
| | 174,00 | 1,29 | 43,83 | 186,06 | 1,48 | 0,53 | 0,82 | 8,75 | 0,77 | 26,14 |

| FILETTI DI MERLUZZO PANATI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Merluzzo o nasello fresco | 120,00 | 0,07 | 30,00 | 85,20 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 0,00 | 20,40 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| | 149,00 | 1,32 | 55,10 | 229,97 | 1,36 | 0,76 | 16,25 | 8,81 | 1,10 | 22,51 |

| FOCACCIA SICILIANA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Focaccia | 100,00 | 2,00 | 9,00 | 292,00 | 0,00 | 4,90 | 40,70 | 11,80 | 9,90 | 8,40 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| Formaggi stagionati a medio tenore calorico (media) | 20,00 | 2,44 | 114,69 | 64,47 | 0,09 | 0,00 | 0,28 | 4,97 | 0,28 | 4,67 |
| [IG:15] Olive verdi | 15,00 | 0,23 | 9,60 | 21,30 | 0,24 | 0,45 | 0,15 | 2,25 | 0,15 | 0,12 |
| Cipolla | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 2,60 | 0,04 | 0,10 | 0,57 | 0,01 | 0,57 | 0,10 |
| [IG:35] Pomodori secchi | 10,00 | 0,04 | 0,00 | 25,80 | 0,00 | 1,23 | 4,35 | 0,30 | 4,35 | 1,41 |
| | 205,00 | 4,81 | 140,79 | 448,67 | 0,67 | 7,46 | 55,00 | 19,83 | 15,45 | 15,75 |

| FORMAGGIO ALLA PALERMITANA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Formaggi stagionati (media) | 120,00 | 20,28 | 887,94 | 451,20 | 0,54 | 0,00 | 1,94 | 35,22 | 1,94 | 32,11 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| | 191,00 | 20,37 | 918,08 | 530,81 | 0,98 | 1,46 | 19,09 | 35,75 | 4,53 | 34,79 |

| FORMAGGIO PANATO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Formaggi stagionati (media) | 130,00 | 21,97 | 961,93 | 488,80 | 0,58 | 0,00 | 2,11 | 38,15 | 2,11 | 34,79 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Uovo di gallina - intero | 20,00 | 0,63 | 9,60 | 25,60 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 1,74 | 0,04 | 2,48 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| | 221,00 | 22,69 | 1.001,67 | 594,01 | 1,32 | 1,46 | 19,29 | 40,42 | 4,73 | 39,95 |

| FRITTATA CON CIPOLLE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 120,00 | 3,80 | 57,60 | 153,60 | 1,80 | 0,00 | 0,24 | 10,44 | 0,24 | 14,88 |
| Cipolla | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 2,60 | 0,04 | 0,10 | 0,57 | 0,01 | 0,57 | 0,10 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 148,00 | 6,65 | 134,10 | 265,72 | 1,90 | 0,10 | 0,97 | 21,38 | 0,97 | 17,66 |

| FRITTATA CON ZUCCHINE E PROVOLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 120,00 | 3,80 | 57,60 | 153,60 | 1,80 | 0,00 | 0,24 | 10,44 | 0,24 | 14,88 |
| Zucchine | 50,00 | 0,02 | 10,50 | 5,50 | 0,25 | 0,67 | 0,70 | 0,05 | 0,65 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Prezzemolo | 3,00 | 0,00 | 6,60 | 0,60 | 0,13 | 0,15 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,11 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Provoloncino dolce | 20,00 | 3,15 | 170,00 | 69,60 | 0,16 | 0,00 | 0,42 | 5,32 | 0,42 | 5,00 |
| | 206,00 | 8,13 | 245,95 | 302,52 | 2,37 | 0,87 | 1,64 | 23,82 | 1,59 | 20,69 |

| FRITTATA SPINACI E EMMENTHAL | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 120,00 | 3,80 | 57,60 | 153,60 | 1,80 | 0,00 | 0,24 | 10,44 | 0,24 | 14,88 |
| Spinaci | 50,00 | 0,03 | 39,00 | 15,50 | 1,45 | 1,03 | 1,45 | 0,35 | 0,20 | 1,70 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Emmenthal | 15,00 | 2,78 | 171,75 | 60,45 | 0,05 | 0,00 | 0,54 | 4,59 | 0,54 | 4,28 |
| | 193,00 | 7,77 | 268,35 | 301,47 | 3,31 | 1,03 | 2,23 | 23,37 | 0,98 | 20,86 |
| Uovo di gallina - intero | | | | | | | | | | |

| FRITTURA DI PESCE E VERDURE IN PASTELLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Gran fritto di mare | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 324,00 | 0,00 | 0,00 | 28,65 | 12,90 | 0,00 | 25,20 |
| Fritto misto (carciofi, cavolfiori, zucchine) - Paren | 100,00 | 0,00 | 0,00 | 142,00 | 0,00 | 0,00 | 16,40 | 7,20 | 0,00 | 2,80 |
| | 250,00 | 0,00 | 0,00 | 466,00 | 0,00 | 0,00 | 45,05 | 20,10 | 0,00 | 28,00 |

| FUSI DI POLLO AL LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo con pelle (media) | 250,00 | 5,72 | 23,75 | 448,75 | 2,63 | 0,00 | 0,04 | 30,25 | 0,04 | 44,04 |
| Pepe nero | 1,00 | 0,01 | 4,30 | 2,51 | 0,11 | 0,26 | 0,63 | 0,03 | 0,38 | 0,10 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Limoni | 5,00 | 0,00 | 0,70 | 0,55 | 0,00 | 0,09 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,03 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| | 274,00 | 6,88 | 29,65 | 530,73 | 2,86 | 0,36 | 0,80 | 38,27 | 0,55 | 44,18 |

| FUSI DI POLLO DORATI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo - fuso con pelle | 250,00 | 4,03 | 20,00 | 312,50 | 1,75 | 0,00 | 0,00 | 14,25 | 0,00 | 46,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pepe nero | 1,00 | 0,01 | 4,30 | 2,51 | 0,11 | 0,26 | 0,63 | 0,03 | 0,38 | 0,10 |
| | 259,00 | 5,19 | 24,30 | 386,93 | 1,88 | 0,26 | 0,63 | 22,27 | 0,38 | 46,10 |

| FUSILLI AL PESTO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Basilico | 10,00 | 0,00 | 25,00 | 3,90 | 0,55 | 0,52 | 0,51 | 0,08 | 0,51 | 0,31 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 10,00 | 1,45 | 0,00 | 89,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 0,00 | 0,00 |
| Parmigiano grattugiato | 10,00 | 1,85 | 115,90 | 38,70 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 2,81 | 0,00 | 3,35 |
| | 131,00 | 3,53 | 163,04 | 485,91 | 2,05 | 3,25 | 79,69 | 14,29 | 4,79 | 14,57 |

| FUSILLI CON PESTO DI FUNGHI E POMODORINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Funghi - prataioli coltivati | 50,00 | 0,04 | 3,00 | 10,00 | 0,40 | 1,13 | 0,40 | 0,10 | 0,40 | 1,85 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| | 213,00 | 1,43 | 30,75 | 445,72 | 1,99 | 4,90 | 81,53 | 9,60 | 6,63 | 13,30 |

| FUSILLI CON ZUCCHINE FRITTE, BASILOCO E ROCOTTA SALA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Zucchine | 50,00 | 0,02 | 10,50 | 5,50 | 0,25 | 0,67 | 0,70 | 0,05 | 0,65 | 0,65 |
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Formaggi stagionati (media) | 20,00 | 3,38 | 147,99 | 75,20 | 0,09 | 0,00 | 0,32 | 5,87 | 0,32 | 5,35 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olii vari (media) | 15,00 | 3,57 | 1,50 | 134,85 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 0,00 | 0,03 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 187,00 | 7,19 | 184,63 | 569,35 | 1,82 | 3,45 | 80,26 | 22,32 | 5,31 | 16,97 |

| GATEAU DI PATATE CON TUMA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 150,00 | 0,28 | 15,00 | 127,50 | 0,90 | 2,34 | 26,85 | 1,50 | 0,60 | 3,15 |
| Uovo di gallina - intero | 15,00 | 0,48 | 7,20 | 19,20 | 0,22 | 0,00 | 0,03 | 1,30 | 0,03 | 1,86 |

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Verdure (media) | 50,00 | 0,03 | 25,26 | 10,00 | 0,62 | 0,73 | 1,34 | 0,14 | 1,26 | 0,88 |
| Menta | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,41 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,04 |
| Formaggi stagionati a medio tenore calorico (media) | 20,00 | 2,44 | 114,69 | 64,47 | 0,09 | 0,00 | 0,28 | 4,97 | 0,28 | 4,67 |
| | 244,00 | 4,38 | 164,25 | 293,50 | 1,95 | 3,12 | 28,55 | 15,91 | 2,23 | 10,59 |

| GNOCCHETTI SARDI SALSICCIA E ZAFFERANO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Salsiccia di suino fresca | 30,00 | 3,67 | 6,00 | 91,20 | 0,84 | 0,00 | 0,18 | 8,01 | 0,18 | 4,62 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| Zafferano | 1,00 | 0,02 | 1,10 | 3,10 | 0,11 | 0,04 | 0,62 | 0,06 | 0,42 | 0,11 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 194,00 | 5,08 | 34,85 | 530,02 | 2,54 | 3,81 | 81,93 | 17,57 | 6,84 | 16,18 |

| GNOCCHI AL PSTO DI MELANZANE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Gnocchi di patate | 250,00 | 0,00 | 0,00 | 594,25 | 0,00 | 0,00 | 126,25 | 3,75 | 0,00 | 17,00 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Melanzane | 100,00 | 0,03 | 14,00 | 18,00 | 0,30 | 3,50 | 2,60 | 0,40 | 2,60 | 1,10 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 370,00 | 2,88 | 90,64 | 722,57 | 0,43 | 3,58 | 129,15 | 15,09 | 2,90 | 20,82 |

| GNOCCHI ALLA SORRENTINA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Gnocchi di patate | 250,00 | 0,00 | 0,00 | 594,25 | 0,00 | 0,00 | 126,25 | 3,75 | 0,00 | 17,00 |
| Pomodori - passata | 100,00 | 0,00 | 16,00 | 18,00 | 0,00 | 1,50 | 3,00 | 0,20 | 3,00 | 1,30 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Mozzarella di vacca | 20,00 | 2,09 | 32,00 | 50,60 | 0,08 | 0,00 | 0,14 | 3,90 | 0,14 | 3,74 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 379,00 | 3,25 | 50,50 | 735,16 | 0,15 | 1,55 | 129,44 | 15,85 | 3,19 | 22,07 |

| HAMBURGER AI FERRI - MAIALE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Maiale - magro spalla | 120,00 | 2,69 | 8,40 | 159,60 | 1,44 | 0,00 | 0,00 | 7,56 | 0,00 | 22,80 |
| Uovo di gallina - intero | 20,00 | 0,63 | 9,60 | 25,60 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 1,74 | 0,04 | 2,48 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Pangrattato | 10,00 | 0,04 | 11,00 | 35,10 | 0,21 | 0,34 | 7,78 | 0,21 | 0,50 | 1,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 168,00 | 6,21 | 103,00 | 329,82 | 2,01 | 0,34 | 7,98 | 20,44 | 0,70 | 28,97 |

| HAMBURGER AI FERRI - TACCHINO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 20,00 | 0,63 | 9,60 | 25,60 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 1,74 | 0,04 | 2,48 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Pangrattato | 10,00 | 0,04 | 11,00 | 35,10 | 0,21 | 0,34 | 7,78 | 0,21 | 0,50 | 1,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| | 168,00 | 3,98 | 101,80 | 298,62 | 1,53 | 0,34 | 7,98 | 14,32 | 0,70 | 34,97 |

| INSALATA CAPRICCIOSA FRESCA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Carote | 50,00 | 0,01 | 22,00 | 17,50 | 0,35 | 1,55 | 3,80 | 0,10 | 3,80 | 0,55 |
| Sedano | 20,00 | 0,01 | 6,20 | 4,00 | 0,10 | 0,32 | 0,48 | 0,04 | 0,44 | 0,46 |
| Verza | 50,00 | 0,00 | 30,00 | 9,50 | 0,55 | 1,45 | 1,25 | 0,05 | 1,25 | 1,00 |
| Mais dolce - in scatola | 30,00 | 0,05 | 1,20 | 29,40 | 0,15 | 0,42 | 5,85 | 0,39 | 1,29 | 1,02 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,23 | 59,40 | 132,32 | 1,17 | 3,74 | 11,38 | 8,57 | 6,78 | 3,03 |

| INSALATA DI PASTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| [IG:15] Olive nere | 20,00 | 0,70 | 12,40 | 47,00 | 0,32 | 0,78 | 0,16 | 5,02 | 0,16 | 0,32 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 209,00 | 7,16 | 263,39 | 594,61 | 2,08 | 4,55 | 81,55 | 23,33 | 6,65 | 19,78 |

| INSALATA DI POLLO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Mais dolce - in scatola | 30,00 | 0,05 | 1,20 | 29,40 | 0,15 | 0,42 | 5,85 | 0,39 | 1,29 | 1,02 |
| Pollo - petto | 120,00 | 0,30 | 4,80 | 120,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 27,96 |
| Lattuga | 50,00 | 0,01 | 22,50 | 9,50 | 0,40 | 0,73 | 1,10 | 0,20 | 1,10 | 0,90 |
| Carote | 70,00 | 0,02 | 30,80 | 24,50 | 0,49 | 2,18 | 5,32 | 0,14 | 5,32 | 0,77 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 288,00 | 1,54 | 60,70 | 256,42 | 1,55 | 3,52 | 12,50 | 9,68 | 7,94 | 30,71 |

| INSALATA DI RISO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Riso - Parboiled | 100,00 | 0,27 | 60,00 | 337,00 | 2,90 | 0,50 | 81,30 | 0,30 | 0,30 | 7,40 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Giardiniera - sott'aceto | 50,00 | 0,01 | 17,50 | 3,50 | 1,00 | 0,90 | 0,30 | 0,15 | 0,25 | 0,20 |
| Verdure (media) | 50,00 | 0,03 | 25,26 | 10,00 | 0,62 | 0,73 | 1,34 | 0,14 | 1,26 | 0,88 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| | 238,00 | 6,54 | 324,75 | 535,22 | 4,67 | 2,13 | 83,42 | 17,38 | 2,30 | 16,50 |

| INSALATA DI RISO VENERE ZUCCHINE E GAMBERETTI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Riso (media) | 90,00 | 0,28 | 34,80 | 301,80 | 1,59 | 1,02 | 71,73 | 0,78 | 0,51 | 6,48 |
| Giardiniera - sott'aceto | 50,00 | 0,01 | 17,50 | 3,50 | 1,00 | 0,90 | 0,30 | 0,15 | 0,25 | 0,20 |
| Verdure (media) | 50,00 | 0,03 | 25,26 | 10,00 | 0,62 | 0,73 | 1,34 | 0,14 | 1,26 | 0,88 |
| Mais dolce - in scatola | 20,00 | 0,03 | 0,80 | 19,60 | 0,10 | 0,28 | 3,90 | 0,26 | 0,86 | 0,68 |
| Formaggi stagionati (media) | 20,00 | 3,38 | 147,99 | 75,20 | 0,09 | 0,00 | 0,32 | 5,87 | 0,32 | 5,35 |
| Gamberi | 20,00 | 0,04 | 22,00 | 14,20 | 0,36 | 0,00 | 0,58 | 0,12 | 0,58 | 2,72 |
| | 250,00 | 3,77 | 248,35 | 424,30 | 3,76 | 2,92 | 78,17 | 7,31 | 3,79 | 16,31 |

| INSALATA DI SALMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Salmone affumicato | 100,00 | 1,11 | 19,00 | 147,00 | 0,60 | 0,00 | 1,20 | 4,50 | 1,20 | 25,40 |
| Insalata mista | 50,00 | 0,05 | 12,15 | 7,85 | 0,25 | 0,28 | 1,15 | 0,15 | 0,00 | 0,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| | 208,00 | 2,42 | 36,15 | 269,27 | 1,17 | 1,06 | 11,30 | 13,14 | 1,40 | 26,95 |

| INSALATA DI VERZA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Verza | 100,00 | 0,01 | 60,00 | 19,00 | 1,10 | 2,90 | 2,50 | 0,10 | 2,50 | 2,00 |
| Pepe nero | 1,00 | 0,01 | 4,30 | 2,51 | 0,11 | 0,26 | 0,63 | 0,03 | 0,38 | 0,10 |
| Aceto | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,20 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,02 |
| | 114,00 | 1,18 | 65,05 | 93,63 | 1,25 | 3,17 | 3,16 | 8,12 | 2,91 | 2,12 |

| INSALATA MISTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 108,00 | 1,27 | 24,30 | 87,62 | 0,52 | 0,57 | 2,30 | 8,29 | 0,00 | 1,00 |

| INSALATONA CAPRESE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Mozzarella di vacca | 150,00 | 15,69 | 240,00 | 379,50 | 0,60 | 0,00 | 1,05 | 29,25 | 1,05 | 28,05 |
| Pomodori - da insalata | 100,00 | 0,03 | 11,00 | 17,00 | 0,40 | 1,01 | 2,80 | 0,20 | 2,80 | 1,20 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Lattuga | 50,00 | 0,01 | 22,50 | 9,50 | 0,40 | 0,73 | 1,10 | 0,20 | 1,10 | 0,90 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 308,00 | 16,89 | 273,50 | 477,92 | 1,42 | 1,74 | 4,95 | 37,64 | 4,95 | 30,15 |

| INSALATONA CON CARNE ARROSTO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa | 120,00 | 4,73 | 4,80 | 192,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 11,16 | 0,00 | 22,92 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| | 228,00 | 5,99 | 29,10 | 279,62 | 2,68 | 0,57 | 2,30 | 19,45 | 0,00 | 23,92 |

| INSALATONA CON FESA DI TACCHINO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pane di tipo 1 (pezzatura > 500 gr) | 50,00 | 0,07 | 6,50 | 132,50 | 0,70 | 1,90 | 29,85 | 0,30 | 1,10 | 4,45 |
| | 278,00 | 1,79 | 38,00 | 348,52 | 2,18 | 2,47 | 32,15 | 10,03 | 1,10 | 34,25 |

| INSALATONA DI POLLO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo - petto | 120,00 | 0,30 | 4,80 | 120,00 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 0,00 | 27,96 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| | 228,00 | 1,57 | 29,10 | 207,62 | 1,00 | 0,57 | 2,30 | 9,25 | 0,00 | 28,96 |

| INSALATONA EMMENTHAL E NOCI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Noci secche | 20,00 | 1,11 | 16,60 | 137,80 | 0,42 | 1,24 | 1,02 | 13,62 | 0,62 | 2,86 |
| Emmenthal | 100,00 | 18,50 | 1.145,00 | 403,00 | 0,30 | 0,00 | 3,60 | 30,60 | 3,60 | 28,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| | 228,00 | 20,88 | 1.185,90 | 628,42 | 1,24 | 1,81 | 6,92 | 52,51 | 4,22 | 32,36 |

| INSALATONA GORGONZOLA E SALMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Gorgonzola | 60,00 | 7,86 | 240,60 | 194,40 | 0,18 | 0,00 | 0,60 | 16,26 | 0,60 | 11,46 |
| Salmone affumicato | 60,00 | 0,67 | 11,40 | 88,20 | 0,36 | 0,00 | 0,72 | 2,70 | 0,72 | 15,24 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| | 228,00 | 9,79 | 276,30 | 370,22 | 1,06 | 0,57 | 3,62 | 27,25 | 1,32 | 27,70 |

| INSALATONA MAIS E GAMBERETTI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Gamberi | 150,00 | 0,30 | 165,00 | 106,50 | 2,70 | 0,00 | 4,35 | 0,90 | 4,35 | 20,40 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Mais dolce - in scatola | 30,00 | 0,05 | 1,20 | 29,40 | 0,15 | 0,42 | 5,85 | 0,39 | 1,29 | 1,02 |
| | 288,00 | 1,61 | 190,50 | 223,52 | 3,37 | 0,99 | 12,50 | 9,58 | 5,64 | 22,42 |

| INSALATONA MAIS E POLPA DI GRANCHIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Granchio in scatola | 120,00 | 0,12 | 144,00 | 97,20 | 3,36 | 0,00 | 0,00 | 1,08 | 0,00 | 21,72 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Mais dolce - in scatola | 30,00 | 0,05 | 1,20 | 29,40 | 0,15 | 0,42 | 5,85 | 0,39 | 1,29 | 1,02 |
| | 258,00 | 1,43 | 169,50 | 214,22 | 4,03 | 0,99 | 8,15 | 9,76 | 1,29 | 23,74 |

| INSALATONA POLPA DI GRANCHIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Granchio | 150,00 | 0,33 | 133,50 | 130,50 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 1,65 | 0,00 | 27,15 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 258,00 | 1,60 | 157,80 | 218,12 | 1,57 | 0,57 | 2,30 | 9,94 | 0,00 | 28,15 |

| INSALATONA PROSCUTTO E FORMAGGIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Prosciutto crudo | 40,00 | 1,70 | 6,00 | 89,60 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 5,16 | 0,00 | 10,76 |
| Mozzarella di vacca | 70,00 | 7,32 | 112,00 | 177,10 | 0,28 | 0,00 | 0,49 | 13,65 | 0,49 | 13,09 |
| Lattuga | 100,00 | 0,03 | 45,00 | 19,00 | 0,80 | 1,46 | 2,20 | 0,40 | 2,20 | 1,80 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 218,00 | 10,20 | 163,00 | 357,62 | 1,58 | 1,46 | 2,69 | 27,20 | 2,69 | 25,65 |

| INSALATONA RUCOLA E BRESAOLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Lattuga | 100,00 | 0,03 | 45,00 | 19,00 | 0,80 | 1,46 | 2,20 | 0,40 | 2,20 | 1,80 |
| Rucola o rughetta | 30,00 | 0,01 | 92,70 | 8,40 | 1,56 | 0,27 | 1,17 | 0,09 | 1,17 | 0,78 |
| Bresaola | 80,00 | 0,60 | 5,60 | 120,80 | 1,92 | 0,00 | 0,00 | 2,08 | 0,00 | 25,60 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 218,00 | 1,80 | 143,30 | 220,12 | 4,30 | 1,73 | 3,37 | 10,56 | 3,37 | 28,18 |

| INSALATONA TONNO CIPOLLA E OLIVE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Tonno sott'olio sgocciolato | 120,00 | 2,29 | 8,40 | 230,40 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | 12,12 | 0,00 | 30,24 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| [IG:15] Olive verdi | 30,00 | 0,46 | 19,20 | 42,60 | 0,48 | 0,90 | 0,30 | 4,50 | 0,30 | 0,24 |
| Cipolla | 20,00 | 0,01 | 5,00 | 5,20 | 0,08 | 0,21 | 1,14 | 0,02 | 1,14 | 0,20 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 278,00 | 4,03 | 56,90 | 365,82 | 3,12 | 1,68 | 3,74 | 24,93 | 1,44 | 31,68 |

| INSALATONA UOVA E CARCIOFINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 110,00 | 3,49 | 52,80 | 140,80 | 1,65 | 0,00 | 0,22 | 9,57 | 0,22 | 13,64 |
| Carciofini - sott'olio | 50,00 | 0,34 | 22,00 | 34,00 | 0,50 | 1,65 | 1,30 | 2,85 | 0,55 | 0,90 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Insalata mista | 100,00 | 0,11 | 24,30 | 15,70 | 0,50 | 0,57 | 2,30 | 0,30 | 0,00 | 1,00 |
| | 268,00 | 5,09 | 99,10 | 262,42 | 2,67 | 2,22 | 3,82 | 20,71 | 0,77 | 15,54 |

| INSALATONA VERDURE GRIGLIATE E TONNO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Verdure (media) | 100,00 | 0,06 | 50,52 | 20,00 | 1,24 | 1,45 | 2,67 | 0,27 | 2,53 | 1,75 |
| Lattuga | 50,00 | 0,01 | 22,50 | 9,50 | 0,40 | 0,73 | 1,10 | 0,20 | 1,10 | 0,90 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Tonno sott'olio sgocciolato | 120,00 | 2,29 | 8,40 | 230,40 | 2,04 | 0,00 | 0,00 | 12,12 | 0,00 | 30,24 |
| | 278,00 | 3,52 | 81,42 | 331,82 | 3,70 | 2,18 | 3,77 | 20,58 | 3,63 | 32,89 |

| INVOLTINI PROSCIUTTO E FORMAGGIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Prosciutto cotto | 70,00 | 3,57 | 4,20 | 150,50 | 0,49 | 0,00 | 0,63 | 10,29 | 0,63 | 13,86 |
| Formaggi stagionati a medio tenore calorico (media) | 70,00 | 8,53 | 401,41 | 225,63 | 0,32 | 0,00 | 0,98 | 17,39 | 0,98 | 16,35 |
| Olio di oliva extravergine | 5,00 | 0,72 | 0,00 | 44,95 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| | 165,00 | 12,91 | 427,61 | 491,28 | 1,24 | 0,68 | 17,17 | 33,10 | 2,61 | 32,23 |

| LASAGNE AL RAGU' | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta all'uovo - fresca | 200,00 | 1,58 | 48,00 | 618,00 | 2,40 | 5,80 | 126,40 | 5,60 | 3,40 | 23,60 |
| Pomodori - passata | 100,00 | 0,00 | 16,00 | 18,00 | 0,00 | 1,50 | 3,00 | 0,20 | 3,00 | 1,30 |
| Maiale (media) | 30,00 | 2,58 | 2,55 | 48,50 | 0,34 | 0,00 | 0,08 | 7,21 | 0,08 | 5,21 |
| Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa | 20,00 | 0,79 | 0,80 | 32,00 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 1,86 | 0,00 | 3,82 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Olio di oliva extravergine | 5,00 | 0,72 | 0,00 | 44,95 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 0,00 | 0,00 |
| Carote | 5,00 | 0,00 | 2,20 | 1,75 | 0,04 | 0,16 | 0,38 | 0,01 | 0,38 | 0,05 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Sedano | 5,00 | 0,00 | 1,55 | 1,00 | 0,03 | 0,08 | 0,12 | 0,01 | 0,11 | 0,12 |
| Panna o crema di latte 35% lipidi | 15,00 | 2,09 | 11,70 | 50,55 | 0,00 | 0,00 | 0,51 | 5,25 | 0,51 | 0,34 |

395,00 9,45 158,05 853,65 3,24 7,59 130,93 28,07 7,92 37,17
 Pasta all'uovo - fresca

| MEZZE MANICHE ALLA CARRETTIERA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - maturi | 100,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 0,30 | 2,04 | 3,50 | 0,20 | 3,50 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| | 210,00 | 1,41 | 34,24 | 446,98 | 1,82 | 4,86 | 83,37 | 9,64 | 7,88 | 12,00 |

| MEZZE PENNE ALLE COZZE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Cozza o mitilo | 50,00 | 0,26 | 44,00 | 42,00 | 2,90 | 0,00 | 1,70 | 1,35 | 0,15 | 5,85 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Pomodori - maturi | 100,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 0,30 | 2,04 | 3,50 | 0,20 | 3,50 | 1,00 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 260,00 | 1,67 | 77,34 | 486,53 | 4,67 | 4,82 | 84,38 | 10,95 | 7,93 | 17,80 |

| MINISTRA DI FAGIOLI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Fagioli borlotti | 60,00 | 0,24 | 61,20 | 166,80 | 5,40 | 10,38 | 28,62 | 1,20 | 2,10 | 12,12 |
| | 118,00 | 1,40 | 69,20 | 247,72 | 5,42 | 11,13 | 30,12 | 9,29 | 3,60 | 12,77 |

| MINISTRA DI LENTICCHIE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Lenticchie | 60,00 | 0,08 | 34,20 | 174,60 | 4,80 | 8,30 | 30,66 | 0,60 | 1,08 | 13,62 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 68,00 | 1,24 | 34,20 | 246,52 | 4,82 | 8,30 | 30,66 | 8,59 | 1,08 | 13,62 |

| MINISTRONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Vegetali misti surgelati (piselli, mais, carote, fagioli) | 150,00 | 0,00 | 39,00 | 100,50 | 2,10 | 6,00 | 20,55 | 0,45 | 0,00 | 4,95 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,16 | 39,00 | 172,42 | 2,12 | 6,00 | 20,55 | 8,44 | 0,00 | 4,95 |

| MISTO LEGUMI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Misto legumi secchi | 60,00 | 0,29 | 76,20 | 198,96 | 3,54 | 8,88 | 31,98 | 1,98 | 0,00 | 14,10 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 68,00 | 1,45 | 76,20 | 270,88 | 3,56 | 8,88 | 31,98 | 9,97 | 0,00 | 14,10 |

| MOZZARELLA IN CARROZZA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Mozzarella di vacca | 100,00 | 10,46 | 160,00 | 253,00 | 0,40 | 0,00 | 0,70 | 19,50 | 0,70 | 18,70 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Olio di oliva extravergine | 5,00 | 0,72 | 0,00 | 44,95 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 4,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Pancarrè | 80,00 | 0,65 | 86,40 | 239,68 | 2,40 | 0,00 | 54,00 | 0,32 | 2,40 | 6,56 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| | 261,00 | 13,66 | 294,94 | 678,64 | 4,07 | 0,71 | 70,45 | 30,03 | 4,29 | 34,11 |

| PARMIGIANA DI MELANZANE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Melanzane | 200,00 | 0,06 | 28,00 | 36,00 | 0,60 | 7,00 | 5,20 | 0,80 | 5,20 | 2,20 |
| Mozzarella di vacca | 130,00 | 13,60 | 208,00 | 328,90 | 0,52 | 0,00 | 0,91 | 25,35 | 0,91 | 24,31 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 399,00 | 16,51 | 320,50 | 483,81 | 1,24 | 7,80 | 7,82 | 37,19 | 7,82 | 29,87 |

| PASTA AL PESTO E FAGIOLINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Basilico | 20,00 | 0,01 | 50,00 | 7,80 | 1,10 | 1,04 | 1,02 | 0,16 | 1,02 | 0,62 |
| Frutta secca (media) | 20,00 | 0,10 | 15,02 | 56,80 | 0,73 | 2,10 | 13,63 | 0,30 | 12,85 | 0,74 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| Fagiolini | 50,00 | 0,09 | 17,50 | 9,00 | 0,45 | 1,45 | 1,20 | 0,05 | 1,20 | 1,05 |
| | 241,00 | 0,53 | 109,66 | 469,51 | 4,00 | 8,10 | 103,98 | 2,41 | 19,55 | 14,37 |

| PASTA AL POMODORO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------|--------------|-------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Pomodori - pelati in scatola | 70,00 | 0,05 | 6,30 | 14,70 | 0,14 | 0,63 | 2,10 | 0,35 | 2,10 | 0,84 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 185,00 | 1,43 | 32,19 | 441,72 | 1,65 | 3,47 | 81,62 | 9,76 | 6,72 | 11,83 |

| PASTA ALLA NORMA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - passata | 70,00 | 0,00 | 11,20 | 12,60 | 0,00 | 1,05 | 2,10 | 0,14 | 2,10 | 0,91 |
| Melanzane | 50,00 | 0,01 | 7,00 | 9,00 | 0,15 | 1,75 | 1,30 | 0,20 | 1,30 | 0,55 |
| Formaggi stagionati a medio tenore calorico (media) | 15,00 | 1,83 | 86,02 | 48,35 | 0,07 | 0,00 | 0,21 | 3,73 | 0,21 | 3,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 243,00 | 3,22 | 126,22 | 494,87 | 1,63 | 5,50 | 82,71 | 13,46 | 7,81 | 15,86 |

| PASTA FREDDA AL TONNO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| Tonno sott'olio sgocciolato | 30,00 | 0,57 | 2,10 | 57,60 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 0,00 | 7,56 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 200,00 | 3,66 | 105,24 | 530,42 | 2,19 | 3,80 | 81,15 | 15,47 | 6,25 | 21,68 |

| PASTA FREDDA ZUCCHINE, RICOTTA E MENTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Zucchine | 50,00 | 0,02 | 10,50 | 5,50 | 0,25 | 0,67 | 0,70 | 0,05 | 0,65 | 0,65 |
| Formaggi stagionati a medio tenore calorico (media) | 10,00 | 1,22 | 57,34 | 32,23 | 0,05 | 0,00 | 0,14 | 2,48 | 0,14 | 2,34 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Menta | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,41 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,04 |
| | 169,00 | 2,62 | 91,94 | 463,06 | 1,81 | 3,42 | 79,99 | 11,93 | 5,04 | 13,92 |

| PASTA IN BIANCO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 108,00 | 1,38 | 22,00 | 424,92 | 1,42 | 2,70 | 79,10 | 9,39 | 4,20 | 10,90 |

| PASTICCIO DI ZUCCHINE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Zucchine | 200,00 | 0,08 | 42,00 | 22,00 | 1,00 | 2,66 | 2,80 | 0,20 | 2,60 | 2,60 |

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 414,00 | 8,33 | 322,53 | 432,73 | 3,01 | 4,93 | 36,94 | 23,21 | 4,68 | 21,58 |

| PATATE AL FORNO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 150,00 | 0,28 | 15,00 | 127,50 | 0,90 | 2,34 | 26,85 | 1,50 | 0,60 | 3,15 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| | 159,00 | 1,45 | 18,70 | 200,38 | 1,00 | 2,42 | 26,99 | 9,54 | 0,74 | 3,16 |

| PATATE E FAGIOLINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagiolini | 100,00 | 0,19 | 35,00 | 18,00 | 0,90 | 2,90 | 2,40 | 0,10 | 2,40 | 2,10 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,44 | 40,00 | 132,42 | 1,22 | 3,68 | 11,35 | 8,59 | 2,60 | 3,15 |

| PATATE PREZZEMOLATE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 150,00 | 0,28 | 15,00 | 127,50 | 0,90 | 2,34 | 26,85 | 1,50 | 0,60 | 3,15 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 159,00 | 1,44 | 17,20 | 199,62 | 0,96 | 2,39 | 26,85 | 9,50 | 0,60 | 3,19 |

| PATATINE FRITTE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Patatine fritte | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 247,50 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 16,80 | 0,00 | 3,15 |
| | 150,00 | 0,00 | 0,00 | 247,50 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 16,80 | 0,00 | 3,15 |

| PIADINA CAPONATA E FORMAGGIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Verdure (media) | 100,00 | 0,06 | 50,52 | 20,00 | 1,24 | 1,45 | 2,67 | 0,27 | 2,53 | 1,75 |
| Piadina di Romagna - Lorianca | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 326,40 | 0,00 | 0,00 | 41,99 | 14,80 | 0,00 | 6,36 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aceto | 5,00 | 0,00 | 0,75 | 0,20 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,02 |
| zucchero (saccarosio) | 5,00 | 0,00 | 0,05 | 19,60 | 0,01 | 0,00 | 5,22 | 0,00 | 5,22 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Pomodori - passata | 30,00 | 0,00 | 4,80 | 5,40 | 0,00 | 0,45 | 0,90 | 0,06 | 0,90 | 0,39 |
| | 258,00 | 6,29 | 278,11 | 556,32 | 1,43 | 1,90 | 51,30 | 31,93 | 9,17 | 16,55 |

| PIADINA FARCITA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Piadina di Romagna - Loriana | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 326,40 | 0,00 | 0,00 | 41,99 | 14,80 | 0,00 | 6,36 |
| §Patate fritte | 30,00 | 0,00 | 0,00 | 51,90 | 0,00 | 0,00 | 8,31 | 1,89 | 0,00 | 0,96 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Maionese | 10,00 | 0,69 | 1,80 | 65,50 | 0,05 | 0,00 | 0,21 | 7,00 | 0,21 | 0,43 |
| Menta | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,41 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,04 |
| | 176,00 | 2,44 | 30,30 | 514,61 | 0,97 | 0,06 | 50,68 | 28,48 | 0,37 | 14,61 |

| PIADINA VERDURE E FORMAGGIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Piadina di Romagna - Loriana | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 326,40 | 0,00 | 0,00 | 41,99 | 14,80 | 0,00 | 6,36 |
| Formaggi stagionati (media) | 60,00 | 10,14 | 443,97 | 225,60 | 0,27 | 0,00 | 0,97 | 17,61 | 0,97 | 16,06 |
| Verdure (media) | 100,00 | 0,06 | 50,52 | 20,00 | 1,24 | 1,45 | 2,67 | 0,27 | 2,53 | 1,75 |
| Cipolla | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 2,60 | 0,04 | 0,10 | 0,57 | 0,01 | 0,57 | 0,10 |
| | 250,00 | 10,20 | 496,99 | 574,60 | 1,55 | 1,55 | 46,20 | 32,69 | 4,07 | 24,27 |

| PISELLI ALLA LIONESE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Piselli surgelati | 150,00 | 0,22 | 30,00 | 108,00 | 3,00 | 11,70 | 19,20 | 0,45 | 6,15 | 8,10 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 163,00 | 1,38 | 31,25 | 181,22 | 3,04 | 11,75 | 19,49 | 8,45 | 6,44 | 8,15 |

| PISELLI CON PROSCIUTTO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Piselli surgelati | 150,00 | 0,22 | 30,00 | 108,00 | 3,00 | 11,70 | 19,20 | 0,45 | 6,15 | 8,10 |
| Prosciutto cotto | 30,00 | 1,53 | 1,80 | 64,50 | 0,21 | 0,00 | 0,27 | 4,41 | 0,27 | 5,94 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 193,00 | 2,91 | 33,05 | 245,72 | 3,25 | 11,75 | 19,76 | 12,86 | 6,71 | 14,09 |

| PISELLI E CAROTE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Piselli surgelati | 100,00 | 0,15 | 20,00 | 72,00 | 2,00 | 7,80 | 12,80 | 0,30 | 4,10 | 5,40 |
| Carote | 50,00 | 0,01 | 22,00 | 17,50 | 0,35 | 1,55 | 3,80 | 0,10 | 3,80 | 0,55 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,32 | 42,00 | 161,42 | 2,37 | 9,36 | 16,60 | 8,39 | 7,90 | 5,95 |

| POLLO AL FORNO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo - intero con pelle | 250,00 | 8,18 | 12,50 | 427,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 26,50 | 0,00 | 47,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| | 270,00 | 9,35 | 20,20 | 510,03 | 1,79 | 0,16 | 0,83 | 34,58 | 0,24 | 47,61 |

| POLLO ALLA DIAVOLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo con pelle (media) | 250,00 | 5,72 | 23,75 | 448,75 | 2,63 | 0,00 | 0,04 | 30,25 | 0,04 | 44,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Peperoncini piccanti | 1,00 | 0,00 | 0,18 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |
| Paprika | 1,00 | 0,02 | 1,77 | 3,06 | 0,24 | 0,21 | 0,35 | 0,13 | 0,35 | 0,15 |
| | 260,00 | 6,90 | 25,70 | 523,99 | 2,88 | 0,23 | 0,43 | 38,38 | 0,40 | 44,21 |

La media bromatologica è stata calcolata considerando i seguenti alimenti: Pollo - sovracoscio con pelle, Pollo - fuso con pelle, Pollo - ala con pelle, Pollo - intero con pelle, Pollo - ala, Regaglie di pollo.

| POLLO IN AGRODOLCE DI LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pollo - intero con pelle | 250,00 | 8,18 | 12,50 | 427,50 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 26,50 | 0,00 | 47,50 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aromi e Spezie (media) | 1,00 | 0,02 | 4,87 | 1,55 | 0,17 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 0,21 | 0,06 |
| Limoni | 5,00 | 0,00 | 0,70 | 0,55 | 0,00 | 0,09 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,03 |
| zucchero (saccarosio) | 5,00 | 0,00 | 0,05 | 19,60 | 0,01 | 0,00 | 5,22 | 0,00 | 5,22 | 0,00 |
| | 284,00 | 9,35 | 20,27 | 529,42 | 1,83 | 0,28 | 5,85 | 34,55 | 5,84 | 47,65 |

| POLPETTE DI MANZO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne magra | 100,00 | 1,31 | 4,00 | 113,00 | 1,80 | 0,00 | 0,00 | 3,10 | 0,00 | 21,30 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Uovo di gallina - intero | 30,00 | 0,95 | 14,40 | 38,40 | 0,45 | 0,00 | 0,06 | 2,61 | 0,06 | 3,72 |
| Formaggi stagionati (media) | 20,00 | 3,38 | 147,99 | 75,20 | 0,09 | 0,00 | 0,32 | 5,87 | 0,32 | 5,35 |
| Patate | 30,00 | 0,06 | 3,00 | 25,50 | 0,18 | 0,47 | 5,37 | 0,30 | 0,12 | 0,63 |
| Limoni | 5,00 | 0,00 | 0,70 | 0,55 | 0,00 | 0,09 | 0,12 | 0,00 | 0,12 | 0,03 |
| Aromi e Spezie (media) | 1,00 | 0,02 | 4,87 | 1,55 | 0,17 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 0,21 | 0,06 |
| | 206,00 | 5,80 | 196,96 | 324,40 | 3,12 | 1,38 | 21,65 | 12,35 | 1,83 | 33,11 |

| POLPETTE DI MELANZANE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
|------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|

| | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Melanzane | 150,00 | 0,05 | 21,00 | 27,00 | 0,45 | 5,25 | 3,90 | 0,60 | 3,90 | 1,65 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Pangrattato | 15,00 | 0,07 | 16,50 | 52,65 | 0,31 | 0,51 | 11,67 | 0,31 | 0,75 | 1,51 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Uovo di gallina - intero | 20,00 | 0,63 | 9,60 | 25,60 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 1,74 | 0,04 | 2,48 |
| | 253,00 | 3,69 | 126,10 | 257,27 | 1,43 | 6,54 | 24,72 | 14,08 | 5,05 | 9,37 |

| POLPETTE DI SPINACI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate - polvere istantanea | 10,00 | 0,02 | 8,90 | 31,80 | 0,24 | 1,65 | 7,32 | 0,08 | 0,22 | 0,91 |
| Spinaci | 100,00 | 0,06 | 78,00 | 31,00 | 2,90 | 2,06 | 2,90 | 0,70 | 0,40 | 3,40 |
| Latte di vacca UHT scremato | 20,00 | 0,03 | 22,40 | 7,20 | 0,04 | 0,00 | 1,04 | 0,04 | 1,04 | 0,74 |
| Uovo di gallina - intero | 20,00 | 0,63 | 9,60 | 25,60 | 0,30 | 0,00 | 0,04 | 1,74 | 0,04 | 2,48 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| | 200,00 | 5,90 | 362,89 | 278,60 | 4,04 | 4,39 | 27,35 | 11,79 | 3,19 | 17,58 |

| RISO IN BIANCO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Riso (media) | 100,00 | 0,31 | 38,67 | 335,33 | 1,77 | 1,13 | 79,70 | 0,87 | 0,57 | 7,20 |
| | 108,00 | 1,47 | 38,67 | 407,25 | 1,78 | 1,13 | 79,70 | 8,86 | 0,57 | 7,20 |

| RISOTTO TONNO E ZUCCHINE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Zucchine | 50,00 | 0,02 | 10,50 | 5,50 | 0,25 | 0,67 | 0,70 | 0,05 | 0,65 | 0,65 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| Tonno sott'olio sgocciolato | 20,00 | 0,38 | 1,40 | 38,40 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 2,02 | 0,00 | 5,04 |
| Burro | 10,00 | 4,88 | 2,50 | 75,80 | 0,00 | 0,00 | 0,11 | 8,34 | 0,11 | 0,08 |
| Parmigiano grattugiato | 10,00 | 1,85 | 115,90 | 38,70 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 2,81 | 0,00 | 3,35 |
| Riso (media) | 100,00 | 0,31 | 38,67 | 335,33 | 1,77 | 1,13 | 79,70 | 0,87 | 0,57 | 7,20 |
| | 245,00 | 7,46 | 174,72 | 504,53 | 2,60 | 2,87 | 82,54 | 14,19 | 3,36 | 16,87 |

| ROAST BEEF | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa | 120,00 | 4,73 | 4,80 | 192,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 11,16 | 0,00 | 22,92 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Grana | 10,00 | 1,75 | 116,50 | 38,40 | 0,01 | 0,00 | 0,37 | 2,80 | 0,37 | 3,30 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| | 148,00 | 7,64 | 122,70 | 303,42 | 2,20 | 0,19 | 0,60 | 21,95 | 0,60 | 26,28 |

| ROLLE' DI FESA DI TACCHINO ALLA MELA VERDE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Tacchino - fesa | 120,00 | 0,46 | 7,20 | 128,40 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 1,44 | 0,00 | 28,80 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Origano | 1,00 | 0,01 | 3,10 | 2,65 | 0,09 | 0,08 | 0,69 | 0,04 | 0,10 | 0,09 |
| Mele | 50,00 | 0,04 | 3,00 | 22,50 | 0,15 | 1,00 | 5,50 | 0,15 | 5,50 | 0,10 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 196,00 | 1,67 | 19,29 | 235,14 | 1,43 | 1,24 | 6,70 | 9,68 | 6,11 | 29,07 |

| SALUMI E FORMAGGI VARI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Salumi (media) | 50,00 | 5,51 | 15,52 | 189,00 | 0,89 | 0,00 | 0,68 | 16,01 | 0,64 | 10,69 |
| Formaggi stagionati (media) | 60,00 | 10,14 | 443,97 | 225,60 | 0,27 | 0,00 | 0,97 | 17,61 | 0,97 | 16,06 |
| | 110,00 | 15,66 | 459,49 | 414,60 | 1,16 | 0,00 | 1,65 | 33,63 | 1,61 | 26,75 |

| SAVOIARDA DI POLPO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Polpo | 150,00 | 0,63 | 216,00 | 85,50 | 2,25 | 0,00 | 2,10 | 1,50 | 2,10 | 15,90 |
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Verd. conservate e in scatola (media) | 50,00 | 0,22 | 17,14 | 34,46 | 1,84 | 1,92 | 3,55 | 1,52 | 3,28 | 2,84 |
| [IG:15] Olive verdi | 20,00 | 0,31 | 12,80 | 28,40 | 0,32 | 0,60 | 0,20 | 3,00 | 0,20 | 0,16 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 329,00 | 2,50 | 256,08 | 305,69 | 5,04 | 4,11 | 23,83 | 15,02 | 6,07 | 21,01 |

| SCOTTADITO DI MELANZANE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Melanzane | 200,00 | 0,06 | 28,00 | 36,00 | 0,60 | 7,00 | 5,20 | 0,80 | 5,20 | 2,20 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Pomodori - da insalata | 50,00 | 0,01 | 5,50 | 8,50 | 0,20 | 0,50 | 1,40 | 0,10 | 1,40 | 0,60 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 348,00 | 8,05 | 283,14 | 300,92 | 1,80 | 7,56 | 7,48 | 22,49 | 7,48 | 17,70 |

| SEDANINI POMODORO FRESCO E ASPARAGI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - maturi | 100,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 0,30 | 2,04 | 3,50 | 0,20 | 3,50 | 1,00 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Asparagi di serra | 50,00 | 0,03 | 12,00 | 12,00 | 0,50 | 1,05 | 1,50 | 0,05 | 1,50 | 1,50 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 260,00 | 1,43 | 45,64 | 456,72 | 2,29 | 5,87 | 84,23 | 9,66 | 9,33 | 13,44 |

| SEPPIOLINE CON PISELLI E PATATE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Seppie | 150,00 | 0,18 | 40,50 | 108,00 | 1,20 | 0,00 | 1,05 | 2,25 | 1,05 | 21,00 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| §Piselli surgelati | 50,00 | 0,08 | 10,00 | 36,00 | 1,00 | 3,90 | 6,40 | 0,15 | 2,05 | 2,70 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Patate | 50,00 | 0,09 | 5,00 | 42,50 | 0,30 | 0,78 | 8,95 | 0,50 | 0,20 | 1,05 |
| | 309,00 | 1,51 | 63,64 | 267,83 | 2,53 | 5,46 | 17,98 | 11,00 | 4,88 | 25,41 |

| SFOGLIA DI SPINACI E FUNGHI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Pasta sfoglia | 80,00 | 0,00 | 0,00 | 296,00 | 0,00 | 0,00 | 28,88 | 18,40 | 0,00 | 5,52 |
| Funghi - prataioli coltivati | 50,00 | 0,04 | 3,00 | 10,00 | 0,40 | 1,13 | 0,40 | 0,10 | 0,40 | 1,85 |
| Cipolla | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 2,60 | 0,04 | 0,10 | 0,57 | 0,01 | 0,57 | 0,10 |
| Formaggi stagionati (media) | 15,00 | 2,54 | 110,99 | 56,40 | 0,07 | 0,00 | 0,24 | 4,40 | 0,24 | 4,01 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| | 211,00 | 4,32 | 143,03 | 435,81 | 1,35 | 1,26 | 30,29 | 27,70 | 1,41 | 18,31 |

| SFORMATO DI MELANZANE E UOVA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Melanzane | 150,00 | 0,05 | 21,00 | 27,00 | 0,45 | 5,25 | 3,90 | 0,60 | 3,90 | 1,65 |
| Pomodori - maturi | 100,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 0,30 | 2,04 | 3,50 | 0,20 | 3,50 | 1,00 |
| Formaggi stagionati (media) | 15,00 | 2,54 | 110,99 | 56,40 | 0,07 | 0,00 | 0,24 | 4,40 | 0,24 | 4,01 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 333,00 | 5,51 | 168,64 | 246,02 | 1,68 | 7,34 | 8,04 | 17,98 | 8,04 | 13,53 |

| SGOMBRO AL LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Sgombro o maccarello fresco | 150,00 | 3,91 | 57,00 | 255,00 | 1,80 | 0,00 | 0,75 | 16,65 | 0,75 | 25,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| | 169,00 | 5,07 | 58,54 | 328,43 | 1,84 | 0,22 | 1,06 | 24,65 | 1,06 | 25,57 |

| SPAGHETTI AGLIO E OLIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Olio di oliva extravergine | 10,00 | 1,45 | 0,00 | 89,90 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 0,00 | 0,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| | 112,00 | 1,67 | 24,34 | 443,51 | 1,48 | 2,78 | 79,18 | 11,40 | 4,28 | 10,95 |

| SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Peperoncini piccanti | 1,00 | 0,00 | 0,18 | 0,26 | 0,00 | 0,02 | 0,04 | 0,00 | 0,01 | 0,02 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| | 111,00 | 1,38 | 24,52 | 425,79 | 1,48 | 2,80 | 79,22 | 9,41 | 4,30 | 10,96 |

| SPAGHETTI ALLA MARINARA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pesce (media) | 30,00 | 0,31 | 19,20 | 32,70 | 0,70 | 0,00 | 0,31 | 1,19 | 0,31 | 5,18 |
| Pomodori - maturi | 100,00 | 0,03 | 9,00 | 19,00 | 0,30 | 2,04 | 3,50 | 0,20 | 3,50 | 1,00 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 240,00 | 1,72 | 52,54 | 477,23 | 2,47 | 4,82 | 82,99 | 10,80 | 8,09 | 17,13 |

| SPIEDINO DI CARNE MISTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Carne di Maiale (media) | 60,00 | 2,56 | 6,72 | 119,40 | 0,82 | 0,00 | 0,00 | 7,84 | 0,00 | 12,18 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Tacchino - fesa | 60,00 | 0,23 | 3,60 | 64,20 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 14,40 |
| Peperoni | 15,00 | 0,01 | 2,55 | 3,30 | 0,10 | 0,28 | 0,63 | 0,05 | 0,63 | 0,14 |
| Cipolla | 10,00 | 0,00 | 2,50 | 2,60 | 0,04 | 0,10 | 0,57 | 0,01 | 0,57 | 0,10 |
| | 153,00 | 3,95 | 15,37 | 261,42 | 1,46 | 0,39 | 1,20 | 16,60 | 1,20 | 26,81 |

| SPINACI ALL'OLIO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Spinaci | 150,00 | 0,09 | 117,00 | 46,50 | 4,35 | 3,09 | 4,35 | 1,05 | 0,60 | 5,10 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 158,00 | 1,25 | 117,00 | 118,42 | 4,37 | 3,09 | 4,35 | 9,04 | 0,60 | 5,10 |

| TAGLIATA DI SUINO AL VINO BIANCO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Maiale - magro lombo | 120,00 | 2,68 | 8,40 | 175,20 | 1,56 | 0,00 | 0,00 | 8,40 | 0,00 | 24,84 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| | 149,00 | 3,83 | 12,90 | 255,42 | 1,73 | 0,24 | 0,24 | 16,40 | 0,24 | 24,95 |

| TAGLIATELLE SALSICCIA E FUNGHI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta all'uovo - fresca (media) | 200,00 | 3,98 | 170,00 | 609,00 | 2,80 | 4,20 | 113,10 | 9,90 | 3,00 | 24,00 |
| Salsiccia di suino fresca | 30,00 | 3,67 | 6,00 | 91,20 | 0,84 | 0,00 | 0,18 | 8,01 | 0,18 | 4,62 |
| §Funghi champignon | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 13,50 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 0,40 | 0,00 | 1,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 295,00 | 8,81 | 179,59 | 787,53 | 3,73 | 4,33 | 115,15 | 26,32 | 3,55 | 29,72 |

| TIMBALLO DI MACCHERONI, MELANZANE E MOZZARELLA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pasta di semola | 100,00 | 0,22 | 22,00 | 353,00 | 1,40 | 2,70 | 79,10 | 1,40 | 4,20 | 10,90 |
| Pomodori - passata | 100,00 | 0,00 | 16,00 | 18,00 | 0,00 | 1,50 | 3,00 | 0,20 | 3,00 | 1,30 |
| Mozzarella di vacca | 30,00 | 3,14 | 48,00 | 75,90 | 0,12 | 0,00 | 0,21 | 5,85 | 0,21 | 5,61 |
| Formaggi stagionati (media) | 10,00 | 1,69 | 74,00 | 37,60 | 0,05 | 0,00 | 0,16 | 2,93 | 0,16 | 2,68 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Melanzane | 100,00 | 0,03 | 14,00 | 18,00 | 0,30 | 3,50 | 2,60 | 0,40 | 2,60 | 1,10 |
| | 348,00 | 6,23 | 174,00 | 574,42 | 1,88 | 7,70 | 85,07 | 18,78 | 10,17 | 21,59 |

| TOCCHETTI DI VITELLO AL CURRY E PATATE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa | 120,00 | 4,73 | 4,80 | 192,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 11,16 | 0,00 | 22,92 |
| Vino da pasto bianco | 101,00 | 0,00 | 9,09 | 70,70 | 1,01 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,10 | 0,10 |
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Farina di frumento tipo 0 | 10,00 | 0,01 | 1,80 | 34,10 | 0,09 | 0,29 | 7,62 | 0,10 | 0,18 | 1,15 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Prezzemolo | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 0,20 | 0,04 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,04 |
| Aromi e Spezie (media) | 1,00 | 0,02 | 4,87 | 1,55 | 0,17 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 0,21 | 0,06 |
| | 346,00 | 6,11 | 34,01 | 456,77 | 4,11 | 2,09 | 26,12 | 20,31 | 1,17 | 26,42 |

| TORTA SALATA DI SPINACI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Pasta sfoglia | 50,00 | 0,00 | 0,00 | 185,00 | 0,00 | 0,00 | 18,05 | 11,50 | 0,00 | 3,45 |
| Uovo di gallina - intero | 40,00 | 1,27 | 19,20 | 51,20 | 0,60 | 0,00 | 0,08 | 3,48 | 0,08 | 4,96 |
| Formaggi stagionati (media) | 30,00 | 5,07 | 221,99 | 112,80 | 0,14 | 0,00 | 0,49 | 8,81 | 0,49 | 8,03 |
| Spinaci | 100,00 | 0,06 | 78,00 | 31,00 | 2,90 | 2,06 | 2,90 | 0,70 | 0,40 | 3,40 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 233,00 | 7,56 | 320,44 | 453,22 | 3,67 | 2,11 | 21,80 | 32,48 | 1,25 | 19,89 |

| TORTELLINI AL POMODORO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Pomodori - passata | 70,00 | 0,00 | 11,20 | 12,60 | 0,00 | 1,05 | 2,10 | 0,14 | 2,10 | 0,91 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Tortellini - freschi | 150,00 | 4,78 | 219,00 | 450,00 | 2,40 | 1,95 | 74,85 | 10,65 | 1,95 | 18,30 |
| | 229,00 | 5,94 | 232,70 | 534,91 | 2,47 | 3,05 | 77,00 | 18,79 | 4,10 | 19,24 |

| TORTINO DI CAVOLFOIORE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Cavolfiore | 150,00 | 0,06 | 66,00 | 37,50 | 1,20 | 3,59 | 4,05 | 0,30 | 3,60 | 4,80 |
| Uovo di gallina - intero | 55,00 | 1,74 | 26,40 | 70,40 | 0,82 | 0,00 | 0,11 | 4,78 | 0,11 | 6,82 |
| Latte di vacca UHT parz scremato | 20,00 | 0,18 | 24,00 | 9,20 | 0,02 | 0,00 | 1,02 | 0,32 | 1,02 | 0,64 |
| Pangrattato | 20,00 | 0,09 | 22,00 | 70,20 | 0,42 | 0,68 | 15,56 | 0,42 | 1,00 | 2,02 |
| Formaggi stagionati (media) | 20,00 | 3,38 | 147,99 | 75,20 | 0,09 | 0,00 | 0,32 | 5,87 | 0,32 | 5,35 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 278,00 | 6,61 | 287,64 | 335,72 | 2,59 | 4,32 | 21,35 | 19,69 | 6,34 | 19,68 |

| TRANCIO DI SALMONE AL LIMONE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Salmone fresco | 150,00 | 4,45 | 40,50 | 277,50 | 1,05 | 0,00 | 1,50 | 18,00 | 1,50 | 27,60 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Limoni | 10,00 | 0,00 | 1,40 | 1,10 | 0,01 | 0,19 | 0,23 | 0,00 | 0,23 | 0,06 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| | 169,00 | 5,61 | 42,04 | 350,93 | 1,09 | 0,22 | 1,81 | 26,00 | 1,81 | 27,67 |

| VELLUTATA DI CANNELLINI CON CROSTINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagioli Cannellini | 60,00 | 0,30 | 79,20 | 167,40 | 5,28 | 10,53 | 27,30 | 0,96 | 1,74 | 14,04 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Pane di tipo 1 (pezzatura > 500 gr) | 50,00 | 0,07 | 6,50 | 132,50 | 0,70 | 1,90 | 29,85 | 0,30 | 1,10 | 4,45 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 168,00 | 1,53 | 93,70 | 380,82 | 6,00 | 13,18 | 58,65 | 9,35 | 4,34 | 19,14 |

| VELLUTATA DI CAROTE E BASILICO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Carote | 150,00 | 0,05 | 66,00 | 52,50 | 1,05 | 4,66 | 11,40 | 0,30 | 11,40 | 1,65 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 159,00 | 1,20 | 68,50 | 124,81 | 1,12 | 4,72 | 11,45 | 8,30 | 11,45 | 1,68 |

| VITELLO AI FERRI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Bovino adulto o vitellone - carne semigrassa | 120,00 | 4,73 | 4,80 | 192,00 | 2,16 | 0,00 | 0,00 | 11,16 | 0,00 | 22,92 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 128,00 | 5,88 | 4,80 | 263,92 | 2,18 | 0,00 | 0,00 | 19,15 | 0,00 | 22,92 |

| VITELLO TONNATO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Vitello - carne semigrassa | 100,00 | 2,52 | 9,00 | 144,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 20,30 |
| Tonno sott'olio sgocciolato | 30,00 | 0,57 | 2,10 | 57,60 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 3,03 | 0,00 | 7,56 |
| Olio di oliva extravergine | 15,00 | 2,17 | 0,00 | 134,85 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 14,98 | 0,00 | 0,00 |
| Capperi - sott'aceto | 10,00 | 0,00 | 1,90 | 2,00 | 0,09 | 0,15 | 0,21 | 0,01 | 0,21 | 0,26 |
| Sedano | 5,00 | 0,00 | 1,55 | 1,00 | 0,03 | 0,08 | 0,12 | 0,01 | 0,11 | 0,12 |
| Vino da pasto bianco | 10,00 | 0,00 | 0,90 | 7,00 | 0,10 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,01 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Carote | 5,00 | 0,00 | 2,20 | 1,75 | 0,04 | 0,16 | 0,38 | 0,01 | 0,38 | 0,05 |
| Uovo di gallina - intero | 30,00 | 0,95 | 14,40 | 38,40 | 0,45 | 0,00 | 0,06 | 2,61 | 0,06 | 3,72 |
| | 210,00 | 6,22 | 33,30 | 387,90 | 2,06 | 0,44 | 1,06 | 27,66 | 1,05 | 32,07 |

| ZUPPA DI CANNELLINI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Fagioli Cannellini | 60,00 | 0,30 | 79,20 | 167,40 | 5,28 | 10,53 | 27,30 | 0,96 | 1,74 | 14,04 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 118,00 | 1,46 | 87,20 | 248,32 | 5,30 | 11,28 | 28,80 | 9,05 | 3,24 | 14,69 |

| ZUPPA DI CANNELLINI E VERDURE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Verdure (media) | 100,00 | 0,06 | 50,52 | 20,00 | 1,24 | 1,45 | 2,67 | 0,27 | 2,53 | 1,75 |
| Fagioli Cannellini | 60,00 | 0,30 | 79,20 | 167,40 | 5,28 | 10,53 | 27,30 | 0,96 | 1,74 | 14,04 |
| Aglio | 1,00 | 0,00 | 0,14 | 0,41 | 0,01 | 0,03 | 0,08 | 0,01 | 0,08 | 0,01 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |

169,00 1,52 129,86 259,73 6,55 12,01 30,05 9,23 4,35 15,80

| ZUPPA DI CAROTE E MENTA | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Carote | 200,00 | 0,06 | 88,00 | 70,00 | 1,40 | 6,22 | 15,20 | 0,40 | 15,20 | 2,20 |
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Menta | 1,00 | 0,00 | 2,10 | 0,41 | 0,09 | 0,06 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 314,00 | 1,41 | 101,35 | 228,63 | 2,13 | 7,89 | 33,44 | 9,40 | 15,94 | 4,39 |

| ZUPPA DI CECI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Ceci | 60,00 | 0,49 | 85,20 | 189,60 | 3,84 | 8,16 | 28,14 | 3,78 | 2,22 | 12,54 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Rosmarino | 1,00 | 0,01 | 3,70 | 0,96 | 0,09 | 0,08 | 0,14 | 0,04 | 0,14 | 0,01 |
| | 119,00 | 1,65 | 96,90 | 271,48 | 3,94 | 8,99 | 29,77 | 11,92 | 3,86 | 13,20 |

| ZUPPA DI LENTICCHIE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Lenticchie | 60,00 | 0,08 | 34,20 | 174,60 | 4,80 | 8,30 | 30,66 | 0,60 | 1,08 | 13,62 |
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 173,00 | 1,43 | 45,45 | 332,82 | 5,44 | 9,91 | 48,84 | 9,60 | 1,77 | 15,77 |

| ZUPPA DI PATATE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 250,00 | 0,47 | 25,00 | 212,50 | 1,50 | 3,90 | 44,75 | 2,50 | 1,00 | 5,25 |
| Pomodori - passata | 80,00 | 0,00 | 12,80 | 14,40 | 0,00 | 1,20 | 2,40 | 0,16 | 2,40 | 1,04 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 344,00 | 1,63 | 41,55 | 300,51 | 1,59 | 5,20 | 47,49 | 10,67 | 3,74 | 6,37 |

| ZUPPA DI PATATE E CAROTE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|---------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Carote | 100,00 | 0,03 | 44,00 | 35,00 | 0,70 | 3,11 | 7,60 | 0,20 | 7,60 | 1,10 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 208,00 | 1,38 | 54,00 | 191,92 | 1,32 | 4,67 | 25,50 | 9,19 | 8,00 | 3,20 |

| ZUPPA DI PATATE E FARRO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|--------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Patate | 100,00 | 0,19 | 10,00 | 85,00 | 0,60 | 1,56 | 17,90 | 1,00 | 0,40 | 2,10 |
| Farro o Spelta | 100,00 | 0,00 | 43,00 | 335,00 | 0,70 | 6,80 | 67,10 | 2,50 | 2,70 | 15,10 |
| Pomodori - passata | 50,00 | 0,00 | 8,00 | 9,00 | 0,00 | 0,75 | 1,50 | 0,10 | 1,50 | 0,65 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Sedano | 5,00 | 0,00 | 1,55 | 1,00 | 0,03 | 0,08 | 0,12 | 0,01 | 0,11 | 0,12 |
| Carote | 5,00 | 0,00 | 2,20 | 1,75 | 0,04 | 0,16 | 0,38 | 0,01 | 0,38 | 0,05 |
| | 273,00 | 1,35 | 66,00 | 504,97 | 1,40 | 9,40 | 87,28 | 11,62 | 5,38 | 18,07 |

| ZUPPA DI PISELLI | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| §Piselli surgelati | 150,00 | 0,22 | 30,00 | 108,00 | 3,00 | 11,70 | 19,20 | 0,45 | 6,15 | 8,10 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| | 163,00 | 1,38 | 31,25 | 181,22 | 3,04 | 11,75 | 19,49 | 8,45 | 6,44 | 8,15 |

| ZUPPA DI VERDURE | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|----------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Verdure (media) | 200,00 | 0,12 | 101,04 | 40,00 | 2,48 | 2,90 | 5,34 | 0,54 | 5,06 | 3,50 |
| Pomodori - maturi | 50,00 | 0,01 | 4,50 | 9,50 | 0,15 | 1,02 | 1,75 | 0,10 | 1,75 | 0,50 |
| | 258,00 | 1,29 | 105,54 | 121,42 | 2,65 | 3,92 | 7,09 | 8,63 | 6,81 | 4,00 |

| ZUPPA DI VERDURE DELL'ORTO | Grammi | Acidi grassi saturi | Calcio | Calorie | Ferro | Fibra totale | Glicidi disponibili | Lipidi | Oligosacc aridi | Proteine |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------|---------------|----------------|--------------|---------------------|----------------------------|---------------|------------------------|-----------------|
| Verdure (media) | 200,00 | 0,12 | 101,04 | 40,00 | 2,48 | 2,90 | 5,34 | 0,54 | 5,06 | 3,50 |
| Olio di oliva extravergine | 8,00 | 1,16 | 0,00 | 71,92 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 0,00 | 0,00 |
| Cipolla | 5,00 | 0,00 | 1,25 | 1,30 | 0,02 | 0,05 | 0,28 | 0,00 | 0,28 | 0,05 |
| Basilico | 1,00 | 0,00 | 2,50 | 0,39 | 0,05 | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,03 |
| | 214,00 | 1,28 | 104,79 | 113,61 | 2,57 | 3,00 | 5,68 | 8,55 | 5,40 | 3,58 |