

Allegato 2: TABELLE DIETETICHE per lotti A e B

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
PRIMI PIATTI					
TAGLIATELLE AL RAGU' DI CARNE:					
tagliatelle all'uovo	gr. 80		gr. 10,4	gr. 1,92	gr. 62,88
ragù di carne (olio, verdure, pomodoro, carne di manzo)	gr. 40		gr. 9,88	gr.9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 475	kcal 95,5	kcal 124,9	kcal 254,7
TAGLIATELLE PANNA PROSCIUTTO E FUNGHI (O PISELLI):					
tagliatelle	gr. 80		gr. 10,4	gr.1,92	gr.62,88
panna da cucina	gr. 10		gr. 0,13	gr. 3,5	gr. 0,3
prosciutto cotto	gr. 20		gr. 4,22	gr. 7,2	
funghi (o piselli)	gr. 10		gr. 0,23		gr. 0,1
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 467	kcal 74,7	kcal 140,4	kcal 252,8
PASTA DI SEMOLA AL POMODORO:					
(penne, mezze penne, chifferi, fusilli, spaghetti, farfalle, sedanini, gramigna, trivellini, maccheroni) pasta di semola	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pomodori pelati	gr. 40		gr. 0,48	gr. 0,2	gr. 1,2
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
margarina vegetale fusa	gr. 3		gr. 0,01	gr. 2,5	gr. 0,01
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 386	kcal 4,92	kcal 48,6	kcal 320,8
PASTA DI SEMOLA AL POMODORO E PISELLI (O FUNGHI):					
pasta di semola (formati come sopra)	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pomodori pelati	gr. 40		gr. 0,48	gr. 0,2	gr. 1,2
piselli (o funghi)	gr. 25		gr. 5,4	gr. 0,5	gr. 13,4
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
margarina vegetale fusa	gr. 3		gr. 0,01	gr. 2,5	gr. 0,01
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 446	kcal 72,52	kcal 53,1	kcal 320,8
PASTA DI SEMOLA AL RAGU' DI CARNE:					
pasta di semola (formati come sopra)	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
ragù di carne (olio, verdure, pomodoro, carne di manzo)	gr. 40		gr. 9,88	gr.9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 463	kcal 88,4	kcal 109,8	kcal 265,6
SPAGHETTI ALLA CARBONARA:					
spaghetti	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pancetta di suino	gr. 20		gr. 1,68	gr. 13,86	gr. 0,3
uova	1 x 3 pz.		gr. 0,2	gr. 2,1	gr. 0,1
parmigiano	gr.15		gr. 5,4	gr. 3,7	
panna da cucina	gr. 6		gr. 0,13	gr. 2,1	gr. 0,2
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 552	kcal 64,2	kcal 224,6	kcal 264,4
SPAGHETTI ALL'AMATRICIANA:					
spaghetti	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pancetta di suino	gr. 20		gr. 1,68	gr. 13,86	gr. 0,3
pomodoro	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 497	kcal 57,13	kcal 174	kcal 266,8

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
SPAGHETTI AL TONNO:					
spaghetti	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pomodori pelati	gr. 40		gr. 0,48	gr. 0,2	gr. 1,2
tonno all'olio d'oliva sgocciolato	gr. 35		gr. 7,9	gr. 6,4	
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 422	kcal 67,76	kcal 87,9	kcal 267,2
PENNE (O MEZZE PENNE) AI 4 FORMAGGI:					
pasta	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
margarina vegetale fusa	gr. 10		gr. 0,06	gr. 8,4	gr. 0,04
latte parzialmente scremato	gr. 20		gr. 0,7	gr. 0,3	gr. 1
emmenthal	gr. 10		gr. 2,8	gr. 3	gr. 0,3
parmigiano	gr. 20		gr. 7,6	gr. 5	gr. 0,4
mozzarella	gr. 10		gr. 1,9	gr. 1,6	
gorgonzola	gr. 10		gr. 1,9	gr. 3,1	
totale piatto		kcal 558	kcal 94,4	kcal 194,4	kcal 269,3
PENNE AL PESTO GENOVESE:					
pasta	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pesto genovese (basilico, pinoli, aglio, noci, parmigiano, pecorino, olio extravergine d'oliva)	gr. 90		gr. 15,5	gr. 16,6	gr. 6,9
totale piatto		kcal 537	kcal 96,5	kcal 151	kcal 290
MACCHERONCINI PASTICCIATI:					
pasta	gr. 70		gr. 7,56		gr. 57,6
ragù di carne (come sopra)	gr. 30		gr. 7,41	gr. 7,16	gr. 0,6
bechamelle (latte, burro, farina e parmigiano)	gr. 30		gr. 2,08	gr. 2,22	gr. 0,92
totale piatto		kcal 389	kcal 68,2	kcal 84,4	kcal 236,4
GRAMIGNA MELANZANE, SALSICCIA E PANNA:					
pasta	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
melanzane	gr. 40		gr. 0,44		gr. 1,04
salsiccia di suino fresca	gr. 20		gr. 2,86	gr. 6,16	
panna	gr. 8		gr. 0,18	gr. 2,8	gr. 0,27
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 462	kcal 62,8	kcal 131,9	kcal 267,6
SEDANINI SALSICCIA E FUNGHI:					
sedanini	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
salsiccia di suino fresca	gr. 20		gr. 2,86	gr. 6,16	
funghi	gr. 30		gr. 0,69		gr. 0,3
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
pomodoro	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 436	kcal 64,28	kcal 104,9	kcal 267,2
FARFALLE AL RAGU' DI SALSICCIA:					
farfalle	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
salsiccia di suino fresca	gr. 30		gr. 2,30		gr. 9,24
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
pomodoro	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
totale piatto		kcal 460	kcal 59,6	kcal 135,3	kcal 266
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

Centro Servizi alla Persona - Ferrara

SPAGHETTI ALLA PESCATORA:					
spaghetti	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
pesce (polipi, calamari, gamberi, vongole, seppie, ecc.)	gr. 80		gr. 4,66	gr. 4,4	gr. 2,08
pomodori	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 395	kcal 54,64	kcal 66,6	kcal 274,3
SPAGHETTI ALLO SCOGLIO:					
spaghetti	gr. 70		gr. 7,56		gr. 57,6
pesce (polipi, calamari, gamberi, vongole, seppie, ecc.)	gr. 120		gr. 6,99	gr. 7,47	gr. 3,12
pomodori	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 399	kcal 59,64	kcal 93,3	kcal 246,8
FUSILLI ALL'ORTOLANA:					
fusilli	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
verdure (cipolla, sedano, carota, piselli, zucchine, pomodoro)	gr. 60		gr. 1,8	gr. 1,9	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 389	kcal 56,1	kcal 68,4	kcal 265,6
RIGATONI ALLA MEDITERRANEA:					
rigatoni	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
olive nere denocciolate	gr. 20		gr. 0,32	gr.5	gr. 0,1
capperi in salamoia	gr. 5				
acciughe	gr. 5		gr. 0,84	gr. 0,13	gr. 4
pomodori	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,1	gr. 0,9
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 400	kcal 42	kcal 76,3	kcal 282,4
GARGANELLI SPECK E RADICCHIO:					
garganelli all'uovo	gr.80		gr. 10,4	gr.1,92	gr. 62,88
radicchio trevigiano	gr.30		gr. 0,42	gr. 0,03	gr. 0,48
speck	gr. 20		gr. 5,72	gr. 2,3	
panna	gr. 8		gr. 0,18	gr. 2,8	gr. 0,27
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 448	kcal 81,2	kcal 112,9	kcal 254,2
CONCHIGLIE ASPARAGI E PROSCIUTTO:					
conchiglie	gr. 80		gr. 8,64	gr. 0,2	gr. 65,6
punte di asparagi	gr. 60		gr. 1,8	gr. 0,06	gr. 1,8
prosciutto cotto	gr.20		gr. 4,22	gr. 7,22	
margarina vegetale	gr. 3		gr. 0,01	gr.2,5	gr. 0,01
panna	gr. 8		gr. 0,18	gr. 2,8	gr. 0,27
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 481	kcal 73,8	kcal 137,3	kcal 270,7
GNOCCHI DI PATATE AL RAGU' DI CARNE:					
gnocchi di patate	gr. 200		gr. 20,1	gr. 21,4	gr. 8,93
ragù di carne (come sopra)	gr. 40		gr. 9,88	gr. 9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 473	kcal 134,3	kcal 300	kcal 38,92
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

RAVIOLI RICOTTA E SPINACI AL RAGU':					
ravioli ricotta e spinaci	gr. 160		gr.25,6	gr. 17,28	gr. 97,6
ragù di carne (come sopra)	gr. 40		gr. 9,88	gr. 9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 809	kcal 156,3	kcal 263,1	kcal 390,4
LASAGNE VERDI PASTICCIATE:					
lasagne verdi (uova e spinaci)	gr. 90		gr.11,7	gr. 2,1	gr. 70,7
ragù di carne (come sopra)	gr. 60		gr. 14,8	gr. 14,2	gr. 1,2
bechamelle (come sopra)	gr. 90		gr. 8,3	gr. 8,8	gr.3,7
parmigiano	gr. 40		gr. 14,4	gr. 10	
totale piatto		kcal 813	kcal 196,8	kcal 315	kcal 302
CAPPELLACCI DI ZUCCA AL RAGU':					
cappellacci con zucca	gr. 160		gr. 14,7	gr. 4,42	gr. 65,2
ragù di carne (come sopra)	gr. 40		gr. 9,88	gr. 9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
totale piatto		kcal 524	kcal 112,7	kcal 147,4	kcal 264
LASAGNE GOCCIA D'ORO:					
lasagne gialle all'uovo	gr. 90		gr.11,7	gr. 2,1	gr. 70,7
bechamelle (come sopra)	gr. 90		gr. 8,3	gr. 8,8	gr.3,7
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
prosciutto cotto	gr. 30		gr. 6,33	gr. 10,9	
funghi	gr. 30		gr. 0,69	gr. 0,12	gr. 6
emmenthal	gr. 30		gr. 8,5	gr. 9,1	gr. 1
totale piatto		kcal 783	kcal 156,4	kcal 301	kcal 325,6
CANNELLONI RIPIENI:					
pasta all'uovo	gr. 90		gr.11,7	gr. 2,1	gr. 70,7
ricotta	gr. 60		gr. 2,52	gr. 3	gr. 2,4
spinaci	gr. 20		gr. 0,68	gr. 0,1	gr. 0,6
bechamelle (come sopra)	gr. 90		gr. 8,3	gr. 8,8	gr.3,7
parmigiano	gr. 30		gr. 10,9	gr. 7,5	
totale piatto		kcal 639	kcal 136	kcal 193,5	kcal 309,6
RISOTTO ALLA MARINARA:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
calamari, gamberi, seppie, vongole, polipo, cozze	gr. 100		gr. 5,8	gr. 6,2	gr. 2,6
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche, ortaggi e fumetto di pesce	q.b.				
totale piatto		kcal 384	kcal 42,8	kcal 86,4	kcal 255,6
RISOTTO ALLA BOLOGNESE:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
ragù di carne (come sopra)	gr. 40		gr. 9,88	gr. 9,46	gr. 0,8
parmigiano	gr. 20		gr. 7,2	gr. 5	
margarina vegetale	gr. 3		gr. 0,01	gr. 0,12	gr. 0,01
brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 471	kcal 87,9	kcal 134,8	kcal 248,4
RISOTTO CON ZUCCA:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
zucca	gr. 100		gr. 1,1	gr. 0,1	gr. 3,5
parmigiano	gr. 20		gr. 7,2	gr. 5	
margarina vegetale	gr. 5		gr.0,03	gr. 4,2	gr. 0,02
ortaggi, erbe aromatiche e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 395	kcal 48,52	kcal 87,3	kcal 259,2
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
RISOTTO CON ZUCCHINE:					

riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
margarina vegetale	gr. 5		gr.0,03	gr. 4,2	gr. 0,02
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
zucchine	gr. 100		gr. 1,3	gr. 0,1	gr. 1,4
ortaggi, erbe aromatiche e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 355	kcal 39,3	kcal 64,8	kcal 250
RISOTTO ALLA BOSCAIOLA:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
panna da cucina	gr. 10		gr. 0,2	gr. 3,5	gr. 0,3
funghi	gr. 20		gr. 0,46		gr. 0,2
piselli	gr. 20		gr. 5,4	gr. 0,5	gr. 13,4
prosciutto cotto	gr.10		gr. 2,1	gr. 3,6	
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche, ortaggi e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 487	kcal 66,6	kcal 118	kcal 300
RISOTTO ALLA MILANESE:					
riso	gr. 80		gr. 5,6	gr. 0,48	gr. 70,08
zafferano	gr.1				
margarina vegetale	gr. 5		gr.0,03	gr. 4,2	gr. 0,02
parmigiano	gr. 20		gr. 7,2	gr. 5	
erbe aromatiche, ortaggi e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 418	kcal 51,3	kcal 87,1	kcal 280
RISOTTO PRIMAVERA:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
cipolla, sedano, carota, piselli, fagiolini, zucchine	gr. 60		gr. 1,3	gr. 0,06	gr. 2,8
margarina vegetale	gr. 5		gr.0,03	gr. 4,2	gr. 0,02
parmigiano	gr. 20		gr. 7,2	gr. 5	
erbe aromatiche, ortaggi e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 397	kcal 53,7	kcal 86,9	kcal 256
RISOTTO CON FUNGHI E SALSICCIA:					
riso	gr. 70		gr. 4,9	gr. 0,4	gr. 61,3
funghi	gr. 20		gr. 0,46		gr. 0,2
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
salsiccia di suino fresca	gr. 20		gr. 2,86	gr. 6,16	
panna da cucina	gr. 5		gr. 0,1	gr. 1,75	gr. 0,1
erbe aromatiche, ortaggi e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 391	kcal 47,6	kcal 97,2	kcal 246
MINESTRA DI RISO E PATATE:					
riso	gr. 35		gr. 2,45	gr. 0,21	gr. 30,66
patate	gr. 40		gr. 0,84	gr. 0,4	gr. 7,2
pomodori pelati	gr. 5		gr. 0,06	gr. 0,01	gr. 0,14
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr.2,5	
erbe aromatiche, ortaggi e brodo vegetale	q.b.				
totale piatto		kcal 233	kcal 27,8	kcal 55	kcal 151

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
PASSATO DI VERDURA CON RISO O PASTA:					
riso o pasta (ditalini, grattini, occhio di pernice, gramigna)	gr. 35		gr. 2,45	gr. 0,21	gr. 30,66
patate	gr. 25		gr. 0,53	gr. 0,25	gr. 4,5
verdure miste di stagione	gr. 80		gr. 1,23	gr. 0,2	gr. 2,35
legumi	gr. 10		gr. 0,7	gr. 0,06	gr. 1,9
pelati	gr. 10		gr. 0,12	gr. 0,02	gr. 0,28
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
totale piatto		kcal 222	kcal 34,4	kcal 29,1	kcal 158
BRODO DI FAGIOLI CON PASTA O RISO:					
riso o pasta (ditalini, grattini, maltagliati, gramigna)	gr. 35		gr. 2,45	gr. 0,21	gr. 30,66
fagioli secchi borlotti	gr. 35		gr. 2,24	gr. 0,21	gr. 6,79
pelati	gr. 10		gr. 0,12	gr. 0,02	gr. 0,28
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
olio extravergine di oliva	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche, ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 236	kcal 33,6	kcal 50,7	kcal 149
BRODO DI CARNE CON PASTA DI SEMOLA O ALL'UOVO:					
pasta (quadrucci, stelline, sorpresine, conchigliette, farfalline, filini, avena, tempestina, taglioline, anellini)	gr. 50		gr. 6,5	gr. 1,2	gr. 34,6
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
brodo di carne	q.b.				
totale piatto		kcal 212	kcal 40,4	kcal 33,3	kcal 138
CAPPELLETTI O TORTELLINI DI CARNE IN BRODO:					
tortellini	gr. 150		gr. 23,55	gr. 16,2	gr. 91,5
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
brodo di carne	q.b.				
totale piatto		kcal 642	kcal 108	kcal 168	kcal 366
PASSATELLE IN BRODO DI CARNE:					
uova pastorizzate	2 x 3 pers.		gr. 5,6	gr. 4,8	gr. 0,4
parmigiano	gr. 60		gr. 21,6	gr. 15,36	
brodo di carne, pan grattato e noce moscata	q.b.				
totale piatto		kcal 291	kcal 108	kcal 181	kcal 1,6
INSALATA DI RISO:					
riso	gr. 60		gr. 4,2	gr. 0,3	gr. 52,6
prosciutto cotto	gr. 20		gr. 4,2	gr. 7,2	
emmenthal	gr. 20		gr. 5,7	gr. 6,1	gr. 0,7
olive	gr. 20		gr. 0,3	gr. 5,4	gr. 0,2
tonno sgocciolato	gr. 20		gr. 4,5	gr. 3,7	
verdure miste sott'olio	q.b.				
totale piatto		kcal 493	kcal 75,6	kcal 204	kcal 214
SECONDI PIATTI					
PIZZA MARGHERITA:					
farina bianca	gr. 70		gr. 8,05	gr. 0,49	gr. 54,6
mozzarella	gr. 100		gr. 19,9	gr. 16,1	gr. 4,9
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
lievito di birra e acqua	q.b.				
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 590	kcal 114,2	kcal 232,5	kcal 244
FILETTO FIORENTINA:					
manzo	gr. 120		gr. 22,5	gr. 6,12	
totale piatto		kcal 145	kcal 90	kcal 55,1	
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

SCALOPPE DI MANZO O VITELLO AL LIMONE:					
manzo o vitello	gr. 100		gr. 20,7	gr. 5,1	
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
farina, succo di limone e brodo	q.b.				
totale piatto		kcal 174	kcal 82,8	kcal 90,9	
SCALOPPINE DI MANZO O VITELLO AL VINO:					
manzo o vitello	gr. 100		gr. 20,7	gr. 5,1	
vino	gr. 10	kcal 12			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
farina e brodo	q.b.				
totale piatto		kcal 185	kcal 82,8	kcal 90,9	
SCALOPPE DI MANZO O VITELLO AL MARSALA SECCO:					
manzo o vitello	gr. 100		gr. 20,7	gr. 5,1	
marsala	gr. 10				gr. 2,8
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
farina e brodo	q.b.				
totale piatto		kcal 186	kcal 82,8	kcal 90,9	kcal 11,2
SCALOPPINA ALLA VALDOSTANA:					
manzo o vitello	gr. 80		gr. 16,56	gr. 4,08	
prosciutto cotto	gr. 10		gr. 2,1	gr. 3,6	
fontina	gr. 10		gr. 2,4	gr. 2,6	gr. 0,08
vino	gr. 5	kcal 6			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
farina e brodo	q.b.				
totale piatto		kcal 228	kcal 84,2	kcal 137,5	kcal 0,32
SCALOPPINA ALLA PIZZAIOLA:					
manzo o vitello	gr. 90		gr. 16,56	gr. 4,08	
pelati	gr. 40		gr. 0,48		gr. 0,12
vino	gr. 5	kcal 6			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
farina e brodo	q.b.				
capperi ortaggi e erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 166	kcal 74,52	kcal 85,8	kcal 0,48
SCALOPPINE ALLA BOSCAIOLA:					
manzo o vitello	gr. 90		gr. 16,56	gr. 4,08	
funghi	gr. 30		gr. 0,69		gr. 0,57
vino	gr. 5	kcal 6			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
erbe aromatiche, ortaggi e farina	q.b.				
totale piatto		kcal 165	kcal 77,28	kcal 85,8	kcal 2,28
CARBONATA DI MANZO ALLA BIRRA:					
manzo o vitello	gr. 80		gr. 16,56	gr. 4,08	
birra chiara	gr. 100		gr. 0,2		gr. 3,5
cipolla	gr. 50		gr. 0,5		gr. 2,85
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
erbe aromatiche, ortaggi e farina	q.b.				
totale piatto		kcal 174	kcal 69	kcal 81	kcal 24

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
ROTOLINI DI MANZO FARCITI:					
manzo o vitello	gr. 80		gr. 16,56	gr. 4,08	
emmental e grana	gr. 10		gr. 2,8	gr.3	gr. 0,3
verdure (spinaci, erbetta, funghi)	gr. 30		gr. 0,34		gr. 0,3
vino	gr. 5	kcal 6			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
erbe aromatiche, brodo e farina	q.b.				
totale piatto		kcal 195	kcal 78,8	kcal 108	kcal 2,4
BRASATO AL VINO ROSSO:					
manzo	gr. 150		gr. 31,05	gr. 7,65	
vino rosso	gr. 35	kcal 26,25			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
sedano, carota e cipolla ed erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 264	kcal 124,2	kcal 113,8	
MANZO BOLLITO:					
manzo magro	gr. 160		gr. 33,12	gr. 8,16	
acqua, ortaggi e dado	q.b.				
totale piatto		kcal 205	kcal 132,4	kcal 73,4	
MANZO ALLA CACCIATORA:					
manzo	gr. 150		gr. 31,05	gr. 7,65	
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
sedano, carota e cipolla ed erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 247	kcal 126,6	kcal 115,6	kcal 6
SPEZZATINO DI MANZO AL SUGO:					
manzo	gr. 150		gr. 31,05	gr. 7,65	
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
vino bianco secco	gr. 10	kcal 12			
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
sedano, carota e cipolla ed erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 260	kcal 126,6	kcal 116,1	kcal 6
POLPETTE O POLPETTONE FARCITO:					
carne tritata (di prima cottura)	gr. 90		gr. 18,63	gr. 4,59	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,25	
uova	1 x 3 pz.		gr. 0,2	gr. 2,1	gr. 0,1
patate	gr. 15		gr. 0,31	gr. 0,15	gr. 2,7
pane grattato erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 167	kcal 83,7	kcal 72,8	kcal 11,2
SVIZZERA FARCITA:					
carne tritata (di prima cottura)	gr. 90		gr. 18,63	gr. 4,59	
patate	gr. 20		gr. 0,42	gr. 0,2	gr. 3,6
funghi (o erbetta o zucchine o peperoni)	gr. 20		gr. 0,46		gr. 0,38
totale piatto		kcal 137	kcal 78	kcal 43,11	kcal 15,92
SCALOPPA MACINATA:					
carne tritata (di prima cottura)	gr. 80		gr. 16,56	gr.4,08	
parmigiano	gr. 15		gr. 5,4	gr. 3,8	
olio extravergine di oliva	gr. 5			gr. 5	
vino	gr. 5	kcal 6			
pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 209	kcal 87,84	kcal 115,2	
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

ARROSTO DI VITELLO:					
vitello	gr. 120		gr. 24,84	gr. 1,2	gr. 0,12
vino	gr. 30	kcal 21,3			
olio	gr. 5			gr. 5	
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 176	kcal 99,36	kcal 55,8	kcal 0,48
BRACIOLA DI SUINO CON OSSO ALLA PIASTRA:					
braciola	gr. 160		gr. 17,2	gr. 22,1	
totale piatto		kcal 266	kcal 68,8	kcal 199	
BRACIOLA CON OSSO ARROSTO:					
braciola	gr. 160		gr. 17,2	gr. 22,1	
olio	gr. 3			gr. 3	
vino	gr. 10	kcal 12			
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 306	kcal 68,8	kcal 225,9	
COPPONE ALLA PIASTRA:					
coppone di suino	gr. 100		gr. 17,2	gr. 22,1	
totale piatto		kcal 267	kcal 68,8	kcal 198	
ARROSTO DI COPPONE AL FORNO:					
coppone di suino	gr. 100		gr. 17,2	gr. 22,1	
vino	gr. 20	kcal 24			
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 291	kcal 68,8	kcal 198	
SALSICCIA A VAPORE:					
salsiccia di puro suino fresca	gr. 90		gr. 12,87	gr. 27,72	
totale piatto		kcal 300	kcal 51,48	kcal 249	
SALSICCIA ARROSTO:					
salsiccia di puro suino fresca	gr. 80		gr. 11,44	gr. 24,6	
vino	gr. 10	kcal 12			
totale piatto		kcal 279	kcal 45,76	kcal 221	
COTECHINO BOLLITO:					
cotechino	gr. 120		gr. 24,72	gr. 40,9	
totale piatto		kcal 467	kcal 98,8	kcal 368	
ZAMPONE BOLLITO:					
zampone di Modena	gr. 120		gr. 22,92	gr. 37,9	
totale piatto		kcal 432	kcal 91,68	kcal 341	
SALAMA DA SUGO FERRARESE:					
salama	gr. 100		gr. 22	gr. 47,3	
totale piatto		kcal 513	kcal 88	kcal 425	
ARROSTO DI LOMBO DI SUINO:					
lombo	gr. 110		gr. 20,5	gr. 3,3	
vino	gr. 20	kcal 24			
olio	gr. 5			gr. 5	
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 178	kcal 82	kcal 72	

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
LOMBO DI SUINO AL LATTE:					
lombo di suino					
lombo	gr. 110		gr. 20,5	gr. 3,3	
latte	gr. 125		gr. 3,87	gr. 4,25	gr. 6
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 189	kcal 97,4	kcal 67,9	kcal 24
AFFETTATO DI LOMBO DI SUINO					
lombo	gr. 100		gr. 18,7	gr. 3	
vino	gr. 20	kcal 24			
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 125	kcal 74,8	kcal 27	
LOMBO DI SUINO ALLA BOSCAIOLA:					
lombo	gr. 100		gr. 18,7	gr. 3	
vino	gr. 10	kcal 12			
ortaggi e aromi	q.b.				
olio	gr. 5			gr. 5	
funghi	gr. 20		gr. 0,46		gr. 0,38
totale piatto		kcal 160	kcal 76,6	kcal 70	kcal 1,5
PORTAFOGLIO RIPIENO:					
lombo	gr. 80		gr. 14,96	gr. 2,4	
emmental o fontina	gr. 10		gr. 2,8	gr. 3	gr. 0,36
funghi	gr. 10		gr. 0,23		gr. 0,19
olio	gr. 3			gr. 3	
vino	gr. 10	kcal 12			
ortaggi e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 163	kcal 71,9	kcal 74,6	kcal 2,2
SCALOPPE VARIE DI LOMBO (vedi quelle di manzo):					
lombo	gr. 90		gr. 16,8	gr. 2,7	
totale piatto		kcal 89	kcal 65,5	kcal 24,3	
POLLO BUSTO ARROSTO:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
vino	gr. 30	kcal 36			
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 474	kcal 191	kcal 247	
POLLO AL LIMONE:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
limone	q.b.				
totale piatto		kcal 438	kcal 191	kcal 247	
POLLO LESSO:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
acqua e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 438	kcal 191	kcal 247	
POLLO ALLA BIRRA:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
birra	gr. 100		gr. 0,2	gr. 3,5	
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 478	kcal 191	kcal 276	kcal 14

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
POLLO ALLA DIAVOLA:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
olive verdi e nere	gr. 10+10		gr. 0,18	gr. 4	gr. 0,18
vino bianco	gr. 20	kcal 12			
olio	gr 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 518	kcal 191	kcal 307	
POLLO ALLA CACCIATORA:					
1 porzione di pollo	gr. 250 ca		gr. 47,75	gr. 27,5	
pomodori	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
vino	gr. 15	kcal 9			
olio	gr 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 487	kcal 193	kcal 274	kcal 6
COSCIE DI POLLO AL FORNO:					
coscia	gr. 220 ca		gr. 39,38	gr. 14,3	
vino	gr. 15	kcal 9			
olio	gr 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 330	kcal 157	kcal 153	
ARROTOLATO DI POLLO:					
pollo disossato	gr. 130		gr. 28,8	gr. 1,17	
prosciutto crudo	gr. 20		gr. 4,44	gr. 6,24	
spinaci	gr. 20		gr. 0,68		gr. 0,6
emmenthal	gr. 5		gr. 1,4	gr. 1,53	gr. 0,18
vino	gr. 30	kcal 18			
olio	gr 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 278	kcal 141	kcal 106	kcal 3,1
CROCCHETTE DI POLLO:					
petto di pollo	gr. 75		gr. 16,65	gr. 0,67	
bechamelle (latte burro farina)	gr. 30		gr. 2,76	gr. 2,93	gr. 1,23
uova	1 x 3 pz.		gr. 0,2	gr. 2,1	gr. 0,1
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,25	
olio	gr. 5			gr. 5	
farina e pane grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 199	kcal 85,6	kcal 108	kcal 5,3
FETTINE DI PETTI DI POLLO:					
petto di pollo (alla piastra, al limone, a vapore)	gr. 100		gr. 22,2	gr. 0,9	
totale piatto		kcal 96	kcal 88,8	kcal 8,1	
COTOLETTA DI PETTO DI POLLO:					
petto di pollo	gr. 60		gr. 13,32	gr. 0,54	
uova	1 x 3 pz.		gr. 0,2	gr. 2,1	
olio	gr. 5			gr. 5	
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 160	kcal 68,4	kcal 91,7	
FESA DI TACCHINO ARROSTO:					
fesa di tacchino	gr. 110		gr. 24,2	gr. 6,82	gr. 0,44
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

vino bianco	gr. 20	kcal 12			
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 196	kcal 96,8	kcal 88,6	kcal 1
FESA DI TACCHINO ALL'ORTOLANA:					
fesa di tacchino	gr. 110		gr. 24,2	gr. 6,82	gr. 0,44
vino bianco	gr. 20	kcal 12			
olio	gr. 3			gr. 3	
ortaggi misti (sedano carota e cipolla)	gr. 60		gr. 0,88		gr. 3,14
totale piatto		kcal 212	kcal 100	kcal 85,6	kcal 14,3
SPEZZATINO DI FESA DI TACCHINO:					
fesa di tacchino	gr. 110		gr. 24,2	gr. 6,82	gr. 0,44
vino bianco	gr. 20	kcal 12			
olio	gr. 3			gr. 3	
farina e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 198	kcal 96,8	kcal 85,6	kcal 1,7
BOCCONCINO DI FESA DI TACCHINO E PANCETTA:					
fesa di tacchino	gr. 90		gr. 19,8	gr. 4,4	gr. 0,3
pancetta arrotolata	gr. 15		gr. 1,2	gr. 10,3	gr. 0,15
vino bianco	gr. 20	kcal 12			
olio	gr. 3			gr. 3	
farina e aromi	q.b.				
totale piatto		kcal 254	kcal 84,2	kcal 156	kcal 2
VITELLO TONNATO:					
filetto di vitello	gr. 100		gr. 20,7	gr. 1	gr. 0,1
vino bianco	gr. 30	kcal 18			
capperi	gr. 4				
acciughe	gr. 2		gr. 0,5	gr. 0,22	
tonno all'olio d'oliva	gr. 30		gr. 6,84	gr. 5,5	
maionnase	gr. 40		gr. 1,68	gr. 28	gr. 0,8
totale piatto		kcal 450	kcal 118	kcal 312	kcal 3,9
SPIEDINI DI CARNE:					
petto di tacchino	gr. 40		gr. 8,8	gr. 2,4	gr. 0,16
salsiccia fresca di suino	gr. 40		gr. 5,72	gr. 12,3	
polpa di maiale	gr. 40		gr. 7,32	gr. 1,2	
pancetta di suino	gr. 20		gr. 2,9	gr. 7,4	
peperoni	gr. 40		gr. 0,3	gr. 0,1	gr. 1,6
olio	gr. 3			gr. 3	
vino	gr. 10	kcal 6			
brodo	q.b.				
totale piatto		kcal 330	kcal 111	kcal 211	kcal 7,3
SALAME DA PENTOLA DI CARNE BUONA:					
salame	gr. 120		gr. 17,1	gr. 36,9	
totale piatto		kcal 400	kcal 68,6	kcal 332	
CARNE IN SCATOLA TIPO SIMMENTHAL:					
carne in scatola	gr. 90		gr. 10,8	gr. 1,28	gr. 0,5
totale piatto		kcal 58	kcal 44	kcal 12	kcal 2

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
CONIGLIO ALLA CACCIATORA:					
coniglio	gr. 180		gr. 35,5	gr. 0,9	gr. 0,9
olio	gr. 3			gr. 3	
vino bianco	gr. 20	kcal 24			
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 215	kcal 144	kcal 37,3	kcal 9,6
CONIGLIO ARROTOLATO					
coniglio	gr. 180		gr. 35,5	gr. 0,9	gr. 0,9
vino bianco	gr. 10	kcal 12			
brandy	gr. 10	kcal 22			
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 215	kcal 142	kcal 35,1	kcal 3,6
AGNELLO AL FORNO:					
agnello	gr.250		gr. 40	gr. 4,4	gr. 0,6
vino bianco	gr. 30	kcal 36			
cognac	gr. 15	kcal 33			
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 298	kcal 160	kcal 66,6	kcal 2,4
FEGATO DI VITELLO ALLA VENEZIANA:					
fegato	gr. 150		gr. 31,5	gr. 6,6	gr. 8,8
vino rosso	gr. 30	kcal 23			
cipolla	gr. 60		gr. 0,6		gr. 3,42
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 286	kcal 128,4	kcal 86,4	kcal 48,8
LINGUA DI VITELLO AL SUGO VERDE:					
lingua	gr. 120		gr. 20,52	gr. 21,6	gr. 0,48
sedano carote e cipolla	gr. 60		gr. 0,88		gr. 3,14
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 320	kcal 85,6	kcal 218	kcal 14
ARROTOLATO DI FARAONA					
faraona	gr. 250		gr. 48,6	gr. 3,6	
vino	gr. 20	kcal 24			
olio	gr. 2			gr. 2	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 268	kcal 194	kcal 50,4	
MELANZANE O POMODORI O ZUCCHINE RIPIENI:					
melanzane (o pomodori o zucchine)	gr. 100		gr. 1,1	gr. 0,1	gr. 2,6
carne di manzo tritata di prima cottura	gr. 80		gr. 16,56	gr. 4	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,25	
uova	1 x 5 pz.		gr. 1,56	gr. 1,3	gr. 0,12
patata	gr. 20		gr. 0,42	gr. 0,2	gr. 3,6
vino	gr. 10	kcal 12			
olio	gr. 2			gr. 2	
pane, erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 202	kcal 85,7	kcal 79,6	kcal 25,2

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
ROTOLINI DI PROSCIUTTO E INSALATA RUSSA:					
prosciutto cotto	gr. 80		gr. 16,88	gr. 22,12	
patata	gr. 20		gr. 0,42	gr. 0,2	gr. 3,6
carote	gr. 20		gr. 0,22		gr. 1,52
piselli	gr. 20		gr. 1,4		gr. 2,4
maionnase	gr. 20		gr. 0,84	gr. 14	gr. 0,44
totale piatto		kcal 500	kcal 79	kcal 389	kcal 32
TRIPPA ALLA PARMIGIANA:					
trippa fresca	gr. 150		gr. 23,7	gr. 7,5	
pomodoro	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,2	gr. 1,5
olio	gr. 3			gr. 3	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,25	
vino	gr. 10	kcal 12			
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 230	kcal 104,4	kcal 108	kcal 6
INVOLTINI DI PROSCIUTTO E FORMAGGIO:					
prosciutto cotto	gr. 60		gr. 12,66	gr. 21,8	
fontina	gr. 20		gr. 4,9	gr. 5,3	gr. 0,16
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 356	kcal 70,2	kcal 262	kcal 24,6
PESCE					
FILETTO DI SOGLIOLA PANATA AL FORNO:					
sogliola	gr. 120		gr. 20,8	gr. 2,04	gr. 0,96
uova	1 x 3 pz.		gr. 2,8	gr. 2,4	gr. 0,2
olio	gr. 2			gr. 2	
farina pane grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 153	kcal 92,3	kcal 56,1	kcal 4,64
FILETTO DI SOGLIOLA AL LIMONE:					
sogliola	gr. 150		gr. 23,3	gr. 2,55	gr. 1,2
margarina	gr. 3			gr. 0,2	
limone	q.b.				
totale piatto		kcal 132	kcal 101,4	kcal 25,8	kcal 4,8
VITELLO DI MARE GRATINATO AL FORNO:					
vitello di mare	gr. 150		gr. 24	gr. 1,8	gr. 1,9
olio	gr. 2			gr. 2	
erbe aromatiche, liome, pane	q.b.				
totale piatto		kcal 138	kcal 96	kcal 32,4	kcal 7,8
FILETTO DI TROTA SALMONATA:					
filetto di trota	gr. 160		gr. 23,52	gr. 4,8	
olio	gr. 2			gr. 2	
erbe aromatiche, liome	q.b.				
totale piatto		kcal 155	kcal 94	kcal 61,2	
FRITTO MISTO DI PESCE:					
calamari	gr. 40		gr. 5,04	gr. 0,68	gr. 0,24
seppie	gr. 40		gr. 5,6	gr. 0,6	gr. 0,28
gamberetti sgusciati	gr. 20		gr. 2,72	gr. 0,12	gr. 0,58
alici piccole fresche (acquadelle)	gr. 50		gr. 8,4	gr. 1,3	gr. 0,75
olio	gr. 20			gr. 20	
farina	q.b.				
totale piatto		kcal 299	kcal 87,4	kcal 204,3	kcal 7,4
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI

CODA DI ROSPO GRATINATA:					
coda di rospo	gr. 160		gr. 24	gr. 9	gr. 3
olio	gr. 2			gr. 2	
limone, erbe e pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 207	kcal 96	kcal 99	kcal 12
SEPIE IN UMIDO CON PISELLI:					
sepie	gr. 180		gr. 25,2	gr. 2,7	gr. 1,26
piselli	gr. 40		gr. 2,8		gr. 4,9
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 198	kcal 114	kcal 52,5	kcal 30,8
FILETTO DI BACCALA' IN UMIDO					
filetto di baccalà ammollato	gr. 200		gr. 43,2	gr. 2	
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche e ortaggi e farina	q.b.				
totale piatto		kcal 227	kcal 175	kcal 46,2	kcal 6
FILETTO DI BACCALA' ALLA VICENTINA					
filetto di baccalà ammollato	gr. 200		gr. 43,2	gr. 2	
cipolla	gr. 40		gr. 0,4		gr. 2,2
olio	gr. 2			gr. 2	
panna da cucina	gr. 10		gr. 0,2	gr. 3,3	gr. 0,3
erbe aromatiche e ortaggi e farina	q.b.				
totale piatto		kcal 253	kcal 175	kcal 67	kcal 10,3
BASTONCINI DI PESCE AL FORNO:					
bastoncini di merluzzo precotti surgelati	gr. 100		gr. 11	gr. 10,1	gr. 15
olio	gr. 2			gr. 2	
totale piatto		kcal 213	kcal 44	kcal 109	kcal 60
MEDAGLIONI DI MERLUZZO AL FORNO:					
medaglioni di merluzzo	gr. 150		gr. 25	gr. 0,4	
olio	gr. 3			gr. 3	
pane e erbe	q.b.				
totale piatto		kcal 132	kcal 102	kcal 30	
ANGUILLA IN UMIDO:					
anguilla fresca	gr. 130		gr. 18,9	gr. 25,4	gr. 0,9
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,25	gr. 1,5
olio	gr. 3			gr. 3	
farina verdure e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 345	kcal 78,3	kcal 257	kcal 9,6
TONNO ALL'OLIO D'OLIVA SGOCCIOLATO:					
tonno	gr. 85		gr. 19,3	gr. 15,7	
totale piatto		kcal 218	kcal 77,5	kcal 141	
SGOMBRO ALL'OLIO SGOCCIOLATO:					
sgombro	gr. 85		gr. 16,4	gr. 9,4	
totale piatto		kcal 150	kcal 65,6	kcal 84,8	
SOGLIOLA A VAPORE:					
filetto di sogliola	gr. 150		gr. 25,3	gr. 2,5	gr. 1,2
totale piatto		kcal 121	kcal 93	kcal 22,9	kcal 4,8

DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
MERLUZZO AVAPORE:					
merluzzo	gr. 150		gr. 25,5	gr. 0,45	
totale piatto		kcal 106	kcal 102	kcal 4	
SVIZZERA MERLUZZO E PATATE					
merluzzo	gr. 150		gr. 25,5	gr. 0,45	
patate	gr. 15		gr. 0,31	gr. 0,15	gr. 2,7
totale piatto		kcal 110	kcal 104	kcal 6	
POLPETTINE DI PESCE					
pesce (filetto merluzzo, halibut, nasello, ecc)	gr. 140		gr. 25	gr. 0,45	
patate	gr. 15		gr. 0,31	gr. 0,15	gr. 2,7
uovo	1x3raz.		gr. 0,2	gr. 2,1	gr. 0,1
pane grattato, erbe aromatiche	q.b				
totale piatto		kcal 137	kcal 103	24,3	kcal 9,6
UOVA					
UOVA STRAPAZZATE CON PROSCIUTTO					
uova	n. 1 e 1/2		gr. 11,7	gr. 9,99	gr. 0,9
prosciutto cotto	gr. 20		gr. 4,22	gr. 7,28	
olio	gr. 20			gr. 2	
totale piatto		kcal 145	kcal 63,6	kcal 78	kcal 3,6
FRITTATA CON VERDURE:					
uova	n. 1 e 1/2		gr. 11,7	gr. 9,99	gr. 0,9
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
verdure (zucchine, erbe, cipolla, ecc)	gr. 50		gr. 0,65		gr. 1,14
olio	gr. 2			gr. 2	
totale piatto		kcal 203	kcal 63,8	kcal 130	kcal 9,2
OMELETTES CON FONTINA:					
uova	n. 1		gr. 7,8	gr. 6,6	gr. 0,6
latte	gr. 50		gr. 1,55	gr. 1,7	gr. 2,4
fontina	gr. 30		gr. 7,35	gr. 8,07	gr. 0,24
olio	gr. 2			gr. 2	
totale piatto		kcal 201	kcal 63,8	kcal 128,6	kcal 9,2
UOVA SODE:					
uova	n. 1 e 1/2		gr. 11,7	gr. 9,99	gr. 0,9
totale piatto		kcal 140	kcal 46,8	kcal 89,91	kcal 3,6
SALUMI					
prosciutto crudo di parma stagionato dolce	gr. 90		gr. 25,74	gr. 10,3	
totale piatto		kcal 196	kcal 102	kcal 94	
prosciutto cotto senza polifosfati	gr. 90		gr. 18,9	gr. 32,7	
totale piatto		kcal 370	kcal 75,9	kcal 294	
mortadella di puro suino	gr. 70		gr. 9,5	gr. 21,9	
totale piatto		kcal 236	kcal 38,3	kcal 197	
arrostito di tacchino	gr. 80		gr. 15,2	gr. 8,8	
totale piatto		kcal 139	kcal 60,8	kcal 79,2	
speck	gr. 80		gr. 17,7	gr. 24,9	
totale piatto		kcal 295	kcal 71	kcal 224	

salame rosa	gr. 70		gr. 9,3	gr. 25,9	
totale piatto		kcal 270	kcal 37,3	kcal 233	
salame soppressa	gr. 70		gr. 25,8	gr. 24,4	
totale piatto		kcal 323	kcal 103	kcal 219	
salame ungherese	gr. 70		gr. 25,9	gr. 24,5	
totale piatto		kcal 323	kcal 103	kcal 220	
porchetta	gr. 60		gr. 24,4	gr. 24	
totale piatto		kcal 313	kcal 97,9	kcal 216	
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
coppa di parma	gr. 70		gr. 11,9	gr. 33	
totale piatto		kcal 344	kcal 47,6	gkcal 297	
spalla arrosto (o arista)	gr. 80		gr. 16,6	gr. 32,1	
totale piatto		kcal 355	kcal 66,5	kcal 289	
prosciutto di praga	gr. 80		gr. 12,8	gr. 29	
totale piatto		kcal 328	kcal 67	kcal 261	
arrosto di tacchino	gr. 80		gr. 16,7	gr. 14,9	
totale piatto		kcal 201	kcal 66,8	kcal 134	
BIS DI AFFETTATO					
prosciutto cotto + coppa di parma	gr. 40+40		gr. 15,2	gr. 33,4	
totale piatto		kcal 361	kcal 60,9	kcal 301	
galantina + spalla arrosto	gr. 40+40		gr. 15	gr. 21,2	
totale piatto		kcal 254	kcal 63,6	kcal 190	
PIATTO FREDDO					
prosciutto cotto + caciotta	gr. 40+40		gr. 15,3	gr. 23	
totale piatto		kcal 278	kcal 61,2	kcal 217	
prosciutto cotto + italico	gr. 40+40		gr. 15,8	gr. 23,5	
totale piatto		kcal 274	kcal 63,2	kcal 211	
FORMAGGI					
stracchino o crescenza	gr. 100		gr. 12,5	gr. 25,1	
totale piatto		kcal 299	kcal 74	kcal 225	
mozzarella	gr. 120		gr. 23,8	gr. 19,3	gr. 5,8
totale piatto		kcal 292	kcal 95,2	kcal 173	kcal 23,2
caciotta fresca	gr. 100		gr. 17,3	gr. 21,3	
totale piatto		kcal 261	kcal 69,2	kcal 191	
caciotta matura	gr. 90		gr. 22,1	gr. 26,8	
totale piatto		kcal 329	kcal 88,5	kcal 241	
caciotta misto pecora	gr. 80		gr. 22,1	gr. 21,8	
totale piatto		kcal 285	kcal 88,6	kcal 196	
parmigiano da pasto	gr. 70		gr. 25,2	gr. 17,9	gr. 2,1
totale piatto		kcal 270	kcal 100	kcal 161	kcal 8,4

emmental	gr. 70		gr. 19,9	gr. 24,9	gr. 2,1
totale piatto		kcal 280	kcal 79,8	kcal 192	kcal 8,4
gorgonzola dolce	gr. 80		gr. 15,5	gr. 24,9	
totale piatto		kcal 286	kcal 62	kcal 224	
bel paese	gr. 90		gr. 22,8	gr. 27,1	
totale piatto		kcal 336	kcal 91,4	kcal 244	
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
fontina	gr. 90		gr. 22	gr. 27,1	
totale piatto		kcal 336	kcal 91,4	kcal 244	
formaggi fusi	gr. 100		gr. 14,7	gr. 17,3	
totale piatto		kcal 214	kcal 58,8	kcal 155	
latteria fresco	gr. 90		gr. 27,6	gr. 32,7	
totale piatto		kcal 405	kcal 110	kcal 295	
casatella	gr. 100				
totale piatto					
ricotta vaccina	gr. 120		gr. 9,6	gr. 13,2	gr. 4,56
totale piatto		kcal 174	kcal 38	kcal 118	kcal 18
robiola	gr. 100				
totale piatto					
formaggio quark alla frutta (tipo belgioioso)	gr. 100				
totale piatto					
BIS DI FORMAGGI					
casatella + taleggio	gr. 50+30				
totale piatto					
asiago + fontina	gr. 45+45				
totale piatto					
CONTORNI					
SALSA VERDE:					
prezzemolo	gr. 20		gr. 0,74	gr. 0,12	
acciughe sott'olio	gr. 4		gr. 1,03	gr. 0,45	gr. 0,008
capperi	gr. 4				
olive nere denocciolate	gr. 4		gr. 0,064	gr. 1,004	gr. 0,04
olive verdi denocciolate	gr. 4		gr. 0,06	gr. 0,6	gr. 0,04
uova sode	1 x 5 pz.		gr. 1,5	gr. 1,33	gr. 0,12
parmigiano grattato	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,25	
olio	gr. 2			gr. 2	
totale piatto		kcal 76	kcal 20,5	kcal 55,6	
INSALATA RUSSA:					
patate	gr. 40		gr. 0,84	gr. 0,1	gr. 7,2
carote	gr. 40		gr. 0,44		gr. 3,04
piselli	gr. 40		gr. 2,8	gr. 0,08	gr. 4,96
maionnase	gr. 30		gr. 1,26	gr. 21	gr. 0,66
totale piatto		kcal 274	kcal 21	kcal 190	kcal 63

insalata scarola	gr. 50		gr. 0,9	gr. 0,2	gr. 1,1
totale piatto		kcal 9,8	kcal 3,6	kcal 1,8	kcal 4,4
insalata indivia	gr. 50		gr. 0,4	gr. 0,15	gr. 1,35
totale piatto		kcal 8,35	kcal 1,6	kcal 1,35	kcal 5,4
insalata lattuga	gr. 50		gr. 0,75	gr. 0,1	gr. 1,5
totale piatto		kcal 9	kcal 3	kcal 0,9	kcal 6
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
radicchio rosso	gr. 50		gr. 0,7	gr. 0,05	gr. 0,8
totale piatto		kcal 6,45	kcal 2,8	kcal 0,45	kcal 3,2
pomodori	gr. 120		gr. 1,44	gr. 0,24	gr. 3,36
totale piatto		kcal 21	kcal 5,76	kcal 2,16	kcal 13,44
carote grattugiate	gr. 80		gr. 0,88		gr. 6,08
totale piatto		kcal 27	kcal 3,52		kcal 24,3
INSALATE MISTE:					
insalata + pomodori + carote	gr. 50		gr.		
totale piatto					
cipolla cruda affettata	gr. 80		gr. 1,04	gr. 0,08	gr. 6,8
totale piatto		kcal 37	kcal 4,16	kcal 6,4	kcal 27
CAROTE LESSATE:					
carote	gr. 120		gr. 1,32		gr. 9,1
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 68	kcal 5,28	kcal 27	kcal 36
CAROTE ALLA PARMIGIANA:					
carote	gr. 120		gr. 1,32		gr. 9,1
margarina	gr. 10		gr. 0,06	gr. 8,4	gr. 0,04
parmigiano	gr. 15		gr. 5,4	gr. 3,8	
totale piatto		kcal 173	kcal 27,1	kcal 110	kcal 36,6
PATATE LESSE:					
patate	gr. 130		gr. 2,7	gr. 1,3	gr. 23
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 143	kcal 10,9	kcal 38,7	kcal 93
PATATE ARROSTO:					
patate	gr. 130		gr. 2,7	gr. 1,3	gr. 23
olio	gr. 5			gr. 5	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 161	kcal 10,9	kcal 56,7	kcal 93,6
PATATE FRITTE:					
patate	gr. 130		gr. 2,7	gr. 1,3	gr. 23
olio	gr. 20			gr. 20	
totale piatto		kcal 296	kcal 10,9	kcal 191	kcal 93
PURE' DI PATATE:					
patate	gr. 100		gr. 2,1	gr. 1	gr. 18
latte	gr. 40		gr. 1,2	gr. 1,3	gr. 1,9
margarina	gr. 40		gr. 0,02	gr. 3,3	gr. 0,01
parmigiano	gr. 10		gr. 3,6	gr. 2,5	
totale piatto		kcal 113	kcal 27,8	kcal 73,9	kcal 11,7

PATATE IN UMIDO:					
patate	gr. 100		gr. 2,1	gr. 1	gr. 18
olio	gr. 3			gr. 3	
pelati	gr. 40		gr. 0,4	gr. 0,2	gr. 1,2
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 124	kcal 10,3	kcal 37,8	kcal 76
DESCRIZIONE ALIMENTI					
	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
CROCCHETTE DI PATATE:					
patate	gr. 100		gr. 2,1	gr. 1	gr. 18
olio	gr. 10			gr. 10	
parmigiano	gr. 20		gr. 7,2	gr. 5,12	
uova	1 x 3 pz.		gr. 2,6	gr. 3,08	gr. 0,2
pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 292	kcal 47,6	kcal 172	kcal 72,8
CIPOLLA LESSATA O AL FORNO:					
cipolla	gr. 150		gr. 1,5	gr. 0,15	gr. 8,55
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 36	kcal 6	kcal 28,3	kcal 2,2
FAGIOLI BIANCHI DI SPAGNA:					
fagioli sgocciolati	gr. 100		gr. 6,4	gr. 0,6	gr. 19,4
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 135	kcal 25,6	kcal 32,4	kcal 77,6
FAGIOLI ALL' UCCELLETO:					
fagioli di lamon (secchi)	gr. 60		gr. 14,1	gr. 1,5	gr. 31
olio	gr. 3			gr. 3	
pelati	gr. 30		gr. 0,36	gr. 0,06	gr. 0,9
erbe aromatiche e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 226	kcal 58	kcal 41	kcal 127
FAGIOLINI ALL' OLIO:					
fagiolini freschi surgelati o in scatola	gr. 100		gr. 2,1	gr. 0,1	gr. 2,4
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 37	kcal 8,4	kcal 27,9	kcal 9,6
FAGIOLINI AL PROSCIUTTO:					
fagiolini	gr. 100		gr. 2,1	gr. 0,1	gr. 2,4
prosciutto cotto	gr. 15		gr. 3,1	gr. 5,4	
margarina	gr. 2		gr. 0,01	gr. 1,68	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 119	kcal 28,2	kcal 76,7	kcal 9,6
FINOCCHI ALL' OLIO					
finocchi	gr. 100		gr. 1,2		gr. 1
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 35	kcal 4,8	kcal 27	kcal 4
FINOCCHI AL BURRO:					
finocchi	gr. 100		gr. 1,2		gr. 1
margarina	gr. 2		gr. 0,01	gr. 1,68	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 54	kcal 12	kcal 38,5	kcal 4
FINOCCHI PASTICCIATI:					
finocchi	gr. 100		gr. 1,2		gr. 1

Centro Servizi alla Persona - Ferrara

bechamelle (latte, burro, farina e parmigiano)	gr. 30		gr. 2,08	gr. 2,22	gr. 0,92
totale piatto		kcal 39	kcal 12,3	kcal 19,9	kcal 7,6
MELANZANE/ZUCCHINE ALLA PIASTRA O AL FORNO:					
melanzane	gr. 100		gr. 1,1	gr. 0,1	gr. 2,56
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 42	kcal 4,4	kcal 27,9	kcal 10,4
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
MELANZANE/ZUCCHINE GRATINATE:					
melanzane	gr. 100		gr. 1,1	gr. 0,1	gr. 2,56
olio	gr. 3			gr. 3	
parmigiano	gr. 2		gr. 0,72	gr. 0,51	
erbe aromatiche e pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 50	kcal 7,2	kcal 32,4	kcal 10,4
MELANZANE/ ZUCCHINE TRIFOLATE:					
melanzane	gr. 120		gr. 1,23	gr. 0,12	gr. 3,12
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe aromatiche	q.b.				
totale piatto		kcal 45	kcal 5,28	kcal 28	kcal 12,4
MACEDONIA DI VERDURE:					
zucchine	gr. 30		gr. 0,39	gr. 0,03	gr. 0,42
fagiolini	gr. 10		gr. 0,2		gr. 0,2
patate	gr. 30		gr. 0,63	gr. 0,3	gr. 5,4
piselli	gr. 10		gr. 0,33		gr. 2,28
olio	gr. 4			gr. 4	
totale piatto		kcal 86	kcal 9	kcal 39,1	kcal 38,1
PISELLI AL BURRO:					
piselli	gr. 100		gr. 7	gr. 0,2	gr. 12,4
margarina	gr. 4		gr. 0,02	gr. 3,36	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 128	kcal 35,2	kcal 43,5	gr. 49,6
PISELLI AL PROSCIUTTO:					
piselli	gr. 100		gr. 7	gr. 0,2	gr. 12,4
prosciutto cotto	gr. 15		gr. 3,16	gr. 5,46	
margarina	gr. 3		gr. 0,01	gr. 2,52	
ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 163	kcal 40,6	kcal 73,6	kcal 49,6
PISELLI AL SUGO:					
piselli	gr. 100		gr. 7	gr. 0,2	gr. 12,4
olio	gr. 3			gr. 3	
pelati	gr. 30		gr. 0,3	gr. 0,06	gr. 0,9
ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 110	kcal 29,4	kcal 29,3	kcal 51,6
BIETA O ERBETTA ALL' OLIO:					
bieta o rbeta	gr. 150		gr. 1,95	gr. 0,1	gr. 4,2
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 52	kcal 7,8	kval 28,3	kcal 16,8
BIETA O ERBETTA AL BURRO:					
bieta o rbeta	gr. 150		gr. 1,95	gr. 0,1	gr. 4,2
margarina	gr. 4		gr. 0,02	gr. 3,36	
totale piatto		kcal 56	kcal 7,8	kcal 31	kcal 16,8

CICORIA ALL' OLIO:					
cicoria	gr. 150		gr. 2,1	gr. 0,1	gr. 1
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 40	kcal 8,4	kcal 28,3	kcal 4
DESCRIZIONE ALIMENTI					
	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
CICORIA BURRO E FORMAGGIO:					
cicoria	gr. 150		gr. 2,1	gr. 0,1	gr. 4,2
margarina	gr. 4		gr. 0,02	gr. 3,36	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 55	kcal 15,6	kcal 53,5	kcal 4
SPINACI ALL'OLIO:					
spinaci	gr. 150		gr. 5,1	gr. 1	gr. 4,5
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 74	kcal 20,4	kcal 36	kcal 18
SPINACI AL BURRO:					
spinaci	gr. 150		gr. 5,1	gr. 1	gr. 4,5
margarina	gr. 4		gr. 0,02	gr. 3,36	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 89	kcal 27,6	kcal 43,6	kcal 18
FUNGHI TRIFOLATI:					
funghi	gr. 150		gr. 3,4	gr. 0,6	gr. 2,8
olio	gr. 3			gr. 3	
erbe e ortaggi	q.b.				
totale piatto		kcal 57	kcal 13	kcal 32	kcal 11
PEPERONATA:					
cipolla	gr. 100		gr. 1	gr. 0,1	gr. 5,7
peperoni	gr. 50		gr. 0,4	gr. 0,1	gr. 2,1
pelati	gr. 50		gr. 0,6	gr. 0,35	gr. 1,5
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 76	kcal 8,2	kcal 31	kcal 37
CAVOLFIORE ALL'OLIO:					
cavolo	gr. 100		gr. 3,2	gr. 0,2	gr. 2,7
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 50	kcal 12,8	kcal 28,8	kcal 10,8
CAVOLFIORE GRATINATO					
cavolo	gr. 100		gr. 3,2	gr. 0,2	gr. 2,7
margarina	gr. 4		gr. 0,02	gr. 3,36	
parmigiano	gr. 5		gr. 1,8	gr. 1,28	
totale piatto		kcal 66	kcal 20	kcal 36	kcal 10
CAVOLO VERZA ALL' OLIO PROFUMATO:					
cavolo	gr. 100		gr. 3,2	gr. 0,2	gr. 2,7
olio	gr. 3			gr. 3	
totale piatto		kcal 64	kcal 8,4	kcal 45,9	kcal 10
FONDI DI CARCIOFO:					
carciofi	gr. 100		gr. 2,7	gr. 0,2	gr. 2,5
olio	gr. 5			gr. 5	
totale piatto		kcal 66	kcal 10,8	kcal 46,8	kcal 10
POMODORI GRATINATI:					
pomodori	gr. 100		gr. 1	gr. 0,2	gr. 3,5

olio	gr. 5			gr. 5	
parmigiano	gr. 2		gr. 0,72	gr. 0,51	
aromi e pan grattato	q.b.				
totale piatto		kcal 72	kcal 6,88	kcal 51,39	kcal 14
DESCRIZIONE ALIMENTI					
ZUCCA AL FORNO:					
zucca	gr. 200		gr. 2,2	gr. 0,2	gr. 7
totale piatto		kcal 38	kcal 8,8	kcal 1,8	kcal 28
POLENTA:					
farina gialla di mais	gr. 100		gr. 8,7	gr. 2,7	gr. 81,5
acqua e sale	q.b.				
totale piatto		kcal 397	kcal 34,8	kcal 24,3	kcal 338
DESSERT					
CREMA PER DIABETICI:					
latte parzialmente scremato (fresco o a lunga conservazione)	gr. 100				
farina bianca tipo "00"	gr. 10				
preparato per crema tipo "ovo"	gr. 1,2 ca				
dolcificante	q.b.				
BUDINO VANIGLIA O CIOCCOLATO:					
latte parzialmente scremato (fresco o a lunga conservazione)	gr. 100				
preparato per budino vaniglia o cioccolato	quanto richiesto dal preparato				
zucchero (o dolcificante)	gr. 10 (o q.b.)				
DESSERT A LUNGA CONSERVAZIONE (U.H.T.)					
creme caramel					
budino alla nocciola					
budino alla vaniglia					
panna cotta					
fiordilatte					
YOGURT:					
yogurt naturale	gr. 125				
yogurt magro alla frutta	gr. 125				
yogurt intero alla frutta	gr. 125				
ZUPPA INGLESE:					
savoardi/panettone/pan di spagna/torta margherita/	gr. 70				
liquore misto per dolci	q.b.				
budino vaniglia	gr. 40				
budino cioccolato	gr. 40				
TORTA FARINA CASTAGNA					
TORTA DI MELE	gr. 200				
TENERINA	gr. 200				
CIAMBELLA TRADIZIONALE O BIANCA E NERA	gr. 200				
TORTA ALLO YOGURT	gr. 200				
TORTA DI RICOTTA	gr. 200				
TORTA MARGHERITA	gr. 200				
STRUDEL	gr. 200				
CROSTATA CON MARMELLATA	gr. 200				
PANETTONE	gr. 200				
PANDORO	gr. 200				
COLOMBA	gr. 200				
CANNONCINO RIPIENO DI CREMA					
BIGNE' RIPIENO DI CREMA					
BOMBOLONI RIPIENI DI CREMA					

FRITTELLE RIPIENE DI CREMA					
DOLCE SALAME	gr. 150				
TIRAMISU'	gr. 150				
PANNA COTTA	gr. 150				
ROTOLINI DI PAN DI SPAGNA	gr. 150				
DESCRIZIONE ALIMENTI	GRAMMI	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
FRUTTA FRESCA DI STAGIONE					
banana	gr. 120/200				
uva	gr. 120/200				
cachi	gr. 120/200				
pere	gr. 120/200				
albicocche	gr. 120/200				
ciliegie	gr. 120/200				
pesche	gr. 120/200				
mele	gr. 120/200				
prugne	gr. 120/200				
arance	gr. 120/200				
clementine	gr. 120/200				
cocomero	gr. 120/200				
melone	gr. 120/200				
patata americana	gr. 120/200				
fragole con zucchero (o dolcificante)	gr. 120/200				
mandaranci	gr. 120/200				
mandarini	gr. 120/200				
kiwi	gr. 120/200				
FRUTTA COTTA (SENZA AGGIUNTA DI ZUCCHERO)					
mela	gr. 120/200				
pera	gr. 120/200				
pesca	gr. 120/200				
FRUTTA SCIROPATA					
albicocche	gr. 180				
pesche	gr. 180				
pere	gr. 180				
prugne senza zucchero	gr. 180				
POLPA DI FRUTTA FRESCA FRULLATA confezionata in					
vaschette monoporzione senza aggiunta di zuccheri, conservanti					
aromi e coloranti	gr. 100/150				