

Tabella dietetiche

162229 Antipasto di insalata di carote

Ingredienti:	Peso netto
Carote crude	60 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	65
Proteine	g.	0.66			
Lipidi	g.	5.12			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.72			
Glucidi	g.	4.56	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	4.56	di cui fibra	g.	1.86
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	137.00
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg.	132.00
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	26.40
Niacina	mg.	0.42	Ferro	mg.	0.43
Vitamina A	µg.	690.60	Fosforo	mg.	22.20
Vitamina C	mg.	2.40	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

162225 Arrosto di suino

Ingredienti:	Peso netto
Maiale, leggero, lombo	50 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Alloro	2 g
Rosmarino	2 g
Aglione	1 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	126
Proteine	g.	10.54			
Lipidi	g.	8.76			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.84			
Glucidi	g.	1.85	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.35	di cui fibra	g.	0.56
Colesterolo	mg.	30.50	Sodio	mg.	116.83
Tiamina	mg.	0.13	Potassio	mg.	121.60
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg.	11.04
Niacina	mg.	2.01	Ferro	mg.	0.85
Vitamina A	µg.	3.69	Fosforo	mg.	76.03
Vitamina C	mg.	0.63	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

Tabella dietetiche

162188 Bietole lesse all'olio

Ingredienti:	Peso netto
Bieta cruda	80 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	58
Proteine	<i>g.</i>	<i>1.04</i>			
Lipidi	<i>g.</i>	<i>5.08</i>			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	<i>0.72</i>			
Glucidi	<i>g.</i>	<i>2.24</i>	di cui amido	<i>g.</i>	<i>0.00</i>
di cui zuccheri	<i>g.</i>	<i>2.24</i>	di cui fibra	<i>g.</i>	<i>0.96</i>
Colesterolo	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>	Sodio	<i>mg.</i>	<i>88.00</i>
Tiamina	<i>mg.</i>	<i>0.02</i>	Potassio	<i>mg.</i>	<i>156.80</i>
Riboflavina	<i>mg.</i>	<i>0.15</i>	Calcio	<i>mg.</i>	<i>53.60</i>
Niacina	<i>mg.</i>	<i>1.44</i>	Ferro	<i>mg.</i>	<i>0.81</i>
Vitamina A	<i>µg.</i>	<i>212.20</i>	Fosforo	<i>mg.</i>	<i>23.20</i>
Vitamina C	<i>mg.</i>	<i>19.20</i>	alcol	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>

ALLERGENI

162216 Bietole ripassate

Ingredienti:	Peso netto
Bieta cruda	80 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Aglione	1 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	58
Proteine	<i>g.</i>	<i>1.05</i>			
Lipidi	<i>g.</i>	<i>5.08</i>			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	<i>0.72</i>			
Glucidi	<i>g.</i>	<i>2.32</i>	di cui amido	<i>g.</i>	<i>0.00</i>
di cui zuccheri	<i>g.</i>	<i>2.32</i>	di cui fibra	<i>g.</i>	<i>0.99</i>
Colesterolo	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>	Sodio	<i>mg.</i>	<i>88.03</i>
Tiamina	<i>mg.</i>	<i>0.03</i>	Potassio	<i>mg.</i>	<i>162.80</i>
Riboflavina	<i>mg.</i>	<i>0.15</i>	Calcio	<i>mg.</i>	<i>53.74</i>
Niacina	<i>mg.</i>	<i>1.45</i>	Ferro	<i>mg.</i>	<i>0.83</i>
Vitamina A	<i>µg.</i>	<i>212.25</i>	Fosforo	<i>mg.</i>	<i>23.83</i>
Vitamina C	<i>mg.</i>	<i>19.25</i>	alcol	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

162230 Carote all'olio

Ingredienti:	Peso netto
Carote crude	80 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	72
Proteine	<i>g.</i>	<i>0.88</i>			
Lipidi	<i>g.</i>	<i>5.16</i>			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	<i>0.72</i>			
Glucidi	<i>g.</i>	<i>6.08</i>	di cui amido	<i>g.</i>	<i>0.00</i>
di cui zuccheri	<i>g.</i>	<i>6.08</i>	di cui fibra	<i>g.</i>	<i>2.48</i>
Colesterolo	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>	Sodio	<i>mg.</i>	<i>156.00</i>
Tiamina	<i>mg.</i>	<i>0.03</i>	Potassio	<i>mg.</i>	<i>176.00</i>
Riboflavina	<i>mg.</i>	<i>0.03</i>	Calcio	<i>mg.</i>	<i>35.20</i>
Niacina	<i>mg.</i>	<i>0.56</i>	Ferro	<i>mg.</i>	<i>0.57</i>
Vitamina A	<i>µg.</i>	<i>920.20</i>	Fosforo	<i>mg.</i>	<i>29.60</i>
Vitamina C	<i>mg.</i>	<i>3.20</i>	alcol	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>

ALLERGENI

162189 Fagiolini* al limone

Ingredienti:	Peso netto
Fagiolini surgelati	80 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Limoni, succo	2 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	59
Proteine	<i>g.</i>	<i>1.68</i>			
Lipidi	<i>g.</i>	<i>5.08</i>			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	<i>0.72</i>			
Glucidi	<i>g.</i>	<i>1.95</i>	di cui amido	<i>g.</i>	<i>0.00</i>
di cui zuccheri	<i>g.</i>	<i>1.95</i>	di cui fibra	<i>g.</i>	<i>2.32</i>
Colesterolo	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>	Sodio	<i>mg.</i>	<i>81.64</i>
Tiamina	<i>mg.</i>	<i>0.06</i>	Potassio	<i>mg.</i>	<i>226.80</i>
Riboflavina	<i>mg.</i>	<i>0.12</i>	Calcio	<i>mg.</i>	<i>28.28</i>
Niacina	<i>mg.</i>	<i>0.64</i>	Ferro	<i>mg.</i>	<i>0.73</i>
Vitamina A	<i>µg.</i>	<i>34.60</i>	Fosforo	<i>mg.</i>	<i>38.60</i>
Vitamina C	<i>mg.</i>	<i>5.66</i>	alcol	<i>mg.</i>	<i>0.00</i>

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

162202 Fesa di tacchino agli aromi

Ingredienti:	Peso netto
Tacchino, fesa cruda	50 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Rosmarino	2 g
Alloro	2 g
Aglio	1 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	107
Proteine	g.	12.19			
Lipidi	g.	5.86			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.91			
Glucidi	g.	1.85	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.35	di cui fibra	g.	0.56
Colesterolo	mg.	25.00	Sodio	mg.	106.33
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	202.60
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg.	11.54
Niacina	mg.	3.36	Ferro	mg.	0.60
Vitamina A	µg.	3.69	Fosforo	mg.	101.03
Vitamina C	mg.	0.63	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

162221 Formaggio spalmabile

Ingredienti:	Peso netto
Formaggio cremoso spalmabile	40 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	125
Proteine	g.	3.44			
Lipidi	g.	12.40			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.00			
Glucidi	g.	0.00	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.00	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	36.00	Sodio	mg.	132.00
Tiamina	mg.	0.01	Potassio	mg.	60.00
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg.	44.00
Niacina	mg.	0.04	Ferro	mg.	0.04
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	52.00
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162191 Frittata di uovo e formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Uova di gallina, intero	60 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	161
Proteine	<i>g.</i>	9.77			
Lipidi	<i>g.</i>	11.80			
	<i>di cui saturi</i>	3.55			
Glucidi	<i>g.</i>	4.14	di cui amido	<i>g.</i>	3.31
	<i>di cui zuccheri</i>	0.50	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	228.40	Sodio	<i>mg.</i>	217.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.08	Potassio	<i>mg.</i>	95.30
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.21	Calcio	<i>mg.</i>	98.55
Niacina	<i>mg.</i>	0.16	Ferro	<i>mg.</i>	1.03
Vitamina A	<i>µg.</i>	148.95	Fosforo	<i>mg.</i>	171.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.05	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162228 Frutta di stagione autunno - inverno

Ingredienti:	Peso netto
Mele fresche con buccia	20 g
Banane	20 g
Arance	20 g
Pere fresche, senza buccia	20 g
Mandarini	20 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	48
Proteine	<i>g.</i>	0.66			
Lipidi	<i>g.</i>	0.18			
	<i>di cui saturi</i>	0.00			
Glucidi	<i>g.</i>	11.92	di cui amido	<i>g.</i>	0.48
	<i>di cui zuccheri</i>	11.40	di cui fibra	<i>g.</i>	2.30
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	1.40
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i>	177.40
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.04	Calcio	<i>mg.</i>	19.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.26	Ferro	<i>mg.</i>	0.32
Vitamina A	<i>µg.</i>	26.80	Fosforo	<i>mg.</i>	16.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	22.40	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

162234 Insalata di carote

Ingredienti:	Peso netto
Carote crude	60 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	65
Proteine	<i>g.</i>	0.66			
Lipidi	<i>g.</i>	5.12			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	4.56	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	4.56	di cui fibra	<i>g.</i>	1.86
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	137.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i>	132.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i>	26.40
Niacina	<i>mg.</i>	0.42	Ferro	<i>mg.</i>	0.43
Vitamina A	<i>µg.</i>	690.60	Fosforo	<i>mg.</i>	22.20
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.40	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

162211 Insalata mista

Ingredienti:	Peso netto
Carote crude	20 g
Lattuga	20 g
Finocchi crudi	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	57
Proteine	<i>g.</i>	0.82			
Lipidi	<i>g.</i>	5.12			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	2.16	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.16	di cui fibra	<i>g.</i>	1.36
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	101.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i>	170.80
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i>	26.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.38	Ferro	<i>mg.</i>	0.39
Vitamina A	<i>µg.</i>	277.60	Fosforo	<i>mg.</i>	21.40
Vitamina C	<i>mg.</i>	4.40	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

Tabella dietetiche

162192 Insalata verde

Ingredienti:	Peso netto
Lattuga	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	50	
Proteine	<i>g.</i>	0.54				
Lipidi	<i>g.</i>	5.12				
	<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	0.66	di cui amido	<i>g.</i>	0.00	
	<i>di cui zuccheri</i>	<i>g.</i>	0.66	di cui fibra	<i>g.</i>	0.45
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	82.70	
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i>	72.00	
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i>	13.50	
Niacina	<i>mg.</i>	0.21	Ferro	<i>mg.</i>	0.25	
Vitamina A	<i>µg.</i>	70.50	Fosforo	<i>mg.</i>	9.30	
Vitamina C	<i>mg.</i>	1.80	alcol	<i>mg.</i>	0.00	

ALLERGENI

162190 Lasagna

Ingredienti:	Peso netto
Pasta all'uovo secca cruda	50 g
Bovino adulto o vitellone - tagli posteriori	30 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Scamorza	10 g
Grana	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	320	
Proteine	<i>g.</i>	17.34				
Lipidi	<i>g.</i>	11.28				
	<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.94			
Glucidi	<i>g.</i>	39.65	di cui amido	<i>g.</i>	34.50	
	<i>di cui zuccheri</i>	<i>g.</i>	1.70	di cui fibra	<i>g.</i>	1.78
Colesterolo	<i>mg.</i>	68.05	Sodio	<i>mg.</i>	141.80	
Tiamina	<i>mg.</i>	0.10	Potassio	<i>mg.</i>	234.50	
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.17	Calcio	<i>mg.</i>	123.45	
Niacina	<i>mg.</i>	1.58	Ferro	<i>mg.</i>	1.62	
Vitamina A	<i>µg.</i>	145.70	Fosforo	<i>mg.</i>	225.80	
Vitamina C	<i>mg.</i>	3.60	alcol	<i>mg.</i>	0.00	

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162223 Merluzzo* alla livornese

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	70 g
Pomodori, passata	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	101
Proteine	g.	12.37			
Lipidi	g.	5.46			
di cui saturi	g.	0.80			
Glucidi	g.	0.60	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.60	di cui fibra	g.	0.30
Colesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg.	165.90
Tiamina	mg.	0.02	Potassio	mg.	224.00
Riboflavina	mg.	0.08	Calcio	mg.	24.20
Niacina	mg.	0.84	Ferro	mg.	0.43
Vitamina A	µg.	107.80	Fosforo	mg.	138.60
Vitamina C	mg.	1.60	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI 

162193 Merluzzo* gratinato

Ingredienti:	Peso netto
Merluzzo o nasello, surgelato	70 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pangrattato	5 g
Prezzemolo	2 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	115
Proteine	g.	12.69			
Lipidi	g.	5.53			
di cui saturi	g.	0.80			
Glucidi	g.	3.89	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.25	di cui fibra	g.	0.10
Colesterolo	mg.	35.00	Sodio	mg.	154.30
Tiamina	mg.	0.05	Potassio	mg.	246.90
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	30.90
Niacina	mg.	0.94	Ferro	mg.	0.62
Vitamina A	µg.	20.66	Fosforo	mg.	139.60
Vitamina C	mg.	3.24	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI  

Tabelle dietetiche

162194 Pane integrale

Ingredienti:	Peso netto
Pane di tipo integrale	40 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	89
Proteine	<i>g.</i>	3.00			
Lipidi	<i>g.</i>	0.52			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.00			
Glucidi	<i>g.</i>	19.40	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.00	di cui fibra	<i>g.</i>	2.60
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	0.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.04	Potassio	<i>mg.</i>	0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i>	10.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i>	1.00
Vitamina A	<i>µg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i>	72.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162195 Pane tipo 0

Ingredienti:	Peso netto
Pane di tipo 0	40 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	110
Proteine	<i>g.</i>	3.24			
Lipidi	<i>g.</i>	0.20			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.00			
Glucidi	<i>g.</i>	25.40	di cui amido	<i>g.</i>	22.36
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.80	di cui fibra	<i>g.</i>	1.52
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	117.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.02	Potassio	<i>mg.</i>	0.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.02	Calcio	<i>mg.</i>	6.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.32	Ferro	<i>mg.</i>	0.28
Vitamina A	<i>µg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i>	30.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162217 Passato di verdure invernale con farro

Ingredienti:	Peso netto
Farro	30 g
Spinaci, surgelati	24 g
Carote crude	12 g
Cipolle crude	12 g
Patate crude	12 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	188
Proteine	g.	7.36			
Lipidi	g.	7.30			
di cui saturi	g.	1.60			
Glucidi	g.	24.59	di cui amido	g.	19.46
di cui zuccheri	g.	2.61	di cui fibra	g.	3.16
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	147.52
Tiamina	mg.	0.04	Potassio	mg.	334.56
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg.	97.43
Niacina	mg.	0.57	Ferro	mg.	0.67
Vitamina A	µg.	271.48	Fosforo	mg.	186.28
Vitamina C	mg.	8.64	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162196 Pasta al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	249
Proteine	g.	7.56			
Lipidi	g.	7.22			
di cui saturi	g.	1.71			
Glucidi	g.	40.94	di cui amido	g.	34.06
di cui zuccheri	g.	3.48	di cui fibra	g.	1.82
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	131.05
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	180.00
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg.	76.05
Niacina	mg.	1.49	Ferro	mg.	0.84
Vitamina A	µg.	160.90	Fosforo	mg.	139.75
Vitamina C	mg.	5.65	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162222 Pasta con cavoli e pomodori

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Cavolfiore crudo	30 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	254
Proteine	g.	8.35			
Lipidi	g.	7.26			
di cui saturi	g.	1.71			
Glucidi	g.	41.25	di cui amido	g.	34.14
di cui zuccheri	g.	3.71	di cui fibra	g.	2.30
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	121.70
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	260.00
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg.	85.50
Niacina	mg.	1.80	Ferro	mg.	1.02
Vitamina A	µg.	108.15	Fosforo	mg.	156.35
Vitamina C	mg.	21.55	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162210 Pasta con crema di broccoli

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Broccolo a testa crudo	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	250
Proteine	g.	8.05			
Lipidi	g.	7.22			
di cui saturi	g.	1.71			
Glucidi	g.	40.77	di cui amido	g.	34.05
di cui zuccheri	g.	3.32	di cui fibra	g.	2.33
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	121.10
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	211.00
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg.	78.90
Niacina	mg.	1.82	Ferro	mg.	0.98
Vitamina A	µg.	13.75	Fosforo	mg.	150.65
Vitamina C	mg.	16.45	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162197 Pasta e ceci

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	30 g
Ceci secchi crudi	30 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale			Kcal	249
Proteine	<i>g.</i>	9.76		
Lipidi	<i>g.</i>	7.33		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.03		
Glucidi	<i>g.</i>	38.59	di cui amido	<i>g.</i> 32.23
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.15	di cui fibra	<i>g.</i> 5.18
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 95.25
Tiamina	<i>mg.</i>	0.13	Potassio	<i>mg.</i> 353.90
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i> 54.20
Niacina	<i>mg.</i>	1.57	Ferro	<i>mg.</i> 2.43
Vitamina A	<i>µg.</i>	72.70	Fosforo	<i>mg.</i> 187.05
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.05	alcol	<i>mg.</i> 0.00

ALLERGENI



162220 Pasta e fagioli

Ingredienti:	Peso netto
Fagioli -Borlotti secchi crudi	30 g
Pasta di semola cruda	30 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale			Kcal	242
Proteine	<i>g.</i>	9.55		
Lipidi	<i>g.</i>	6.04		
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.79		
Glucidi	<i>g.</i>	38.77	di cui amido	<i>g.</i> 32.44
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.09	di cui fibra	<i>g.</i> 6.29
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i> 94.35
Tiamina	<i>mg.</i>	0.19	Potassio	<i>mg.</i> 533.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.11	Calcio	<i>mg.</i> 42.20
Niacina	<i>mg.</i>	1.45	Ferro	<i>mg.</i> 3.21
Vitamina A	<i>µg.</i>	69.70	Fosforo	<i>mg.</i> 201.75
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.05	alcol	<i>mg.</i> 0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162224 Pasta integrale al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola, integrale cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	246
Proteine	<i>g.</i>	8.61			
Lipidi	<i>g.</i>	7.77			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.60			
Glucidi	<i>g.</i>	33.39	di cui amido	<i>g.</i>	0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.13	di cui fibra	<i>g.</i>	4.47
Colesterolo	<i>mg.</i>	5.45	Sodio	<i>mg.</i>	129.05
Tiamina	<i>mg.</i>	0.01	Potassio	<i>mg.</i>	84.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i>	65.05
Niacina	<i>mg.</i>	0.24	Ferro	<i>mg.</i>	0.14
Vitamina A	<i>µg.</i>	160.90	Fosforo	<i>mg.</i>	45.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	5.65	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162213 Pasta integrale al ragù vegetale

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola, integrale cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	246
Proteine	<i>g.</i>	8.61			
Lipidi	<i>g.</i>	7.77			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.60			
Glucidi	<i>g.</i>	33.39	di cui amido	<i>g.</i>	0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	3.13	di cui fibra	<i>g.</i>	4.47
Colesterolo	<i>mg.</i>	5.45	Sodio	<i>mg.</i>	129.05
Tiamina	<i>mg.</i>	0.01	Potassio	<i>mg.</i>	84.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i>	65.05
Niacina	<i>mg.</i>	0.24	Ferro	<i>mg.</i>	0.14
Vitamina A	<i>µg.</i>	160.90	Fosforo	<i>mg.</i>	45.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	5.65	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162215 Pasta integrale con cavoli

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	50 g
Cavolfiore surgelato	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	249
Proteine	g.	8.11			
Lipidi	g.	7.10			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.71			
Glucidi	g.	40.65	di cui amido	g.	34.05
di cui zuccheri	g.	3.11	di cui fibra	g.	2.12
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	119.90
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	214.00
Riboflavina	mg.	0.15	Calcio	mg.	83.70
Niacina	mg.	1.64	Ferro	mg.	0.98
Vitamina A	µg.	28.15	Fosforo	mg.	151.55
Vitamina C	mg.	17.95	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162218 Pasta integrale con zucca

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola, integrale cruda	50 g
Zucca gialla	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	265
Proteine	g.	9.21			
Lipidi	g.	7.81			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.60			
Glucidi	g.	37.73	di cui amido	g.	3.59
di cui zuccheri	g.	3.53	di cui fibra	g.	4.29
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	147.25
Tiamina	mg.	0.04	Potassio	mg.	47.50
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg.	74.75
Niacina	mg.	0.32	Ferro	mg.	0.47
Vitamina A	µg.	260.60	Fosforo	mg.	58.95
Vitamina C	mg.	4.75	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Table dietetiche

162231 Pastina in brodo vegetale

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	30 g
Sedano crudo	15 g
Carote crude	15 g
Cipolle crude	15 g
Pomodori maturi	15 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	185
Proteine	<i>g.</i>	5.73			
Lipidi	<i>g.</i>	6.92			
	<i>di cui saturi</i>	1.67			
Glucidi	<i>g.</i>	26.61	di cui amido	<i>g.</i>	20.46
	<i>di cui zuccheri</i>	4.11	di cui fibra	<i>g.</i>	1.97
Colesterolo	<i>mg.</i>	5.45	Sodio	<i>mg.</i>	153.85
Tiamina	<i>mg.</i>	0.05	Potassio	<i>mg.</i>	204.15
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.12	Calcio	<i>mg.</i>	81.20
Niacina	<i>mg.</i>	1.09	Ferro	<i>mg.</i>	0.72
Vitamina A	<i>µg.</i>	308.20	Fosforo	<i>mg.</i>	112.60
Vitamina C	<i>mg.</i>	9.90	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162206 Petto di pollo panato al forno

Ingredienti:	Peso netto
Pollo, petto crudo	50 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	112
Proteine	<i>g.</i>	12.16			
Lipidi	<i>g.</i>	5.50			
	<i>di cui saturi</i>	0.85			
Glucidi	<i>g.</i>	3.89	di cui amido	<i>g.</i>	3.31
	<i>di cui zuccheri</i>	0.25	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	30.00	Sodio	<i>mg.</i>	116.50
Tiamina	<i>mg.</i>	0.08	Potassio	<i>mg.</i>	194.50
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.10	Calcio	<i>mg.</i>	7.50
Niacina	<i>mg.</i>	4.24	Ferro	<i>mg.</i>	0.32
Vitamina A	<i>µg.</i>	1.80	Fosforo	<i>mg.</i>	111.50
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



Tabella dietetiche

162226 Pizza di patate

Ingredienti:	Peso netto
Patate crude	120 g
Scamorza	20 g
Pangrattato	20 g
Uova di gallina, intero	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	296
Proteine	g.	10.78			
Lipidi	g.	12.61			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.04			
Glucidi	g.	37.24	di cui amido	g.	32.32
di cui zuccheri	g.	1.68	di cui fibra	g.	1.92
Colesterolo	mg.	37.10	Sodio	mg.	182.10
Tiamina	mg.	0.24	Potassio	mg.	735.30
Riboflavina	mg.	0.09	Calcio	mg.	141.20
Niacina	mg.	3.37	Ferro	mg.	1.36
Vitamina A	µg.	98.30	Fosforo	mg.	171.60
Vitamina C	mg.	18.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162199 Polpette di platessa* al limone

Ingredienti:	Peso netto
Filetto di platessa surgelato	70 g
Patate crude	10 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Uova di gallina, intero	5 g
Pangrattato	5 g
Limoni, succo	2 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	137
Proteine	g.	13.24			
Lipidi	g.	6.97			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.16			
Glucidi	g.	5.71	di cui amido	g.	4.90
di cui zuccheri	g.	0.32	di cui fibra	g.	0.16
Colesterolo	mg.	18.55	Sodio	mg.	177.59
Tiamina	mg.	0.04	Potassio	mg.	75.95
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	9.18
Niacina	mg.	0.35	Ferro	mg.	0.25
Vitamina A	µg.	13.35	Fosforo	mg.	161.20
Vitamina C	mg.	2.36	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162198 Polpette macinato misto al forno

Ingredienti:	Peso netto
Bovino adulto o vitellone - tagli posteriori	20 g
Maiale, leggero, lombo	20 g
Uova di gallina, intero	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pangrattato	5 g
Grana	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	141
Proteine	<i>g.</i>	11.22			
Lipidi	<i>g.</i>	9.02			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	2.43			
Glucidi	<i>g.</i>	3.89	di cui amido	<i>g.</i>	3.31
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.25	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	46.60	Sodio	<i>mg.</i>	167.45
Tiamina	<i>mg.</i>	0.10	Potassio	<i>mg.</i>	133.15
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.13	Calcio	<i>mg.</i>	68.35
Niacina	<i>mg.</i>	1.84	Ferro	<i>mg.</i>	0.78
Vitamina A	<i>µg.</i>	24.25	Fosforo	<i>mg.</i>	119.60
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162201 Prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti

Ingredienti:	Peso netto
Prosciutto cotto	30 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	64
Proteine	<i>g.</i>	5.94			
Lipidi	<i>g.</i>	4.41			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.53			
Glucidi	<i>g.</i>	0.27	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.27	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	18.60	Sodio	<i>mg.</i>	194.40
Tiamina	<i>mg.</i>	0.12	Potassio	<i>mg.</i>	68.10
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.05	Calcio	<i>mg.</i>	1.80
Niacina	<i>mg.</i>	0.96	Ferro	<i>mg.</i>	0.21
Vitamina A	<i>µg.</i>	0.00	Fosforo	<i>mg.</i>	75.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

162200 Ricotta di vacca

Ingredienti:	Peso netto
Ricotta di vacca	40 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	58
Proteine	<i>g.</i>	3.52			
Lipidi	<i>g.</i>	4.36			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	2.73			
Glucidi	<i>g.</i>	1.40	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.40	di cui fibra	<i>g.</i>	0.00
Colesterolo	<i>mg.</i>	22.80	Sodio	<i>mg.</i>	31.20
Tiamina	<i>mg.</i>	0.00	Potassio	<i>mg.</i>	47.60
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.00	Calcio	<i>mg.</i>	118.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.00	Ferro	<i>mg.</i>	0.16
Vitamina A	<i>µg.</i>	51.20	Fosforo	<i>mg.</i>	94.80
Vitamina C	<i>mg.</i>	0.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162208 Riso con piselli*

Ingredienti:	Peso netto
Piselli surgelati	60 g
Riso parboiled crudo	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	176
Proteine	<i>g.</i>	5.51			
Lipidi	<i>g.</i>	5.27			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	28.52	di cui amido	<i>g.</i>	23.52
di cui zuccheri	<i>g.</i>	2.78	di cui fibra	<i>g.</i>	3.98
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	160.60
Tiamina	<i>mg.</i>	0.32	Potassio	<i>mg.</i>	142.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.06	Calcio	<i>mg.</i>	31.25
Niacina	<i>mg.</i>	1.23	Ferro	<i>mg.</i>	2.10
Vitamina A	<i>µg.</i>	42.75	Fosforo	<i>mg.</i>	115.75
Vitamina C	<i>mg.</i>	18.25	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

Tabelle dietetiche

162207 Riso e lenticchie

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	30 g
Lenticchie secche crude	30 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	237
Proteine	<i>g.</i>	9.25			
Lipidi	<i>g.</i>	5.41			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.77			
Glucidi	<i>g.</i>	40.51	di cui amido	<i>g.</i>	35.53
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.41	di cui fibra	<i>g.</i>	4.58
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	97.35
Tiamina	<i>mg.</i>	0.25	Potassio	<i>mg.</i>	371.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.07	Calcio	<i>mg.</i>	40.10
Niacina	<i>mg.</i>	0.67	Ferro	<i>mg.</i>	3.36
Vitamina A	<i>µg.</i>	72.70	Fosforo	<i>mg.</i>	178.65
Vitamina C	<i>mg.</i>	2.05	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



162203 Risotto al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	241
Proteine	<i>g.</i>	5.81			
Lipidi	<i>g.</i>	6.67			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	1.60			
Glucidi	<i>g.</i>	42.04	di cui amido	<i>g.</i>	36.81
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.53	di cui fibra	<i>g.</i>	0.72
Colesterolo	<i>mg.</i>	5.45	Sodio	<i>mg.</i>	133.55
Tiamina	<i>mg.</i>	0.18	Potassio	<i>mg.</i>	159.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.03	Calcio	<i>mg.</i>	95.05
Niacina	<i>mg.</i>	0.24	Ferro	<i>mg.</i>	1.59
Vitamina A	<i>µg.</i>	160.90	Fosforo	<i>mg.</i>	145.25
Vitamina C	<i>mg.</i>	5.65	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162212 Risotto integrale con zucca

Ingredienti:	Peso netto
Riso integrale crudo	50 g
Zucca gialla	30 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	242
Proteine	g.	5.95			
Lipidi	g.	7.40			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.60			
Glucidi	g.	40.54	di cui amido	g.	34.88
di cui zuccheri	g.	2.13	di cui fibra	g.	1.24
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	131.75
Tiamina	mg.	0.26	Potassio	mg.	145.00
Riboflavina	mg.	0.06	Calcio	mg.	85.25
Niacina	mg.	2.58	Ferro	mg.	1.17
Vitamina A	µg.	260.60	Fosforo	mg.	162.95
Vitamina C	mg.	4.75	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162209 Scamorza fresca

Ingredienti:	Peso netto
Scamorza	40 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	133
Proteine	g.	10.00			
Lipidi	g.	10.24			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.00			
Glucidi	g.	0.40	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.40	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	0.00
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg.	0.00
Riboflavina	mg.	0.00	Calcio	mg.	204.80
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	0.12
Vitamina A	µg.	140.80	Fosforo	mg.	119.60
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162227 Spinaci* al formaggio

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	100 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Sale iodato	0 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	87
Proteine	g.	4.45			
Lipidi	g.	6.40			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.60			
Glucidi	g.	3.00	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.65	di cui fibra	g.	1.80
<hr/>					
Colesterolo	mg.	5.45	Sodio	mg.	92.00
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg.	360.00
Riboflavina	mg.	0.18	Calcio	mg.	128.25
Niacina	mg.	0.51	Ferro	mg.	1.02
Vitamina A	µg.	513.00	Fosforo	mg.	78.60
Vitamina C	mg.	24.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

162233 Spinaci* gratinati

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	100 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	85
Proteine	g.	3.31			
Lipidi	g.	5.10			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.72			
Glucidi	g.	6.89	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.90	di cui fibra	g.	1.80
<hr/>					
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	157.00
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	363.50
Riboflavina	mg.	0.16	Calcio	mg.	75.50
Niacina	mg.	0.59	Ferro	mg.	1.12
Vitamina A	µg.	501.80	Fosforo	mg.	50.50
Vitamina C	mg.	24.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

Tabella dietetiche

162214 Spinaci* lessi all'olio

Ingredienti:	Peso netto
Spinaci, surgelati	100 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	67
Proteine	<i>g.</i>	2.80			
Lipidi	<i>g.</i>	5.00			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.72			
Glucidi	<i>g.</i>	3.00	di cui amido	<i>g.</i>	0.00
di cui zuccheri	<i>g.</i>	0.65	di cui fibra	<i>g.</i>	1.80
Colesterolo	<i>mg.</i>	0.00	Sodio	<i>mg.</i>	137.00
Tiamina	<i>mg.</i>	0.09	Potassio	<i>mg.</i>	354.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.16	Calcio	<i>mg.</i>	70.00
Niacina	<i>mg.</i>	0.50	Ferro	<i>mg.</i>	1.01
Vitamina A	<i>µg.</i>	501.80	Fosforo	<i>mg.</i>	44.00
Vitamina C	<i>mg.</i>	24.00	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI

162204 Straccetti di pollo alla pizzaiola

Ingredienti:	Peso netto
Pollo, petto crudo	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	103
Proteine	<i>g.</i>	12.11			
Lipidi	<i>g.</i>	5.52			
<i>di cui saturi</i>	<i>g.</i>	0.85			
Glucidi	<i>g.</i>	1.39	di cui amido	<i>g.</i>	0.01
di cui zuccheri	<i>g.</i>	1.38	di cui fibra	<i>g.</i>	0.47
Colesterolo	<i>mg.</i>	30.00	Sodio	<i>mg.</i>	110.55
Tiamina	<i>mg.</i>	0.06	Potassio	<i>mg.</i>	263.00
Riboflavina	<i>mg.</i>	0.11	Calcio	<i>mg.</i>	8.80
Niacina	<i>mg.</i>	4.38	Ferro	<i>mg.</i>	0.33
Vitamina A	<i>µg.</i>	149.70	Fosforo	<i>mg.</i>	115.65
Vitamina C	<i>mg.</i>	5.65	alcol	<i>mg.</i>	0.00

ALLERGENI



Tabelle dietetiche

162232 Straccetti di tacchino alla pizzaiola

Ingredienti:	Peso netto
Tacchino, fesa cruda	50 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	20 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sedano crudo	5 g
Carote crude	5 g
Cipolle crude	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	106
Proteine	g.	12.46			
Lipidi	g.	5.72			
di cui saturi	g.	0.91			
Glucidi	g.	1.39	di cui amido	g.	0.01
di cui zuccheri	g.	1.38	di cui fibra	g.	0.47
Colesterolo	mg.	25.00	Sodio	mg.	120.05
Tiamina	mg.	0.06	Potassio	mg.	269.00
Riboflavina	mg.	0.11	Calcio	mg.	10.80
Niacina	mg.	3.58	Ferro	mg.	0.53
Vitamina A	µg.	149.70	Fosforo	mg.	110.65
Vitamina C	mg.	5.65	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



162219 Tortino di uova e spinaci*

Ingredienti:	Peso netto
Uova di gallina, intero	60 g
Spinaci, surgelati	40 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	170
Proteine	g.	10.89			
Lipidi	g.	11.80			
di cui saturi	g.	3.55			
Glucidi	g.	5.34	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.76	di cui fibra	g.	0.72
Colesterolo	mg.	228.40	Sodio	mg.	240.00
Tiamina	mg.	0.12	Potassio	mg.	236.90
Riboflavina	mg.	0.27	Calcio	mg.	126.55
Niacina	mg.	0.36	Ferro	mg.	1.43
Vitamina A	µg.	348.95	Fosforo	mg.	189.40
Vitamina C	mg.	9.65	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



Tablette dietetische

162205 Uova strapazzate

Ingredienti:	Peso netto
Uova di gallina, intero	60 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Grana	5 g
Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	5 g
Pangrattato	5 g
Sale iodato	0.2 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	161
Proteine	g.	9.77			
Lipidi	g.	11.80			
di cui saturi	g.	3.55			
Glucidi	g.	4.14	di cui amido	g.	3.31
di cui zuccheri	g.	0.50	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	228.40	Sodio	mg.	217.20
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	95.30
Riboflavina	mg.	0.21	Calcio	mg.	98.55
Niacina	mg.	0.16	Ferro	mg.	1.03
Vitamina A	µg.	148.95	Fosforo	mg.	171.80
Vitamina C	mg.	0.05	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI

