



**FRESCO, SANO E GUSTOSO :  
IL CIBO CHE FA CRESCERE!**



**Tablette dietetiche**



## Tabelle dietetiche

### 48874 Pasta con crema di broccoli

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	75 g
Broccolo a testa crudo	40 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Aglio	0.4 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>340</b>
Proteine	g.	11.05			
Lipidi	g.	7.61			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.82			
Glucidi	g.	60.60	di cui amido	g.	51.08
di cui zuccheri	g.	4.42	di cui fibra	g.	3.28
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	197.81
Tiamina	mg.	0.09	Potassio	mg.	287.50
Riboflavina	mg.	0.22	Calcio	mg.	85.71
Niacina	mg.	2.60	Ferro	mg.	1.42
Vitamina A	µg.	21.27	Fosforo	mg.	202.30
Vitamina C	mg.	21.62	alcol	mg.	0.00

peso porzione a cotto g. 199.20

ALLERGENI



### 48864 Pasta con olio e speck

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	75 g
Speck	35 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>435</b>
Proteine	g.	19.76			
Lipidi	g.	14.77			
<i>di cui saturi</i>	g.	3.82			
Glucidi	g.	59.52	di cui amido	g.	51.08
di cui zuccheri	g.	3.35	di cui fibra	g.	2.03
Colesterolo	mg.	36.05	Sodio	mg.	737.99
Tiamina	mg.	0.13	Potassio	mg.	319.06
Riboflavina	mg.	0.22	Calcio	mg.	78.40
Niacina	mg.	2.28	Ferro	mg.	1.66
Vitamina A	µg.	20.46	Fosforo	mg.	175.79
Vitamina C	mg.	0.02	alcol	mg.	0.00

peso porzione a cotto g. 195.69

ALLERGENI



## Tabelle dietetiche

### 49079 Pasta in salsa rosa

Ingredienti:	Peso netto
Pasta di semola cruda	75 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	55 g
Ricotta di vacca	25 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Sedano crudo	0.4 g
Carote crude	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g

peso porzione a cotto g. 241.44

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>377</b>
Proteine	g.	12.73			
Lipidi	g.	10.45			
<i>di cui saturi</i>	g.	3.52			
Glucidi	g.	61.91	di cui amido	g.	51.08
di cui zuccheri	g.	5.74	di cui fibra	g.	2.54
Colesterolo	mg.	18.80	Sodio	mg.	218.43
Tiamina	mg.	0.08	Potassio	mg.	307.91
Riboflavina	mg.	0.17	Calcio	mg.	153.55
Niacina	mg.	2.32	Ferro	mg.	1.31
Vitamina A	µg.	277.88	Fosforo	mg.	248.57
Vitamina C	mg.	10.06	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



### 49176 Patate al forno

Ingredienti:	Peso netto
Patate crude	125 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Rosmarino	0.4 g

peso porzione a cotto g. 114.55

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>151</b>
Proteine	g.	2.63			
Lipidi	g.	6.26			
<i>di cui saturi</i>	g.	0.72			
Glucidi	g.	22.43	di cui amido	g.	19.88
di cui zuccheri	g.	0.55	di cui fibra	g.	2.00
Colesterolo	mg.	0.00	Sodio	mg.	168.81
Tiamina	mg.	0.13	Potassio	mg.	713.62
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	13.98
Niacina	mg.	3.13	Ferro	mg.	0.79
Vitamina A	µg.	5.92	Fosforo	mg.	67.58
Vitamina C	mg.	18.87	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI







## Tabelle dietetiche

### 49139 Polpette di vitello

Ingredienti:	Peso netto
Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori	65 g
Patate crude	30 g
Pangrattato	7 g
Uova di gallina, intero	7 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Sedano crudo	0.4 g
Carote crude	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g

peso porzione a cotto g. 88.74

ALLERGENI



Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>198</b>
Proteine	g.	15.55			
Lipidi	g.	10.60			
<i>di cui saturi</i>	g.	2.37			
Glucidi	g.	10.88	di cui amido	g.	9.40
di cui zuccheri	g.	0.53	di cui fibra	g.	0.50
Colesterolo	mg.	64.32	Sodio	mg.	228.62
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	385.32
Riboflavina	mg.	0.14	Calcio	mg.	20.96
Niacina	mg.	4.01	Ferro	mg.	1.29
Vitamina A	µg.	23.88	Fosforo	mg.	157.47
Vitamina C	mg.	4.66	alcol	mg.	0.00

### 49090 Prosciutto cotto

Ingredienti:	Peso netto
Prosciutto cotto	35 g

peso porzione a cotto g. 35.00

ALLERGENI

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>75</b>
Proteine	g.	6.93			
Lipidi	g.	5.15			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.79			
Glucidi	g.	0.32	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.32	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	21.70	Sodio	mg.	226.80
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	79.45
Riboflavina	mg.	0.05	Calcio	mg.	2.10
Niacina	mg.	1.12	Ferro	mg.	0.25
Vitamina A	µg.	0.00	Fosforo	mg.	87.50
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00



## Tabelle dietetiche

### 49064 Risotto al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	75 g
Pomodori, pelati in scatola (frutti più succo naturale)	55 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Sedano crudo	0.4 g
Carote crude	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g

peso porzione a cotto g. 243.44

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>328</b>
Proteine	g.	7.90			
Lipidi	g.	6.90			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.65			
Glucidi	g.	62.69	di cui amido	g.	55.20
di cui zuccheri	g.	1.94	di cui fibra	g.	0.89
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	202.68
Tiamina	mg.	0.26	Potassio	mg.	246.66
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	108.30
Niacina	mg.	0.45	Ferro	mg.	2.34
Vitamina A	µg.	245.88	Fosforo	mg.	197.57
Vitamina C	mg.	10.06	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



### 49078 Risotto alla parmigiana

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	75 g
Parmigiano	5 g
Burro	5 g
Sale iodato	0.4 g

peso porzione a cotto g. 187.40

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>310</b>
Proteine	g.	7.27			
Lipidi	g.	5.80			
<i>di cui saturi</i>	g.	3.37			
Glucidi	g.	61.03	di cui amido	g.	55.20
di cui zuccheri	g.	0.28	di cui fibra	g.	0.38
Colesterolo	mg.	17.05	Sodio	mg.	197.10
Tiamina	mg.	0.26	Potassio	mg.	118.35
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	104.20
Niacina	mg.	0.00	Ferro	mg.	2.21
Vitamina A	µg.	65.15	Fosforo	mg.	184.70
Vitamina C	mg.	0.00	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



## Tabelle dietetiche

### 48859 Risotto alla zucca

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	75 g
Zucca gialla	40 g
Patate crude	35 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Cipolle crude	0.4 g
Sale iodato	0.4 g

peso porzione a cotto g. 254.14

Contenuto nutrizionale				Kcal	354
Proteine	g.	8.40			
Lipidi	g.	7.02			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.65			
Glucidi	g.	68.66	di cui amido	g.	61.13
di cui zuccheri	g.	1.39	di cui fibra	g.	0.94
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	199.24
Tiamina	mg.	0.30	Potassio	mg.	317.66
Riboflavina	mg.	0.04	Calcio	mg.	114.55
Niacina	mg.	1.08	Ferro	mg.	2.79
Vitamina A	µg.	261.11	Fosforo	mg.	218.94
Vitamina C	mg.	8.87	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



### 48872 Risotto allo zafferano

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	75 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Sedano crudo	0.4 g
Carote crude	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g
Zafferano	0.4 g

peso porzione a cotto g. 188.84

Contenuto nutrizionale				Kcal	318
Proteine	g.	7.29			
Lipidi	g.	6.65			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.66			
Glucidi	g.	61.30	di cui amido	g.	55.20
di cui zuccheri	g.	0.29	di cui fibra	g.	0.41
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	198.32
Tiamina	mg.	0.26	Potassio	mg.	127.06
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	103.35
Niacina	mg.	0.01	Ferro	mg.	2.23
Vitamina A	µg.	25.88	Fosforo	mg.	184.37
Vitamina C	mg.	0.16	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



## Tabelle dietetiche

### 49063 Risotto con le zucchine

Ingredienti:	Peso netto
Riso parboiled crudo	75 g
Zucchine crude	40 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Cipolle crude	0.4 g

peso porzione a cotto g. 223.69

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>321</b>
Proteine	g.	7.75			
Lipidi	g.	6.67			
<i>di cui saturi</i>	g.	1.65			
Glucidi	g.	61.56	di cui amido	g.	55.24
di cui zuccheri	g.	0.77	di cui fibra	g.	0.86
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	205.59
Tiamina	mg.	0.29	Potassio	mg.	223.76
Riboflavina	mg.	0.07	Calcio	mg.	111.45
Niacina	mg.	0.28	Ferro	mg.	2.42
Vitamina A	µg.	22.86	Fosforo	mg.	210.04
Vitamina C	mg.	4.42	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



### 49145 Spezzatino di bovino

Ingredienti:	Peso netto
Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori	65 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Rosmarino	0.4 g
Salvia	0.4 g
Sale iodato	0.4 g

peso porzione a cotto g. 49.10

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>140</b>
Proteine	g.	13.35			
Lipidi	g.	9.58			
<i>di cui saturi</i>	g.	2.15			
Glucidi	g.	0.12	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	0.12	di cui fibra	g.	0.00
Colesterolo	mg.	38.35	Sodio	mg.	188.03
Tiamina	mg.	0.07	Potassio	mg.	191.83
Riboflavina	mg.	0.10	Calcio	mg.	10.38
Niacina	mg.	3.12	Ferro	mg.	0.89
Vitamina A	µg.	3.03	Fosforo	mg.	117.21
Vitamina C	mg.	0.12	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI













## Tabelle dietetiche

### 48868 Gnocchi di patate al pomodoro

Ingredienti:	Peso netto
Gnocchi di patate	175 g
Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	55 g
Parmigiano	5 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g
Sedano crudo	0.4 g
Carote crude	0.4 g

peso porzione a cotto g. 381.15

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>308</b>
Proteine	g.	6.72			
Lipidi	g.	7.46			
<i>di cui saturi</i>	g.	2.00			
Glucidi	g.	52.44	di cui amido	g.	0.00
di cui zuccheri	g.	2.74	di cui fibra	g.	0.51
Colesterolo	mg.	4.55	Sodio	mg.	825.89
Tiamina	mg.	0.00	Potassio	mg.	133.60
Riboflavina	mg.	0.02	Calcio	mg.	63.20
Niacina	mg.	0.45	Ferro	mg.	0.16
Vitamina A	µg.	245.87	Fosforo	mg.	47.43
Vitamina C	mg.	10.04	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI



### 49146 Hamburger di bovino

Ingredienti:	Peso netto
Bovino adulto o vitellone - tagli anteriori	75 g
Patate crude	25 g
Pangrattato	7 g
Olio di oliva extra vergine	5 g
Sale iodato	0.4 g

peso porzione a cotto g. 83.65

Contenuto nutrizionale				Kcal	<b>199</b>
Proteine	g.	16.61			
Lipidi	g.	10.64			
<i>di cui saturi</i>	g.	2.37			
Glucidi	g.	9.92	di cui amido	g.	8.61
di cui zuccheri	g.	0.45	di cui fibra	g.	0.40
Colesterolo	mg.	44.25	Sodio	mg.	222.00
Tiamina	mg.	0.14	Potassio	mg.	374.05
Riboflavina	mg.	0.13	Calcio	mg.	17.70
Niacina	mg.	4.35	Ferro	mg.	1.28
Vitamina A	µg.	2.55	Fosforo	mg.	157.60
Vitamina C	mg.	3.75	alcol	mg.	0.00

ALLERGENI









