

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

05 Kcal 686 Lip. 30 P. 26 H.C. 80 – Euri zopa – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	06	07 Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 – Leka suezituak – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	08 Kcal 948 Lip. 23 P. 44 H.C. 140 – Hiru gutziako arroza – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	09 Kcal 804 Lip. 23 P. 43 H.C. 94 – Garbantzuak – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia
12 Kcal 858 Lip. 30 P. 33 H.C. 106 – Dilistak – Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 946 Lip. 25 P. 43 H.C. 129 – Makarroiak napolitar erara – Abadira xerra marinela saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	14 Kcal 832 Lip. 34 P. 29 H.C. 101 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan ● Fruta Ogia	15 Kcal 862 Lip. 22 P. 55 H.C. 100 – Indaba gorriak – Oilasko bularkiak barregorri saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	16 Kcal 640 Lip. 20 P. 16 H.C. 98 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata eta kalabazin tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
19 Kcal 812 Lip. 30 P. 45 H.C. 91 ● Patatak saltsa berdean – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 1058 Lip. 31 P. 28 H.C. 165 – Arroza tomatearekin – Kroketa urdaiazpiko egosiarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 654 Lip. 33 P. 21 H.C. 70 – Zerba suezituak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	22 Kcal 842 Lip. 23 P. 47 H.C. 97 – Garbantzuak – Legatz xerra piperradarekin – Zaporedun jogurta Ogia	23 Kcal 674 Lip. 23 P. 31 H.C. 83 ● Barazki purea – Txerri eskaloepa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
26 Kcal 782 Lip. 33 P. 29 H.C. 90 – Hegazti zopa fideoekin – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 832 Lip. 11 P. 28 H.C. 148 – Dilistak barazkiekin – Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	28 Kcal 700 Lip. 19 P. 23 H.C. 106 – Ilar krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	29 Kcal 867 Lip. 25 P. 41 H.C. 119 – Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin – Legatz medailoiak marinela saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	30 Kcal 830 Lip. 31 P. 41 H.C. 85 – Indaba zuriak – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuak gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

