

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p><b>03</b> Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Euri zopa</li> <li>- Behiki eta txerri albondigak jardineraren saltsan</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 975 Lip. 28 P. 42 H.C. 136</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin</li> <li>- Legatz xerra proventzar erara limoiarekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 825 Lip. 32 P. 43 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barazki menestra</li> <li>- Oilasko bularkiak saltsa horixkan</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 972 Lip. 25 P. 36 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzuak</li> <li>- San jakoboa liz entsaladarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 658 Lip. 22 P. 17 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabazin krema</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<p><b>10</b> Kcal 821 Lip. 27 P. 42 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatak errioxar erara</li> <li>- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 790 Lip. 11 P. 32 H.C. 131</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dillistak barazkiekin</li> <li>- Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> Kcal 697 Lip. 29 P. 25 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Barazki purea</li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineraren saltsan</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 773 Lip. 17 P. 45 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak</li> <li>- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<p><b>17</b> Kcal 744 Lip. 27 P. 25 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabaza eta azenario krema</li> <li>- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 927 Lip. 28 P. 40 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Legatza menier saltsan</li> <li>- Actimel</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 734 Lip. 31 P. 21 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka suezituak</li> <li>- Patata eta txorizo tortila letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 906 Lip. 37 P. 44 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzuak</li> <li>- Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 819 Lip. 31 P. 23 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hizki zopa</li> <li>- Kroketak urdaiazpiko egosiarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<p><b>24</b> Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zerba eta ziazerba purea</li> <li>- Patata tortila liz entsaladarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 887 Lip. 25 P. 29 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dillistak</li> <li>- Atun enpanadillak letxugarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 712 Lip. 22 P. 33 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Txerri eskalopea letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 776 Lip. 20 P. 44 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak</li> <li>- Legatz medalloiak saltsa berdean</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 934 Lip. 31 P. 50 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarin salteatuak ekialdeko erara</li> <li>- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<p><b>31</b> Kcal 709 Lip. 31 P. 25 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin</li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineraren saltsan</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>				

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

BAZKARIAN BARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO GOMENDUAK
Arroza, oreka, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, oreka edo patata
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneki edo fruta
Esnekiak	Fruta

www.gastronomiabaska.com

