

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 - Euri zopa - Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	04 Kcal 975 Lip. 28 P. 42 H.C. 136 - Arroza saltxitxa eta txorizoarekin - Legatz xerra proventzar erara limoiarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	05 Kcal 825 Lip. 32 P. 43 H.C. 87 - Barazki menestra - Oilasko bularkiak saltsa horixkan ● Fruta Ogia	06 Kcal 972 Lip. 25 P. 36 H.C. 139 - Garbantzuak - San jakoboa liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 658 Lip. 22 P. 17 H.C. 94 ● Kalabazin krema - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
10 Kcal 821 Lip. 27 P. 42 H.C. 98 ● Patatak errioxar erara - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	11 Kcal 790 Lip. 11 P. 32 H.C. 131 - Dilistak barazkiekin - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	12	13 Kcal 697 Lip. 29 P. 25 H.C. 81 ● Barazki purea - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan - Zaporedun jogurta Ogia	14 Kcal 773 Lip. 17 P. 45 H.C. 98 - Indaba gorriak - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
17 Kcal 744 Lip. 27 P. 25 H.C. 101 ● Kalabaza eta azenario krema - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	18 Kcal 927 Lip. 28 P. 40 H.C. 130 - Paella - Legatza menier saltsan - Actimel Ogia	19 Kcal 734 Lip. 31 P. 21 H.C. 90 - Leka suezituak - Patata eta txorizo tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 906 Lip. 37 P. 44 H.C. 88 - Garbantzuak - Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	21 Kcal 819 Lip. 31 P. 23 H.C. 111 - Hizki zopa - Kroketak urdaiazpiko egosiarekin ● Fruta Ogia
24 Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 90 ● Zerba eta ziazerba purea - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	25 Kcal 887 Lip. 25 P. 29 H.C. 127 - Dilistak - Atun enpanadillak letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	26 Kcal 712 Lip. 22 P. 33 H.C. 95 ● Porrusalda - Txerri eskalopea letxugarekin ● Fruta Ogia	27 Kcal 776 Lip. 20 P. 44 H.C. 92 - Indaba zuriak - Legatz medalloiak saltsa berdean - Azukredun jogurt naturala Ogia	28 Kcal 934 Lip. 31 P. 50 H.C. 113 - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 709 Lip. 31 P. 25 H.C. 83 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia				

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

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

www.gastronomiabaska.com

