

Arrunta

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

<b>05</b> Kcal 715 P. 31 Lip. 27 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabaza eta azenario krema</li> <li>– Legatz xerra erromatar erara maionesarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>06</b>	<b>07</b> Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dilistak barazkiekin</li> <li>– Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>08</b>	<b>01</b> Kcal 775 P. 34 Lip. 19 H.C. 107 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Indaba zuriak</li> <li>– Patata tortila letxugarekin</li> <li>– Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>02</b> Kcal 949 P. 48 Lip. 44 H.C. 132 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hiru gutziako arroza</li> <li>– Oilasko erregosia barazkiekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>12</b> Kcal 778 P. 26 Lip. 26 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>– Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>13</b> Kcal 806 P. 36 Lip. 26 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dilistak</li> <li>– Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin</li> <li>– Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>14</b> Kcal 730 P. 34 Lip. 27 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Barazki purea</li> <li>– Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>15</b> Kcal 899 P. 43 Lip. 24 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Makarroi salteatuak barrerorri eta hirugiharrearekin</li> <li>– Abadira xerra marinela saltsan</li> <li>– Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>09</b> Kcal 735 P. 41 Lip. 25 H.C. 85 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hizki zopa</li> <li>– Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>16</b> Kcal 836 P. 41 Lip. 31 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Indaba gorriak</li> <li>– Oilasko hegotxoak letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>19</b> Kcal 801 P. 44 Lip. 33 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabazin krema</li> <li>– Oilasko iztar errea barrerorri, azenario eta patatekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>20</b> Kcal 863 P. 27 Lip. 27 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Hegazti zopa fideoekin</li> <li>– San jakoboa letxugarekin</li> <li>– Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>21</b> Kcal 658 P. 17 Lip. 24 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leka sueztituak</li> <li>– Patata tortila liz entsaladarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>22</b> Kcal 1011 P. 29 Lip. 24 H.C. 171 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arroza tomatearekin</li> <li>– Gastroki hamburgesa</li> <li>– Postre gozoa</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>23</b> Kcal 821 P. 45 Lip. 23 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Garbantzuak</li> <li>– Legatza menier saltsan</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	
<b>26</b> Kcal 688 P. 29 Lip. 17 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Dilistak</li> <li>– Patata tortila letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>27</b> Kcal 769 P. 44 Lip. 25 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Izar zopa oilasko eta arrautzarekin</li> <li>– Oilasko bularki saltsa horixkan</li> <li>– Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>28</b> Kcal 682 P. 24 Lip. 33 H.C. 72 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziazberba sueztituak</li> <li>– Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardineria saltsan</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>29</b> Kcal 943 P. 42 Lip. 26 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espagetiak napolitar erara</li> <li>– Abadira xerra saltsa berdean</li> <li>– Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>30</b> Kcal 766 P. 16 Lip. 24 H.C. 119 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatak saltsa berdean</li> <li>– Kroketa letxugarekin</li> <li>● Fruta</li> <li>Ogia</li> </ul>	

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, oreka, patata edo lekaleak	Barazki edo orisari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, oreka edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnokia edo fruta
Esnokia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

