

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

	01		02	Kcal 722 Lip. 17	P. 44 H.C. 89	03	Kcal 671 Lip. 21	P. 20 H.C. 100	04	Kcal 928 Lip. 42	P. 48 H.C. 131
				- Dilistak - Legatz xerra erromatar erara - Jexugarekin ● Fruta Ogia			● Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Arroza marinel erara - Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	
07	Kcal 818 Lip. 29	P. 36 H.C. 102	08	Kcal 874 Lip. 41	P. 36 H.C. 88	09	Kcal 774 Lip. 27	P. 22 H.C. 107	10	Kcal 822 Lip. 21	P. 48 H.C. 93
	● Barazki purea - Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip patatekin ● Fruta Ogia		● Patatak errioxar erara - Oilasko hegotoxoak letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		- Ilar suezituak - Patata eta piper tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia		- Indaba zuriak - Abadira xerra saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia		11	Kcal 946 Lip. 33	P. 32 H.C. 128
										- Kodito salteatuak barregorri eta hirugiharrekin - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan ● Fruta Ogia	
14	Kcal 783 Lip. 33	P. 43 H.C. 77	15	Kcal 748 Lip. 29	P. 38 H.C. 82	16	Kcal 832 Lip. 11	P. 28 H.C. 148	17	Kcal 846 Lip. 28	P. 25 H.C. 120
	● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia		- Hegazti zopa fideoekin - Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia		- Dilistak barazkiekin - Arroza baratzeo barazkiekin ● Fruta Ogia		● Porrusalda - Kroketa urdaiazpiko egosiarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia		18	Kcal 789 Lip. 22	P. 43 H.C. 97
										- Garbantzuak - Legatz medailoiak marinel saltsan ● Fruta Ogia	
21	Kcal 658 Lip. 24	P. 17 H.C. 90	22	Kcal 777 Lip. 27	P. 46 H.C. 85	23	Kcal 777 Lip. 33	P. 26 H.C. 92	24	Kcal 805 Lip. 19	P. 48 H.C. 98
	- Leka suezituak - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia		- Euri zopa - Oilasko bularkiak barregorri saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia		● Zerba eta ziazerba purea - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia		- Indaba gorriak - Legatz xerra proventzar erara letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia		25	Kcal 936 Lip. 31	P. 31 H.C. 133
										- Espagetiak napolitar erara - Frankfurt saltxixak tomate eta patatekin ● Fruta Ogia	
28	Kcal 834 Lip. 21	P. 23 H.C. 139	29	Kcal 776 Lip. 19	P. 47 H.C. 90	30	Kcal 805 Lip. 40	P. 27 H.C. 83			
	● Patatak saltsa berdean - San jakoboa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia		- Dilistak - Abadira xerra erromatar erara limoiarekin - Zaporedun jogurta Ogia		- Barazki menestra - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia						

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

BAZARRIAN BARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDUAK
Arroza, oreka, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, oreka edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneki edo fruta
Esnekiak	Fruta

www.gastronomiabaska.com

