

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

			01	Kcal 662 Lip. 27	P. 22 H.C. 86		02	Kcal 900 Lip. 43	P. 51 H.C. 115	03	Kcal 735 Lip. 17	P. 30 H.C. 106		
				● Kalabaza eta azenario krema				– Tallarin salteatuak ekialdeko erara			– Indaba zuriak			
				– Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardineria saltsan				– Oilasko erregosia saltsa horixkan			– Patata tortila letxugarekin			
				● Fruta				– Zaporedun jogurta			● Fruta			
				Ogia				Ogia			Ogia			
06	Kcal 772 Lip. 30	P. 26 H.C. 96	07	Kcal 794 Lip. 32	P. 27 H.C. 97	08	Kcal 916 Lip. 43	P. 49 H.C. 82	09	Kcal 928 Lip. 30	P. 52 H.C. 106	10	Kcal 914 Lip. 25	P. 34 H.C. 140
	● Kalabazin krema			– Izar zopa oilasko eta arrautzarekin			– Barazki menestra			– Garbantzua			– Arroz tomatearekin	
	– Oilasko bularkiak barregorri saltsa leunean			– Patata eta txorizo tortila letxugarekin			– Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin			– Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua liz entsaladarekin			– Legatza menier saltsan	
	● Fruta			– Azukredun jogurt naturala			● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
13	Kcal 749 Lip. 28	P. 40 H.C. 82	14	Kcal 744 Lip. 21	P. 36 H.C. 94	15	Kcal 816 Lip. 11	P. 28 H.C. 140	16	Kcal 726 Lip. 32	P. 29 H.C. 80	17	Kcal 884 Lip. 23	P. 27 H.C. 135
	● Zerba eta ziazberba purea			● Patatak saltsa berdean			– Dilistak barazkiekin			– Euri zopa			– Indaba gorriak	
	– Oilasko bularkiak barregorri saltsan			– Abadira xerra erromatar erara letxugarekin			– Arroz baratzeko barazkiekin			– Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardineria saltsan			– Atun enpanadilla liz entsaladarekin	
	● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
20	Kcal 919 Lip. 45	P. 34 H.C. 93	21	Kcal 752 Lip. 26	P. 36 H.C. 91	22	Kcal 707 Lip. 27	P. 23 H.C. 91	23	Kcal 977 Lip. 38	P. 38 H.C. 116	24	Kcal 781 Lip. 20	P. 30 H.C. 113
	– Leka sueztituak			● Patatak errioxar erara			● Barazki purea			– Koditoak napolitar erara			– Garbantzua	
	– Txerri eskaloepa txip patatekin			– Legatz medailoiak galiziar erara			– Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin			– Oilasko hegtoxoak letxugarekin			– Patata tortila liz entsaladarekin	
	● Fruta			– Azukredun jogurt naturala			● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
27	Kcal 772 Lip. 40	P. 54 H.C. 77	28	Kcal 824 Lip. 32	P. 29 H.C. 104	29	Kcal 677 Lip. 23	P. 20 H.C. 97	30	Kcal 939 Lip. 21	P. 38 H.C. 140	31	Kcal 962 Lip. 28	P. 38 H.C. 135
	– Dilistak			● Kalabaza eta azenario krema			– Hizki zopa			– Indaba zuriak			– Arroz saltxitxa eta txorizoarekin	
	– Oilasko erregosia barazkiekin			– Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan			– Patata tortila letxugarekin			– San jakoboa liz entsaladarekin			– Abadira xerra saltsa berdean	
	● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta			– Azukredun jogurt naturala			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIAK
Arroz, oreka, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroz, oreka edo patata
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com