

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

<b>02</b> Kcal 730 P. 40 Lip. 17 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak arroz integralarekin</li> <li>- Abadira xerra marinel saltsan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>03</b> Kcal 737 P. 53 Lip. 19 H.C. 84 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabazin krema</b></li> <li>- Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>04</b> Kcal 722 P. 19 Lip. 26 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hizki zopa</li> <li>- Patata eta piper tortila letxugarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>05</b> Kcal 1006 P. 35 Lip. 37 H.C. 130 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarin salteatuak ekialdeko erara</li> <li>- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>06</b> Kcal 946 P. 34 Lip. 24 H.C. 141 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak</li> <li>- San jakoboa liz entsaladarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>09</b> Kcal 768 P. 32 Lip. 31 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Barazki purea</b></li> <li>- Txerri eskalopea liz entsaladarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>10</b> Kcal 795 P. 29 Lip. 34 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatak marinel erara</b></li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>11</b> Kcal 685 P. 17 Lip. 28 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziazerba sueztituak</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 818 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzauk</li> <li>- Legatza menier saltsan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>16</b> Kcal 683 P. 41 Lip. 19 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak</li> <li>- Legatz medailo arrautzatzatuak limoiarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>17</b> Kcal 760 P. 40 Lip. 24 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabaza eta azenario krema</b></li> <li>- Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>18</b> Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak</li> <li>- Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>19</b> Kcal 819 P. 33 Lip. 35 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatak saltsa berdean</b></li> <li>- Oilasko hegotxoak patatekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>20</b> Kcal 876 P. 21 Lip. 38 H.C. 110 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin</li> <li>- Atun enpanadillak liz entsaladarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>23</b> Kcal 695 P. 50 Lip. 17 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabazin krema</b></li> <li>- Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>24</b> Kcal 778 P. 20 Lip. 27 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hegazti zopa fideoekin</li> <li>- Kroketa liz entsaladarekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>25</b> Kcal 738 P. 21 Lip. 27 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilar sueztituak</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>26</b> Kcal 857 P. 46 Lip. 24 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak</li> <li>- Abadira xerra saltsa amerikarrean</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>27</b> Kcal 875 P. 27 Lip. 32 H.C. 120 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hiru gutiziako arroza</li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>30</b> Kcal 905 P. 30 Lip. 39 H.C. 107 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatak errioxar erara</b></li> <li>- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>31</b> Kcal 745 P. 21 Lip. 28 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Zerba eta ziazerba purea</b></li> <li>- Patata eta kalabazin tortila letxugarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>			

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

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

