

Kiwirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 730 P. 40 Lip. 17 H.C. 89 - Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra marinela saltsan ● Fruta Ogia	03 Kcal 707 P. 53 Lip. 20 H.C. 73 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar erreka leka, azenario eta patatekin - Jogurt naturala Ogia	04 Kcal 722 P. 19 Lip. 26 H.C. 101 - Hizki zopa - Patata eta piper tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 1006 P. 35 Lip. 37 H.C. 130 - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	06 Kcal 946 P. 34 Lip. 24 H.C. 141 - Indaba gorriak - San jakoboa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 768 P. 32 Lip. 31 H.C. 89 ● Barazki purea - Txerri eskalopea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	10 Kcal 795 P. 29 Lip. 34 H.C. 91 ● Patatak marinela erara - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	11 Kcal 685 P. 17 Lip. 28 H.C. 86 - Ziazerba suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	12	13 Kcal 818 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 - Garbantzauk - Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia
16 Kcal 683 P. 41 Lip. 19 H.C. 83 - Dilistak - Legatz medailo arrautzatzatuak limoiarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 730 P. 40 Lip. 25 H.C. 86 ● Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin - Jogurt naturala Ogia	18 Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 819 P. 33 Lip. 35 H.C. 90 ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxoak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	20 Kcal 876 P. 21 Lip. 38 H.C. 110 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 695 P. 50 Lip. 17 H.C. 83 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar erreka piper, barregorri eta patatekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 778 P. 20 Lip. 27 H.C. 111 - Hegazti zopa fideoekin - Kroketa liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 738 P. 21 Lip. 27 H.C. 99 - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 827 P. 46 Lip. 25 H.C. 89 - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Jogurt naturala Ogia	27 Kcal 875 P. 27 Lip. 32 H.C. 120 - Hiru gutiziako arroza - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia
30 Kcal 905 P. 30 Lip. 39 H.C. 107 ● Patatak errioxar erara - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	31 Kcal 715 P. 21 Lip. 29 H.C. 85 ● Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Jogurt naturala Ogia			

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO GOMENDIAK
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