

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 800 P. 43 Lip. 35 H.C. 76 – Leka suetzituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 890 P. 36 Lip. 21 H.C. 125 – Dilistak – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	04 Kcal 772 P. 24 Lip. 21 H.C. 119 – Makarroi integralak barazkiekin – Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 92 – Indaba zuriak – Legatz medailoiak galiziar erara – Zaporedun jogurta Ogia	06 Kcal 736 P. 30 Lip. 23 H.C. 102 ● Porrusalda – Behiki hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia
09 Kcal 694 P. 40 Lip. 40 H.C. 81 ● Barazki purea – Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	10 Kcal 966 P. 39 Lip. 25 H.C. 140 – Arroza tomatearekin – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	11 Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 – Euri zopa – Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	12 Kcal 887 P. 30 Lip. 31 H.C. 117 ● Oreki entsalada – Ilar krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	13 Kcal 923 P. 27 Lip. 26 H.C. 139 – Garbantzauk – Atun enpanadillak letxugarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 777 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 – Hegazti zopa fideoekin – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	17 Kcal 816 P. 28 Lip. 11 H.C. 140 – Dilistak barazkiekin – Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	18 Kcal 755 P. 43 Lip. 30 H.C. 82 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 836 P. 29 Lip. 30 H.C. 110 ● Patatak saltsa berdean – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Arrautzesnea Ogia	20 Kcal 795 P. 30 Lip. 25 H.C. 113 – Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin – Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 940 P. 35 Lip. 32 H.C. 128 – Arroza marinela erara – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 698 P. 21 Lip. 24 H.C. 95 ● Kalabazin krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 888 P. 30 Lip. 31 H.C. 120 – Makarroiak tomatearekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	26 Kcal 896 P. 49 Lip. 27 H.C. 105 – Garbantzauk – Legatza saltsa amerikarrean – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 971 P. 39 Lip. 45 H.C. 100 – Barazki menestra – Txerri eskaloopa txip patatekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 785 P. 26 Lip. 23 H.C. 107 – Dilistak – Kroketa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 863 P. 49 Lip. 36 H.C. 84 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin – Zaporedun jogurta Ogia			

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO 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

