

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 – Euri zopa – Behiki eta txerri albondigak jardineraren saltsan ● Fruta Ogia	04 Kcal 975 P. 42 Lip. 28 H.C. 136 – Arroza saltxitxa eta txorizoarekin – Legatz xerra proventzar erara limoiarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	05 Kcal 825 P. 43 Lip. 32 H.C. 87 – Barazki menestra – Oilasko bularkiak saltsa horixkan ● Fruta Ogia	06 Kcal 972 P. 36 Lip. 25 H.C. 139 – Garbantzua – San jakoboa liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 658 P. 17 Lip. 22 H.C. 94 ● Kalabazin krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
10 Kcal 821 P. 42 Lip. 27 H.C. 98 ● Patatak errioxar erara – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	11 Kcal 790 P. 32 Lip. 11 H.C. 131 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	12	13 Kcal 697 P. 25 Lip. 29 H.C. 81 ● Barazki purea – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineraren saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	14 Kcal 773 P. 45 Lip. 17 H.C. 98 – Indaba gorriak – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
17 Kcal 744 P. 25 Lip. 27 H.C. 101 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	18 Kcal 927 P. 40 Lip. 28 H.C. 130 – Paella – Legatza menier saltsan – Actimel Ogia	19 Kcal 734 P. 21 Lip. 31 H.C. 90 – Leka suezituak – Patata eta txorizo tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 906 P. 44 Lip. 37 H.C. 88 – Garbantzua – Oilasko hegotoak liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	21 Kcal 819 P. 23 Lip. 31 H.C. 111 – Hizki zopa – Kroketa urdaiazpiko egosiarekin ● Fruta Ogia
24 Kcal 664 P. 18 Lip. 24 H.C. 90 ● Zerba eta ziazarba purea – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	25 Kcal 887 P. 29 Lip. 25 H.C. 127 – Dilistak – Atun enpanadillak letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	26 Kcal 712 P. 33 Lip. 22 H.C. 95 ● Porrusalda – Txerri eskalopea letxugarekin ● Fruta Ogia	27 Kcal 776 P. 44 Lip. 20 H.C. 92 – Indaba zuriak – Legatz medailoak saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	28 Kcal 934 P. 50 Lip. 31 H.C. 113 – Tallarin salteatuak ekialdeko erara – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 709 P. 25 Lip. 31 H.C. 83 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineraren saltsan ● Fruta 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

