

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

01		02	Kcal 741 Lip. 20	P. 45 H.C. 81	03	Kcal 865 Lip. 29	P. 21 H.C. 128	04	Kcal 920 Lip. 30	P. 59 H.C. 94	05	Kcal 920 Lip. 35	P. 29 H.C. 122		
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - San jakoboa letxugarekin ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak napolitar erara - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia 					
08	Kcal 827 Lip. 32	P. 43 H.C. 87	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak saltsa horixkan ● Fruta Ogia 	09	Kcal 699 Lip. 25	P. 22 H.C. 93	10	Kcal 948 Lip. 44	P. 28 H.C. 106	11	Kcal 955 Lip. 28	P. 41 H.C. 128	12	Kcal 892 Lip. 32	P. 46 H.C. 101
			<ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Oilasko bularkiak saltsa horixkan ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Patata tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea ● Entsalada mistoa - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroza saltxitxa eta txorizoarekin - Abadira xerra marinela saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Txerri eskalopea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia 				
15	Kcal 704 Lip. 18	P. 42 H.C. 82	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz medailoiak marinela saltsan ● Fruta Ogia 	16	Kcal 1016 Lip. 30	P. 32 H.C. 150	17	Kcal 739 Lip. 32	P. 22 H.C. 90	18	Kcal 830 Lip. 11	P. 29 H.C. 145	19	Kcal 793 Lip. 44	P. 46 H.C. 90
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz medailoiak marinela saltsan ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomatearekin - Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea - Patata eta txorizo tortila letxugarekin ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiekin - Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko erregosia barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia 				
22	Kcal 829 Lip. 30	P. 49 H.C. 88	<ul style="list-style-type: none"> - Ilar krema - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin ● Fruta Ogia 	23	Kcal 921 Lip. 33	P. 22 H.C. 133	24	Kcal 724 Lip. 33	P. 31 H.C. 74	25	Kcal 875 Lip. 25	P. 53 H.C. 102	26	Kcal 845 Lip. 24	P. 36 H.C. 116
			<ul style="list-style-type: none"> - Ilar krema - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Atun enpanadilla liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Leka suezituak - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Txerri solomo fresko arrautzatzatua letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin - Abadira xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia 				
29	Kcal 725 Lip. 21	P. 42 H.C. 81	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia 	30	Kcal 760 Lip. 27	P. 43 H.C. 82	31	Kcal 635 Lip. 19	P. 17 H.C. 101						
			<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Euri zopa - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin ● 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 patata
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta