

Arrautzarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

05 Kcal 651 Lip. 32 P. 29 H.C. 63 - Zerba sueztituak - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan patatekin ● Fruta Ogia	06 Kcal 762 Lip. 34 P. 30 H.C. 76 ● Patatak errioxar erara - Abadira xerra laban eginda saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 801 Lip. 41 P. 39 H.C. 68 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	08 Kcal 747 Lip. 26 P. 40 H.C. 79 - Indaba zuriak barazkiekin - Legatz xerra laban eginda letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	09 Kcal 891 Lip. 41 P. 26 H.C. 105 - Makarroi salteatuak - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
12 Kcal 635 Lip. 25 P. 24 H.C. 77 ● Porrusalda - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	13 Kcal 738 Lip. 34 P. 36 H.C. 70 - Fideo zopa hegaztiarekin - Indioilar bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	14 Kcal 627 Lip. 22 P. 32 H.C. 63 - Dilistak barazkiekin ● Bakailaoa plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	15 Kcal 776 Lip. 41 P. 37 H.C. 63 ● Barazki purea - Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	16 Kcal 1141 Lip. 36 P. 42 H.C. 158 - Arroz zuria tomatearekin - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan patata purearekin - Arrautzesnea Ogia
19 Kcal 652 Lip. 30 P. 31 H.C. 61 - Leka sueztituak - Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsan ● Fruta Ogia	20 Kcal 855 Lip. 42 P. 45 H.C. 72 - Fideo zopa hegaztiarekin - Txahal okela gisatua barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 580 Lip. 25 P. 23 H.C. 64 ● Kalabazin krema - Legatz xerra laban eginda letxugarekin ● Fruta Ogia	22 Kcal 907 Lip. 38 P. 32 H.C. 107 - Arroz zuria barazkiekin - Txerri gihar xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	23 Kcal 758 Lip. 25 P. 36 H.C. 85 - Garbantzuak barazkiekin - Abadira xerra plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia
26 Kcal 659 Lip. 26 P. 40 H.C. 66 - Dilistak barazkiekin - Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	27 Kcal 825 Lip. 53 P. 48 H.C. 81 ● Patatak saltsa berdean - Oilasko erregosia barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia	28 Kcal 654 Lip. 28 P. 30 H.C. 73 ● Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo freskoa plantxan saltsan ● Fruta Ogia	29 Kcal 957 Lip. 43 P. 29 H.C. 111 - Makarroi salteatuak - Oilasko hegotoxak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	30 Kcal 682 Lip. 22 P. 34 H.C. 79 - Indaba zuriak barazkiekin ● Bakailaoa laban eginda letxugarekin ● Fruta Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijituak; Gallo arroz/artozko orekia; Salda eta ongarririk gabe.

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO GOMERENDIAK
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	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

www.gastronomiabaska.com

