

Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<b>05</b> Kcal 633 Lip. 25 P. 26 H.C. 77	<b>06</b> Kcal 633 Lip. 18 P. 17 H.C. 97	<b>07</b> Kcal 702 Lip. 28 P. 13 H.C. 97	<b>08</b> Kcal 774 Lip. 19 P. 33 H.C. 106	<b>09</b> Kcal 816 Lip. 24 P. 23 H.C. 126
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zerba sueztituak</li> <li>- Arrautzak bexamelarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Borraja</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabazin krema</b></li> <li>- Barazki hanburgesa piper gorriekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak barazkiekin</li> <li>- Patata tortila</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makarroi salteatuak</li> <li>- Barazki menestra</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>12</b> Kcal 799 Lip. 27 P. 15 H.C. 122	<b>13</b> Kcal 667 Lip. 24 P. 19 H.C. 89	<b>14</b> Kcal 613 Lip. 14 P. 26 H.C. 81	<b>15</b> Kcal 626 Lip. 20 P. 25 H.C. 82	<b>16</b> Kcal 847 Lip. 24 P. 20 H.C. 136
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Barazki ziriak piper gorriekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka sueztituak</li> <li>- Patata tortila</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Ziazberba sueztituak</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Barazki purea</b></li> <li>- Arrautzak tomatearekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz zuria tomatearekin</li> <li>- Zerba sueztituak</li> <li>- Arrautzesnea</li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>19</b> Kcal 727 Lip. 16 P. 14 H.C. 128	<b>20</b> Kcal 839 Lip. 35 P. 23 H.C. 104	<b>21</b> Kcal 607 Lip. 19 P. 16 H.C. 91	<b>22</b> Kcal 913 Lip. 30 P. 19 H.C. 138	<b>23</b> Kcal 706 Lip. 18 P. 27 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka sueztituak</li> <li>- Makarroi salteatuak</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barazki menestra</li> <li>- Bilaroi arrautzak</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabazin krema</b></li> <li>- Patata tortila</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz zuria barazkiekin</li> <li>- Barazki hanburgesa piper berdeekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzuak barazkiekin</li> <li>- Borraja</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>26</b> Kcal 613 Lip. 14 P. 26 H.C. 81	<b>27</b> Kcal 726 Lip. 22 P. 30 H.C. 96	<b>28</b> Kcal 762 Lip. 27 P. 14 H.C. 117	<b>29</b> Kcal 856 Lip. 26 P. 27 H.C. 126	<b>30</b> Kcal 734 Lip. 17 P. 30 H.C. 106
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Ziazberba sueztituak</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Porrusalda</b></li> <li>- Arrautzak tomatearekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabaza eta azenario krema</b></li> <li>- Barazki ziriak piper gorriekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barazki menestra</li> <li>- Tallarin salteatuak</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak barazkiekin</li> <li>- Patata tortila</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>

● 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	Arrain edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arrain edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

