

**Zeliako Erregimena**
**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

<b>02</b> Kcal 574 P. 21 Lip. 28 H.C. 55 - Zerba suezituak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	<b>03</b> Kcal 784 P. 49 Lip. 31 H.C. 74 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>04</b> Kcal 696 P. 13 Lip. 35 H.C. 77 - Minestrone zopa - Patata eta piper tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>05</b> Kcal 964 P. 47 Lip. 36 H.C. 111 - Makarroi salteatuak - Txahal guisatua barazki saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>06</b> Kcal 682 P. 33 Lip. 22 H.C. 80 - Indaba gorriak ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>09</b> Kcal 736 P. 26 Lip. 36 H.C. 75 ● Barazki purea - Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 794 P. 32 Lip. 38 H.C. 79 ● Patatak marinel erara - %100 txahal hanburgesa saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>11</b> Kcal 686 P. 12 Lip. 35 H.C. 76 - Ziazerba suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 747 P. 37 Lip. 27 H.C. 85 - Garbantuak - Legatz xerra laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia
<b>16</b> Kcal 548 P. 22 Lip. 30 H.C. 57 - Zerba suezituak - Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean ● Fruta Ogia	<b>17</b> Kcal 622 P. 16 Lip. 25 H.C. 82 ● Kalabaza eta azenario krema - Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>18</b> Kcal 834 P. 24 Lip. 18 H.C. 135 - Indaba zuriak - Makarroi salteatuak ● Fruta Ogia	<b>19</b> Kcal 828 P. 29 Lip. 42 H.C. 81 ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoxak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>20</b> Kcal 670 P. 33 Lip. 33 H.C. 57 - Minestrone zopa - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>23</b> Kcal 744 P. 45 Lip. 29 H.C. 73 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 583 P. 21 Lip. 31 H.C. 52 - Jardineria zopa ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>25</b> Kcal 739 P. 16 Lip. 33 H.C. 89 - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>26</b> Kcal 752 P. 39 Lip. 24 H.C. 80 - Indaba gorriak - Abadira xerra laban eginda saltsa leunean - Zaporedun jogurta Ogia	<b>27</b> Kcal 941 P. 47 Lip. 34 H.C. 111 - Hiru gutiziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
<b>30</b> Kcal 693 P. 24 Lip. 32 H.C. 77 ● Patatak errioxar erara ● Bakailaoa plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	<b>31</b> Kcal 746 P. 16 Lip. 35 H.C. 85 ● Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia			

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

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO GOMENDURAK
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](http://www.gastronomiabaska.com)