

Txerrikirik Gabeko Erregimena

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

<b>02</b> Kcal 730 P. 40 Lip. 17 H.C. 89 - Dilistak arroz integralarekin - Abadira xerra marinela saltsan ● Fruta Ogia	<b>03</b> Kcal 737 P. 53 Lip. 19 H.C. 84 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>04</b> Kcal 695 P. 18 Lip. 28 H.C. 88 - Minestrone zopa - Patata eta piper tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>05</b> Kcal 950 P. 55 Lip. 30 H.C. 114 - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Txahal guisatua barazki saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>06</b> Kcal 681 P. 37 Lip. 16 H.C. 90 - Indaba gorriak ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>09</b> Kcal 726 P. 15 Lip. 23 H.C. 112 ● Barazki purea - Bilaroi arrautzak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 793 P. 37 Lip. 31 H.C. 90 ● Patatak marinela erara - %100 txahal hanburgesa saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>11</b> Kcal 660 P. 17 Lip. 26 H.C. 86 - Ziazerba suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 818 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 - Garbantzuek - Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia
<b>16</b> Kcal 683 P. 41 Lip. 19 H.C. 83 - Dilistak - Legatz medailo arrautzatuak limoiarekin ● Fruta Ogia	<b>17</b> Kcal 710 P. 22 Lip. 28 H.C. 92 ● Kalabaza eta azenario krema - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>18</b> Kcal 820 P. 32 Lip. 12 H.C. 138 - Indaba zuriak - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	<b>19</b> Kcal 819 P. 33 Lip. 35 H.C. 90 ● Patatak saltsa berdean - Oilasko hegotoak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>20</b> Kcal 848 P. 19 Lip. 40 H.C. 96 - Minestrone zopa - Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>23</b> Kcal 695 P. 50 Lip. 17 H.C. 83 ● Kalabazin krema - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin ● Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 767 P. 16 Lip. 35 H.C. 96 - Jardinera zopa - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>25</b> Kcal 719 P. 20 Lip. 26 H.C. 97 - Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>26</b> Kcal 857 P. 46 Lip. 24 H.C. 99 - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta Ogia	<b>27</b> Kcal 913 P. 49 Lip. 27 H.C. 119 - Arroz zuria barazkiekin - Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
<b>30</b> Kcal 636 P. 27 Lip. 16 H.C. 93 ● Porrusalda - Soja hanburgesa tomatearekin ● Fruta Ogia	<b>31</b> Kcal 745 P. 21 Lip. 28 H.C. 96 ● Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia			

● 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)

