

Txerrikirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

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

