

Esneki eta Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

				01		02	Kcal 927 Lip. 30 P. 58 H.C. 102	03	Kcal 749 Lip. 17 P. 50 H.C. 92
							<ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Txahal guisatua barazki saltsan - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Indioilar bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia
06	Kcal 769 Lip. 31 P. 32 H.C. 90		07	Kcal 745 Lip. 30 P. 37 H.C. 77		08	Kcal 680 Lip. 28 P. 16 H.C. 89	09	Kcal 803 Lip. 23 P. 56 H.C. 85
	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Txerri eskalopea liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Leka suetzituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Indioilar bularkiak plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 	10	Kcal 928 Lip. 44 P. 44 H.C. 130
									<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta Ogia
13	Kcal 744 Lip. 17 P. 58 H.C. 79		14	Kcal 836 Lip. 31 P. 44 H.C. 95		15	Kcal 781 Lip. 22 P. 49 H.C. 90	16	Kcal 803 Lip. 36 P. 36 H.C. 80
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatzatua txip patatekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Txahal xerra plantxan saltsan - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Oilasko hegotoxoak barazkiekin - Soja jogurta Ogia 	17	Kcal 645 Lip. 26 P. 34 H.C. 68
									<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Oilasko bularkiak plantxan saltsan liz entsaladarekin - Fruta Ogia
20	Kcal 730 Lip. 22 P. 46 H.C. 85		21	Kcal 727 Lip. 29 P. 44 H.C. 69		22	Kcal 738 Lip. 27 P. 21 H.C. 99	23	Kcal 828 Lip. 30 P. 49 H.C. 79
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Txahal xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Ilar suetzituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Txerri gihar xerra plantxan saltsan - Soja jogurta Ogia 	24	Kcal 961 Lip. 27 P. 50 H.C. 129
									<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza - Txahal okela gisatua barazkiekin - Fruta Ogia
27	Kcal 903 Lip. 39 P. 46 H.C. 92		28	Kcal 716 Lip. 29 P. 23 H.C. 84		29	Kcal 840 Lip. 20 P. 60 H.C. 100	30	Kcal 904 Lip. 31 P. 46 H.C. 107
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Indioilar erregosia barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerbera purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Soja jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Oilasko iztar errea barazkiekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kodito salteatuak - Txerri solomo ontzutu arrautzatzatua letxugarekin - Soja jogurta Ogia 	31	Kcal 747 Lip. 26 P. 38 H.C. 82
									<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Oilasko hegotoxoak liz entsaladarekin - Fruta Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; Salda eta ongarririk gabe.

 ● **Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.**


Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

				01		02	Kcal 915 Lip. 31 P. 23 H.C. 132	03	Kcal 652 Lip. 14 P. 25 H.C. 99
							<ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Arroz entsalada - Fruta Ogia
06	Kcal 675 Lip. 22 P. 26 H.C. 94	07	Kcal 746 Lip. 19 P. 20 H.C. 120	08	Kcal 656 Lip. 25 P. 15 H.C. 88	09	Kcal 744 Lip. 20 P. 29 H.C. 103	10	Kcal 982 Lip. 29 P. 17 H.C. 163
	<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki kaneloiak - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Oreki entsalada - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Barazki ziriak piper berdeekin - Fruta Ogia 	
13	Kcal 586 Lip. 14 P. 23 H.C. 79	14	Kcal 708 Lip. 28 P. 22 H.C. 92	15	Kcal 819 Lip. 12 P. 33 H.C. 139	16	Kcal 798 Lip. 30 P. 18 H.C. 110	17	Kcal 635 Lip. 26 P. 24 H.C. 76
	<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Entsalada mistoa - Fruta Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Gazta tortila - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribil salteatuak - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper berdeekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Minestrone zopa - Arrautzak bexamelarekin - Fruta Ogia 	
20	Kcal 821 Lip. 33 P. 17 H.C. 110	21	Kcal 772 Lip. 35 P. 16 H.C. 96	22	Kcal 719 Lip. 26 P. 20 H.C. 97	23	Kcal 700 Lip. 17 P. 28 H.C. 98	24	Kcal 807 Lip. 21 P. 28 H.C. 128
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Barazkidun errusiar entsalada - Fruta Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> - Jardinera zopa - Barazki ziriak piper gorriekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Ilar sueztituak - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Oreki entsalada - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Arrautzak tomatearekin - Fruta Ogia 	
27	Kcal 761 Lip. 28 P. 14 H.C. 110	28	Kcal 741 Lip. 28 P. 20 H.C. 96	29	Kcal 696 Lip. 17 P. 25 H.C. 104	30	Kcal 841 Lip. 24 P. 36 H.C. 119	31	Kcal 607 Lip. 10 P. 21 H.C. 97
	<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Fruta Ogia 	<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Arroz entsalada - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kodito salteatuak - Arrautzak bexamelarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Barazki purea - Fruta Ogia 	

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.



