

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 873 Lip. 25	P. 29 H.C. 118	02	Kcal 902 Lip. 32	P. 37 H.C. 116	03	Kcal 699 Lip. 24	P. 20 H.C. 95	04	Kcal 745 Lip. 17	P. 45 H.C. 96
	- Dilistak - Atun enpanadillak letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Barazki oreki salteatua - %100 txahal hanburgesa tomate eta patatekin ● Fruta Ogia			● Kalabazin krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara limoiarekin ● Fruta Ogia	
07	Kcal 896 Lip. 27	P. 36 H.C. 126	08	Kcal 856 Lip. 38	P. 30 H.C. 95	09	Kcal 753 Lip. 27	P. 31 H.C. 98	10	Kcal 846 Lip. 36	P. 42 H.C. 84
	- Makarroiak tomatearekin ● Bakailaoa saltsa berdean ● Fruta Ogia			- Leka sueztituak - Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan - Zaporedun jogurta Ogia			● Patatak errioxar erara - Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia			● Entsalada mistoa - Oilasko bularki arrautzatuak txip patatekin - Actimel Ogia	
14	Kcal 614 Lip. 11	P. 41 H.C. 75	15	Kcal 1101 Lip. 36	P. 30 H.C. 162	16	Kcal 719 Lip. 26	P. 34 H.C. 86	17	Kcal 840 Lip. 24	P. 32 H.C. 111
	- Dilistak - Papardoa laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia			- Arroza marinela erara - Kroketa urdaiazpiko egosiarekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Txerri eskalozea letxugarekin ● Fruta Ogia			- Indaba gorriak txorizoarekin - Patata eta kalabazin tortila liz entsaladarekin - Banilla budina Ogia	
21	Kcal 687 Lip. 19	P. 41 H.C. 88	22	Kcal 960 Lip. 25	P. 40 H.C. 141	23	Kcal 757 Lip. 33	P. 25 H.C. 90	24	Kcal 823 Lip. 24	P. 45 H.C. 102
	● Marmitakoa - Zankarra piperrekin ● Fruta Ogia			- Arroza tomatearekin - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Zerba sueztituak - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia			- Garbantzuak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	
28	Kcal 785 Lip. 26	P. 36 H.C. 89	29	Kcal 857 Lip. 24	P. 38 H.C. 120	30	Kcal 620 Lip. 18	P. 45 H.C. 70	25	Kcal 689 Lip. 22	P. 37 H.C. 83
	- Dilistak - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin ● Fruta Ogia			- Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin ● Bakailaoa marinela saltsan - Zaporedun jogurta Ogia			● Entsalada mistoa - Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia			● Barazki purea - Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin ● Fruta Ogia	

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneak edo fruta
Esneak	Fruta

