

Obolaktobegertariano Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 788 Lip. 18	P. 20 H.C. 132	02	Kcal 635 Lip. 24	P. 15 H.C. 87	03	Kcal 686 Lip. 13	P. 30 H.C. 104	04	Kcal 727 Lip. 23	P. 16 H.C. 114
- Ziaberba suzertituak	- Leka suzertituak	- Patata eta kalabazin tortila	- Indaba zuria barazkiekin	- Kalabazin krema	- Azukredun jogurt naturala	- Bilarroi arrautzak	- Kalabaza eta azenario krema	- Bilarroi arrautzak	- Fruta	- Ogia	
- Zaporedun jogurta	- Ogia										

07	Kcal 823 Lip. 24	P. 23 H.C. 127	08	Kcal 661 Lip. 14	P. 28 H.C. 105	09	Kcal 741 Lip. 30	P. 16 H.C. 98	10	Kcal 741 Lip. 30	P. 16 H.C. 98
- Barazki menestra	- Barazki oreki salteatua	- Dilstak barazkiekin	- Ziaberba suzertituak	- Barazki purea	- Barazki hamburgesa piper gorriekin	- Zaporedun jogurta	- Ogia				
- Fruta	- Ogia										

14	Kcal 766 Lip. 13	P. 15 H.C. 144	15	Kcal 784 Lip. 32	P. 17 H.C. 102	16	Kcal 612 Lip. 19	P. 17 H.C. 89	17	Kcal 660 Lip. 15	P. 26 H.C. 99
- Porrusalda	- Makarroi salteatuak	- Leka suzertituak	- Barazki ziriak piper gorriekin	- Ziaberba suzertituak	- Zierba eta ziazerba purea	- Borraja	- Indaba gorriak barazkiekin	- Patata tortila	- Arroz zuria barazkiekin	- Arrautzak beaxamelarekin	- Postre gozoa
- Fruta	- Ogia										

21	Kcal 702 Lip. 28	P. 13 H.C. 97	22	Kcal 942 Lip. 29	P. 28 H.C. 135	23	Kcal 686 Lip. 20	P. 27 H.C. 95	24	Kcal 731 Lip. 16	P. 29 H.C. 111
- Kalabazin krema	- Barazki hamburgesa piper gorriekin	- Espageti zuria tomatearekin	- Barazki menestra	- Porrusalda	- Arrautzak tomatearekin	- Zaporedun jogurta	- Garbantzuak barazkiekin	- Barazki purea	- Zaporedun jogurta	- Ogia	
- Fruta	- Ogia										

28	Kcal 728 Lip. 16	P. 30 H.C. 115	29	Kcal 763 Lip. 29	P. 16 H.C. 105	30	Kcal 725 Lip. 17	P. 16 H.C. 124	31	Kcal 794 Lip. 17	P. 18 H.C. 141
- Dilstak barazkiekin	- Patata tortila	- Barazki purea	- Makarroi salteatuak	- Ziaberba suzertituak	- Leka suzertituak	- Arroz zuria barazkiekin	- Banilla budina	- Ogia			
- Fruta	- Ogia										

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTERKO GOMENDIOAK

- Arroz, oreka, patata edo leizaleak → Baroki edo orfual gordin edo prestatuak
- Barazkiak → Arrosa, oreka edo patatak
- Hozagiek → Arraina edo arraitza
- Arrautzak → Haragie edo arrautza
- Arrautza → Arraina edo haragie
- Fruta → Etxekia edo fruta
- Etxekia → Fruta

