

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

<b>01</b>	Kcal 989 Lip. 48	P. 51 H.C. 130	<b>02</b>	Kcal 678 Lip. 24	P. 18 H.C. 96	<b>03</b>	Kcal 803 Lip. 21	P. 47 H.C. 98	<b>04</b>	Kcal 795 Lip. 21	P. 21 H.C. 133
<ul style="list-style-type: none"> <li>Paella</li> <li>Ollasko erregosia barazkiekin</li> <li>Zaporeduen jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hizki zopa</li> <li>Patata eta kalabazin tortila</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Legatz xerra marinela saltsan</li> <li>Azukredun jogurt naturala</li> </ul>
<b>07</b>	Kcal 799 Lip. 22	P. 34 H.C. 117	<b>08</b>	Kcal 940 Lip. 41	P. 58 H.C. 83	<b>09</b>	Kcal 736 Lip. 19	P. 43 H.C. 81	<b>10</b>	Kcal 692 Lip. 24	P. 27 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki oreki salteatua</li> <li>Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hegazti zopa fideoekin</li> <li>Txerri solomo ontzutu</li> <li>Ollasko nuggestak txip patatekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Abadira xerra saltsa berdean</li> <li>Behiki eta txerri hamburgesa</li> <li>laban eginda jardinerara saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaporedun jogurta</li> </ul>
<b>14</b>	Kcal 976 Lip. 40	P. 23 H.C. 128	<b>15</b>	Kcal 881 Lip. 24	P. 37 H.C. 126	<b>16</b>	Kcal 664 Lip. 24	P. 18 H.C. 91	<b>17</b>	Kcal 652 Lip. 10	P. 42 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> <li>Porrusalda</li> <li>Ollasko nuggestak txip patatekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espagetiak napolitar erara</li> <li>Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zerba eta ziazerba purea</li> <li>Patata tortila liz entsaladarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Papardoa laban eginda</li> <li>tomatearekin</li> </ul>
<b>21</b>	Kcal 811 Lip. 33	P. 27 H.C. 99	<b>22</b>	Kcal 881 Lip. 24	P. 37 H.C. 126	<b>23</b>	Kcal 662 Lip. 14	P. 47 H.C. 88	<b>24</b>	Kcal 852 Lip. 26	P. 46 H.C. 102
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kalabazin krema</li> <li>Behiki eta txerri albondigak</li> <li>jardinerara saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espagetiak napolitar erara</li> <li>Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patatak saltsa berdean</li> <li>Ollasko iztar errea letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantuak</li> <li>Legatza menier saltsan</li> </ul>
<b>28</b>	Kcal 765 Lip. 24	P. 33 H.C. 92	<b>29</b>	Kcal 760 Lip. 24	P. 43 H.C. 88	<b>30</b>	Kcal 677 Lip. 28	P. 26 H.C. 78	<b>31</b>	Kcal 939 Lip. 21	P. 40 H.C. 140
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dillistak</li> <li>Patata eta txorizo tortila</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izar zopa ollasko eta arrautzarekin</li> <li>Ollasko bularkiak saltsa horixkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziazerba suetituak</li> <li>Behiki eta txerri hamburgesa</li> <li>laban eginda jardinerara saltsan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hiru gutziako arroza</li> <li>Abadira xerra erromatar erara</li> <li>letxugarekin</li> </ul>

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

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**
**AFALTERKO GOMENDIOAK**

- Arroza, oreka, patata edo leizakak
- Barazkiak
- Hozagjak
- Arrainak
- Haragija edo arrautza
- Arraino edo arrautza
- Arroza edo haragija
- Fruta
- Esnekiak edo fruta
- Fruta