

Beste Kolektiboak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEKUNA

OSTIRALA

01

04 Kcal 785 P. 42 Lip. 20 H.C. 104 – Garbantuak ● Bakailaoa marinela saltsan ● Fruta Ogia	05 Kcal 740 P. 18 Lip. 26 H.C. 105 ● Barazki purea – Bilarro arrautzak – Actimel Ogia	06	07 Kcal 892 P. 38 Lip. 21 H.C. 132 – Arroz zuria barazkiekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	08 Kcal 875 P. 47 Lip. 39 H.C. 85 – Euri zopa hegaziarekin – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia
11 Kcal 872 P. 40 Lip. 33 H.C. 99 ● Kalabazin krema – Oilasko bularki arrautzatuak txip patatekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 739 P. 38 Lip. 15 H.C. 111 – Kiribil salteatuak – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 697 P. 22 Lip. 22 H.C. 99 – Iilar suezituak – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	14 Kcal 680 P. 31 Lip. 21 H.C. 90 ● Patatak marinela erara ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	15 Kcal 806 P. 43 Lip. 26 H.C. 93 – Indaba gorriak – %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia
18 Kcal 975 P. 34 Lip. 30 H.C. 142 – Arroz zuria tomatearekin – Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia	19 Kcal 826 P. 32 Lip. 31 H.C. 89 – Dilistak – Patata eta kalabazin tortila letxugarekin – Greziar jogurta Ogia	20 Kcal 788 P. 32 Lip. 39 H.C. 77 – Fideo zopa hegaziarekin – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	21 Kcal 664 P. 48 Lip. 16 H.C. 84 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	22 Kcal 878 P. 45 Lip. 28 H.C. 102 – Garbantuak – Abadira xerra erromatar erara maionesearekin ● Fruta Ogia
25 Kcal 787 P. 43 Lip. 27 H.C. 92 ● Porrusalda – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia	26 Kcal 616 P. 28 Lip. 23 H.C. 73 – Leka suezituak ● Bakailaoa laban eginda liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 837 P. 44 Lip. 20 H.C. 119 – Makarroi salteatuak – Oilasko bularki saltsa horixkan ● Fruta Ogia	28 Kcal 800 P. 46 Lip. 23 H.C. 95 – Indaba zuriak – Legatz xerra saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	29 Kcal 658 P. 17 Lip. 24 H.C. 90 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata tortila ● 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

