

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
01

04 Kcal 785 P. 42 Lip. 20 H.C. 104 – Garbantuak ● Bakailaia marinela saltsan ● Fruta Ogia	05 Kcal 894 P. 55 Lip. 38 H.C. 80 ● Barazki purea – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin – Actimel Ogia	06	07 Kcal 982 P. 42 Lip. 27 H.C. 135 – Arroza saltxitxa eta txorizoarekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	08 Kcal 791 P. 29 Lip. 30 H.C. 100 – Euri zopa – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia
11 Kcal 872 P. 40 Lip. 33 H.C. 99 ● Kalabazin krema – Oilasko bularki arrautzatuak txip patatekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 761 P. 39 Lip. 17 H.C. 111 – Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 718 P. 23 Lip. 23 H.C. 102 – Ilar sueztituak – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	14 Kcal 900 P. 28 Lip. 24 H.C. 140 ● Patatak marinela erara – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	15 Kcal 806 P. 43 Lip. 26 H.C. 93 – Indaba gorriak – %100 txahal hanburgesa jardinerara saltsan ● Fruta Ogia
18 Kcal 933 P. 36 Lip. 30 H.C. 135 – Paella – 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 679 P. 26 Lip. 25 H.C. 87 – Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara 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 maionesarekin ● Fruta Ogia
25 Kcal 853 P. 47 Lip. 33 H.C. 93 ● Patatak errioxar erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia	26 Kcal 913 P. 24 Lip. 42 H.C. 107 – Leka sueztituak – Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 917 P. 46 Lip. 25 H.C. 124 – Makarroiak karbonara saltsan – Oilasko bularkiak saltsa horixan ● Fruta Ogia	28 Kcal 800 P. 46 Lip. 23 H.C. 95 – Indaba zuriak – Legatz xerra saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	29 Kcal 711 P. 33 Lip. 29 H.C. 79 ● Zerba eta ziazerba purea – Txerri eskalopea 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

