

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 751 Lip. 21 P. 36 H.C. 104 - Lekak purean - Txerri solomo ontzutua piper gorriekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 1083 Lip. 46 P. 56 H.C. 107 - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin - Indioilar erregosia barazkiekin - Jogurta Ogia	04 Kcal 778 Lip. 25 P. 28 H.C. 103 - Indaba zuriak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin - Banilla budina Ogia	05 Kcal 849 Lip. 36 P. 38 H.C. 82 - Hiru gutziako arroza - Legatz xerra erromatar erara limoiarekin ● Fruta Ogia	06 Kcal 654 Lip. 17 P. 44 H.C. 78 ● Porrusalda - Oilasko iztar errea letxugarekin - Jogurta Ogia
09 Kcal 939 Lip. 39 P. 25 H.C. 121 - Koditoak tomate eta txorizoarekin - Legatz ziriak letxugarekin ● Fruta Ogia	10 Kcal 810 Lip. 25 P. 41 H.C. 99 - Indaba zuriak barazkiekin - Txerri giharra eskalopea patatekin - Jogurta Ogia	11 Kcal 607 Lip. 15 P. 37 H.C. 81 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Oilasko bularki birrineztatuak letxugarekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 855 Lip. 33 P. 35 H.C. 106 ● Barazki purea - %100 txahal hamburgesa jardinera saltsan - Jogurta Ogia	13 Kcal 774 Lip. 29 P. 40 H.C. 76 - Paella - Legatza laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 1011 Lip. 41 P. 26 H.C. 131 - Tallarinak napolitar erara - Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 766 Lip. 19 P. 40 H.C. 106 ● Zerba eta ziazerba purea - Txerri solomoa patata frijituekin - Jogurta Ogia	18 Kcal 888 Lip. 38 P. 46 H.C. 78 - Arroza oilaskoarekin - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 750 Lip. 18 P. 41 H.C. 106 - Dilistak barazkiekin - Legatza laban eginda tomatearekin - Arrautzesnea Ogia	20 Kcal 728 Lip. 22 P. 37 H.C. 97 - Leka suetzituak - Oilasko bularkiak letxugarekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 747 Lip. 20 P. 28 H.C. 112 - Dilistak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 812 Lip. 22 P. 42 H.C. 113 ● Barazki purea ogi txigortuekin - Oilasko bularkiak letxugarekin - Jogurta Ogia	25 Kcal 1004 Lip. 40 P. 53 H.C. 106 - Makarroiak bolognar erara - Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 765 Lip. 37 P. 25 H.C. 84 ● Porrusalda - Legatz medailoak saltsa berdean - Jogurt naturala Ogia	27 Kcal 857 Lip. 36 P. 39 H.C. 82 - Arroza tomatearekin - Behiki hamburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia
30 Kcal 949 Lip. 35 P. 42 H.C. 117 - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin - Txerri solomo ontzutua piper gorriekin ● 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

