

### ASTELEHENA

**01** Kcal 814 P. 35  
Lip. 34 H.C. 92

- Patatak errioxar erara
- Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**08** Kcal 692 P. 17  
Lip. 21 H.C. 107

- Kalabazin krema
- San jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**15** Kcal 858 P. 21  
Lip. 35 H.C. 113

- Koditoak tomate eta txorizoarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**22** Kcal 848 P. 26  
Lip. 30 H.C. 118

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

**29**

### ASTEARTEA

**02** Kcal 787 P. 32  
Lip. 22 H.C. 113

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

**09** Kcal 819 P. 43  
Lip. 28 H.C. 92

- Garbantzuak barazkiekin
- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin
- Jogurta
- Ogia

**16** Kcal 898 P. 52  
Lip. 27 H.C. 108

- Barazki purea
- Indioilar erregosia saltsa horixkan
- Jogurta
- Ogia

**23** Kcal 819 P. 43  
Lip. 28 H.C. 92

- Garbantzuak barazkiekin
- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin
- Jogurta
- Ogia

**30**

### ASTEAZKENA

**03** Kcal 902 P. 27  
Lip. 34 H.C. 121

- Espagetiak tomatearekin
- Izokin birrineztatua liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

**10** Kcal 863 P. 31  
Lip. 33 H.C. 110

- Makarroiak tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara limoiarekin
- Fruta
- Ogia

**17** Kcal 696 P. 51  
Lip. 15 H.C. 83

- Indaba gorriak barazkiekin
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**24** Kcal 631 P. 34  
Lip. 19 H.C. 83

- Kalabaza eta azenario krema
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

**31**

### OSTEGUNA

**04** Kcal 876 P. 53  
Lip. 32 H.C. 89

- Patatak ilarrekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**11** Kcal 750 P. 43  
Lip. 21 H.C. 93

- Leka sueztituak
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**18** Kcal 1030 P. 35  
Lip. 56 H.C. 89

- Arroza tomatearekin
- Legatz medailo arrautzatuak piperrekin
- Fruta
- Ogia

**25** Kcal 666 P. 27  
Lip. 24 H.C. 85

- Barazki menestra
- Legatz xerra saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

### OSTIRALA

**05** Kcal 839 P. 42  
Lip. 33 H.C. 85

- Indaba zuriak barazkiekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Jogurta
- Ogia

**12** Kcal 775 P. 42  
Lip. 29 H.C. 85

- Hegazti zopa fideoekin
- Txerri eskalopea letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

**19**

**26** Kcal 959 P. 49  
Lip. 39 H.C. 90

- Arroza tomatearekin
- Txerri solomoa patata frijituekin
- Txokolatezko arrautzesnea
- 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