

# sukalde giroan otsaila

ASTELEHENA

ASTEARTEA


ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

Lekak patatekin

 Atun enpanadillak urazakin

Jogurta


Kcal: 844  
Hc: 102

Lip: 41  
Pr: 21

4

 Dilistak


Solomo freskoa txips-ekin

 Kakao esnearekin

Kcal: 966  
Hc: 105

Lip: 39  
Pr: 54

5

 Makarroiak txorizoakin


Bakailoa labean piperrekin

Fruta

Kcal: 988  
Hc: 113

Lip: 33  
Pr: 67

6

 Bertoko barazkiak

Biribila saltsan

Fruta

Kcal: 774  
Hc: 86

Lip: 28  
Pr: 47

7

Patatak errioxako erara

Oilasko izter errea barrengorriein

Jogurta

Kcal: 688  
Hc: 88

Lip: 22  
Pr: 40

8

Babarrun zuriak


 Patata tortila urazakin

Fruta

Kcal: 851  
Hc: 113

Lip: 31  
Pr: 36

11

 Arroza tomatearekin


Legatz xerra erromako erara limoakin

Fruta


Kcal: 826  
Hc: 127

Lip: 26  
Pr: 30

12

 Bertoko barazkiak

Albondigak saltsan

 Etxeko natilak

Kcal: 786  
Hc: 70

Lip: 43  
Pr: 32

13

Babarrun gorriak

Pernil xerra piper berdeakin

Fruta

Kcal: 906  
Hc: 103

Lip: 37  
Pr: 46

14

Heltzeko zopa


Zankarroi piper gorriein

Jogurta

Kcal: 623  
Hc: 73

Lip: 16  
Pr: 51

15

 Porru patatak


San Jakobia barrengorriein


Fruta

Kcal: 791  
Hc: 107

Lip: 34  
Pr: 18

18

 Bertoko barazkiak

 Makarroiak Boloñesa erara

Fruta

Kcal: 886  
Hc: 139

Lip: 29  
Pr: 23

19

 Paella

Legatz xerra saltsan


Jogurta

Kcal: 725  
Hc: 116

Lip: 18  
Pr: 31

20

Txitxirioak

 Oilasko paparra urazakin

Fruta

Kcal: 838  
Hc: 99

Lip: 30  
Pr: 49

21

Patatak haragiakin

Granaderoa mahonesakin


Aktimela

Kcal: 936  
Hc: 112

Lip: 44  
Pr: 28

22

Menestra


 Txerri ragouta urazakin


Fruta

Kcal: 730  
Hc: 73

Lip: 31  
Pr: 41

25

 Dilistak


 Arraultza frejituak patatakin

Fruta mazedonia

Kcal: 693  
Hc: 96

Lip: 24  
Pr: 30

26

 Makarroiak gaztakin


Legatza labean

Jogurta

Kcal: 804  
Hc: 105

Lip: 29  
Pr: 37

27

 Bertoko barazkiak

 Kroketak letxugakin


Fruta

Kcal: 666  
Hc: 91

Lip: 20  
Pr: 37

28

Babarrun zuriak

 Arrain freskoa

Fruta

Kcal: 666  
Hc: 91

Lip: 20  
Pr: 37

 Urolapiko

 Lehen plateren bultzada

 Gorrotxategi arraultzak

 Arrain freskoa

 Ekologikoa

 Urraki esnea