

sukalde giroan ekaina

ASTELEHENA

3



Arroza tomatearekin

Legatz xerra
erromako erara
limoarekin

Jogurta

Kcal: 827
Hc: 118

Lip: 28
Pr: 33

ASTEARTEA

4



Barazki purea

Txahal gisatua
barazkitxoekin

Fruta

Kcal: 668
Hc: 84

Lip: 20
Pr: 41

ASTEAZKENA

5



Dilistak

Oilasko xerra ogi
arrailetan pasatuta
barrengorriekin

Fruta

Kcal: 785
Hc: 95

Lip: 26
Pr: 50

OSTEGUNA

6



Azalorea patatekin

Atun azpizuna labean
tomatearekin



Etxeko natilak

Kcal: 778
Hc: 70

Lip: 37
Pr: 44

OSTIRALA

7



Patatak errioxako
erara



Atun enpanadilak
urazakin

Fruta

Kcal: 920
Hc: 126

Lip: 37
Pr: 26

10



Dilistak

Granadero ogi
arrailetan pasatuta

Jogurta

Kcal: 908
Hc: 105

Lip: 41
Pr: 34

11



Barazki purea



Makarroiak carbonara

Fruta

Kcal: 1000
Hc: 142

Lip: 39
Pr: 27

12



Legatz xerra labean

Izozkia ontzian

Kcal: 639
Hc: 78

Lip: 32
Pr: 37

13

Hegazti eta eltzeko
zopa izarrekin

Txahal zangarra
piperradarekin

Fruta

Kcal: 630
Hc: 79

Lip: 15
Pr: 48

14



Barazki paella

Indioilar gisatua
patatekin

Jogurta

Kcal: 850
Hc: 121

Lip: 15
Pr: 48

17



Lekak patatekin

Errusiar txahal xerra
saltsan

Jogurta

Kcal: 709
Hc: 78

Lip: 30
Pr: 33

18

Arrain zopa



Oilasko izter errea
urazakin

Fruta

Kcal: 543
Hc: 60

Lip: 23
Pr: 27

19



Barazki purea

Pizza

Txokolatezko pas-
teltxo

Kcal: 1108
Hc: 163

Lip: 38
Pr: 35

20

Babarrun zuriak

Legatz solomo
irin-arrautzeztatuak
saltsa berdean

Jogurta

Kcal: 823
Hc: 89

Lip: 34
Pr: 44

21



Arroza tomatearekin



Kroketak urazakin

Fruta

Kcal: 925
Hc: 157

Lip: 28
Pr: 20



Urolapiko



Lehen plateren bultzada



Gorrotxategi arrautzak



Arrain freskoa



Ekologikoa



Urraki esnea



Patata euskal baserri