

sukalde giroan urria

ASTELEHENA


ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

 Barazki purea


Legatz xerra
erromako erara


Fruta

Kcal: 689
Hc: 82

Lip: 30
Pr: 27

2

 Makarroiak
carbonara


 Urdaiazpiko xerra ogi
arrailetan pasatuta
piper berdeekin

Fruta

Kcal: 1169
Hc: 124

Lip: 37
Pr: 32

3

 Azalorea patatekin

Errusiar txahal
tomatearekin

Aktimela

Kcal: 673
Hc: 79

Lip: 27
Pr: 32

4

Arrain zopa


Oilasko xerra ogi
arrailetan pasatuta
barrengorriekin

Fruta

Kcal: 653
Hc: 67

Lip: 28
Pr: 38

7

 Ilarrak patatekin


Atuna tomatearekin

Jogurta

Kcal: 783
Hc: 74

Lip: 34
Pr: 47

8

 Barazki purea

Txerri solomo freskoa
plantxan piper
gorriekin

Fruta

Kcal: 742
Hc: 91

Lip: 28
Pr: 36

9

Babarrun zuriak


Granaderoa ogi
arrailetan pasatuta


Fruta

Kcal: 923
Hc: 116

Lip: 40
Pr: 32

10

 Arroza tomatearekin

 Patata tortila urazakin

 Esnea

Kcal: 1011
Hc: 140

Lip: 39
Pr: 33

11

Hegazti eta eltzeko
zopa izarrekin


Txahal zangarra
tomatearekin


Fruta

Kcal: 613
Hc: 77

Lip: 14
Pr: 48

14

 Dilistak


 Arrautza egosiak
tomatearekin

Fruta

Kcal: 653
Hc: 91

Lip: 20
Pr: 34

15

 Barazki purea

Oilasko izter errea
txanpiñoiekin


Jogurta

Kcal: 611
Hc: 78

Lip: 22
Pr: 29

16

Patatak errioxako
erara


 Legatz freskoa labean

Jogurta

Kcal: 680
Hc: 116

Lip: 24
Pr: 36

17

 Makarroiak tomate
eta gaztarekin

Azenario purea


Fruta

Kcal: 851
Hc: 139

Lip: 25
Pr: 24

18

Babarrun zuriak


 Kroketak urazakin


Fruta

Kcal: 840
Hc: 125

Lip: 28
Pr: 29

21

 Patatak saltsa
berdean


 Atun enpanadillak
urazakin

Jogurta

Kcal: 864
Hc: 114

Lip: 36
Pr: 24

22

 Barazki purea


Bakailoa errioxako
erara

Fruta

Kcal: 844
Hc: 97

Lip: 32
Pr: 47

23

 Barazki paella

Txahal xerra ogi
arrailetan pasatuta
piper berdeekin


Fruta


Kcal: 914
Hc: 127

Lip: 32
Pr: 38

24

Txitxiroiak


 San jakoboa urazakin

 Etxeko natillak

Kcal: 884
Hc: 119

Lip: 33
Pr: 32

25

 Lekak patatekin

Txahal albondigak
saltsan


Fruta

Kcal: 732
Hc: 87

Lip: 30
Pr: 32

28

 Dilistak


 Txerri saltxitxa
freskoak etxeko
patata pureakin

Fruta

Kcal: 1091
Hc: 94

Lip: 62
Pr: 46

29

 Barazki purea


Txahal gisatua
barazkitxoekin

Fruta


Kcal: 668
Hc: 84

Lip: 20
Pr: 41

30

 Patata gisatuak
txahalarekin

Legatz solomoak
saltsa berdean


 Jogurta

Kcal: 843
Hc: 92

Lip: 37
Pr: 39

31

Kiribilak
tomatearekin

 Landako tortila
tomate freskoarekin

Fruta

Kcal: 945
Hc: 131

Lip: 36
Pr: 31

 Urolapiko

 Lehen plateren bultzada

 Gorrotxategi arraultzak

 Arrain freskoa

 Ekologikoa

 Urraki esnea

 Patata euskal baserri