

# sukalde giroan urria

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

-  Urolapiko
-  Lehen plateren bultzada
-  Gorrotxategi arraultzak
-  Arrain freskoa
-  Ekologikoa
-  Urraki esnea
-  Patata euskal baserri

1

Txitxirioak


Oilasko paparra piper gorriekin

Fruta

Kcal: 843  
Hc: 99

Lip: 30  
Pr: 50

2

 Lekak patatekin


Haragi gixatua

Jogurta

Kcal: 670  
Hc: 80

Lip: 26  
Pr: 33

5

 Porruak patatakin


Solomo freskoa patata chips-ekin


Jogurta

Kcal: 909  
Hc: 130

Lip: 32  
Pr: 32

6

 Dilistak

 Arrain freskoa

Fruta mazedonia

Kcal: 681  
Hc: 63

Lip: 29  
Pr: 45

7

Espiralak txorizoakin


Indiolar gixatua


Fruta

Kcal: 902  
Hc: 128

Lip: 34  
Pr: 27

8

 Bertako barazkiak

 Arroza tomatearekin


Jogurta

Kcal: 959  
Hc: 91

Lip: 47  
Pr: 48

9

Babarrun gorriak

 Etxeko kroketak urazakin

Fruta

Kcal: 655  
Hc: 86

Lip: 16  
Pr: 46

13

Babarrun zuriak

Legatza labean

Izozkia


Kcal: 837  
Hc: 119

Lip: 28  
Pr: 35

14

Lapiko zopa


Txankarra piper eta tomatekin


 Etxeko jogurta

Kcal: 855  
Hc: 105

Lip: 33  
Pr: 39

15

 Patatak haragiakin


 Granadero urazakin

Fruta

Kcal: 1029  
Hc: 120

Lip: 45  
Pr: 44

16

 Barazki paella


Txahal hanburgesak barazki saltsan

Fruta

Kcal: 712  
Hc: 97

Lip: 26  
Pr: 26

19

 Dilistak


Bakailaua labean piper berdeekin

Fruta


Kcal: 770  
Hc: 75

Lip: 38  
Pr: 32

20

 Makarroiak tomatearekin


Solomo freskoa piper gorriekin

 Etxeko natilak

Kcal: 770  
Hc: 75

Lip: 38  
Pr: 32

21

 Bertako barazkiak


Txahal gixatua


Jogurta

Kcal: 596  
Hc: 62

Lip: 24  
Pr: 36

22

 Arroza tomateakin

 York tortila tomate freskoakin


Jogurta

Kcal: 763  
Hc: 79

Lip: 35  
Pr: 38

23

Babarrun zuriak


 Legatza errebozatua urazakin


Fruta

Kcal: 748  
Hc: 115

Lip: 23  
Pr: 27

26

 Patatak saltsa berdean

 Txerri eskalopea tomate freskoarekin

Fruta

Kcal: 770  
Hc: 75

Lip: 38  
Pr: 32

27

Txitxirioak


Oilasko izterra baratzuri erara

Fruta mazedonia


Kcal: 596  
Hc: 62

Lip: 24  
Pr: 36

28

 Makarroiak


Legatza labean limoakin

 Etxeko jogurta

Kcal: 596  
Hc: 62

Lip: 24  
Pr: 36

29

 Bertako barazkiak

Albondigak barazki saltsan


Fruta

Kcal: 763  
Hc: 79

Lip: 35  
Pr: 38

30

Arrain zopa

 Patata tortila urazakin

Jogurta

Kcal: 748  
Hc: 115

Lip: 23  
Pr: 27