

sukalde giroan azaroa



zumaiena

1	2 KCAL. 686 HC. 88 LIP. 34 P. 15 BERTAKO BARAZKIAK ETXEKO KROKETAK * TOMATE FRESKOA FRUTA	3 KCAL. 797 HC. 98 LIP. 37 P. 26 ESPIRALAK NAPOLITAR ERARA URDAIAZPIKOAREKIN PATATA TORTILLA * URAZA FRUTA	Euskal baserri TXITXIRIOAK ARROZ INTEGRALAREKIN LEGATZA LABEAN PATATA PANADERAKIN JOGURTA/FRUTA	5 KCAL. 387 HC. 56 LIP. 16 P. 8 PORRU PATATAK TXERRI SOLOMOA PLANTXAN * PIPER GORRIAK FRUTA
8 KCAL. 639 HC. 90 LIP. 22 P. 26 HEGAZTI ETA IZAR ELTZEKARI ZOPA TXAHAL HANBURGESA LABEAN SALTSAN * PATATA KARRATUA FRUTA	9 KCAL. 1315 HC. 101 LIP. 83 P. 49 KIRIBILAK TOMATEAREKIN BAKILAO IRINEZTATUA * URAZA FRUTA	10 KCAL. 528 HC. 88 LIP. 11 P. 25 ARROZA TOMATEAREKIN DILISTAK JOGURTA/FRUTA	11 KCAL. 624 HC. 60 LIP. 27 P. 40 BERTAKO BARAZKIAK OILASKO PAPARRA PLANTXAN TOMATE FRESKOA FRUTA	12 KCAL. 277 HC. 37 LIP. 13 P. 5 Euskal baserri BABARRUN PINTAK LEGATZA ARRAUTZAZTATUA LIMOIA FRUTA
15 KCAL. 555 HC. 79 LIP. 20 P. 22 LEKA PATATAK ETXEKO HARAGI LASAGNA FRUTA	16 KCAL. 629 HC. 78 LIP. 17 P. 46 Euskal baserri BABARRUN ZURIAK PALOMETA TOMATEAREKIN ETXEKO NATILAK	17 KCAL. 403 HC. 36 LIP. 17 P. 29 PATATAK TXORIZOAREKIN OILASKO IZTER ERREA * BARRENGORRIAK FRUTA	18 KCAL. 502 HC. 60 LIP. 27 P. 9 BERTAKO BARAZKIAK LEGATZA ARRAUTZAZTATUA TOMATE FRESKOA FRUTA	19 KCAL. 935 HC. 99 LIP. 48 P. 34 MAKARROIAK EKOLOGIKOAK TOMATEAREKIN URDAIAZPIKO ETA GAZTA TORTILA * URAZA FRUTA
22 KCAL. 769 HC. 94 LIP. 35 P. 26 DILISTA ARROZ INTEGRALAREKIN GRANADERO ARRAUTZAZTATUA * MAHONESA FRUTA	23 KCAL. 738 HC. 58 LIP. 37 P. 47 ARRAIN ZOPA TXERRI SOLOMO FRESKOA PIPER GORRIAK ESNEA	24 KCAL. 454 HC. 59 LIP. 22 P. 9 BERTAKO BARAZKIAK ARROZA BARAZKIEKIN FRUTA	25 KCAL. 1156 HC. 100 LIP. 75 P. 27 FUNGHI KIRIBILAK ARRAUTZA FRIJITUAK * URAZA FRUTA	26 KCAL. 856 HC. 93 LIP. 32 P. 52 TXITXIRIOAK ARRAIN FRESKOA TOMATE FRESKOA JOGURTA/FRUTA
29 KCAL. 824 HC. 99 LIP. 42 P. 21 PATATAK SALTSA BERDEAN ILARRAKIN HEGALUZE ENPANADILLAK * URAZA FRUTA	30 KCAL. 695 HC. 67 LIP. 40 P. 23 AZALOREA PATATEKIN ALBONDIGAK LABEAN BARAZKI SALTSAN JOGURTA/FRUTA			



Astearte eta ostegunetan
Ogi integrala



Arrautza eta jogurtak
km 0



Lekaleak Arabako
Euskal baserri



Kroketak, San Jakoboak
postreak, sukaldean sukaldatuak



Barazkiak inguruko
baserrikoak



Hilean bitan,
Urraki esnekia