



Bazkaria

1	KCAL. 696 HC. 98 LIP. 19 P. 40	TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN	2	KCAL. 751 HC. 78 LIP. 33 P. 41	BERTAKO BARAZKIA
		LEGATZA MARINEL ERARA			TXERRI SOLOMO FRESKOA BIRRINEZTATUA
		JOGURTA			FRUTA
8	KCAL. 763 HC. 90 LIP. 41 P. 14	BERTAKO BARAZKIA	9	KCAL. 750 HC. 83 LIP. 32 P. 37	BABARRUN PINTAK
		ETXEKO SAN JAKOBOA			LEGATZA ERROMATAR ERARA
		* URAZA			* URAZA
		FRUTA			FRUTA
15	KCAL. 621 HC. 62 LIP. 32 P. 25	BERTAKO BARAZKIA	16	KCAL. 1109 HC. 117 LIP. 52 P. 47	MAKARROIAK TOMATEAREKIN
		LEGATZ ARRAUTZAZTATUA			INDIOILAR ERREGOSIA
		* URAZA			* BARAZKITXOAK
		FRUTA			JOGURTA
22	KCAL. 769 HC. 67 LIP. 39 P. 43	TXITXIRIOAK	23	KCAL. 817 HC. 110 LIP. 33 P. 28	PAELLA BEGETALA EKOLOGIKOA
		TXERRI SOLOMO FRESKOA BIRRINEZTATUA			LEGATZ FRESKOA
		* TOMATE FRESKOA			* LIMOIA
		FRUTA			FRUTA
29	KCAL. 740 HC. 83 LIP. 30 P. 38	DILISTAK			
		LEGATZA ERROMATAR ERARA			
		* TOMATE FRESKOA			
		FRUTA			

5 KCAL. 637 HC. 61 LIP. 34 P. 22

ARRAIN ZOPA

ALBONDIGAK SALTSAN

FRUTA

6 KCAL. 1078 HC. 102 LIP. 58 P. 44

MAKARROIAK BARAZKIEKIN

ATUNA TOMATE SALTSAREKIN

FRUTA

7 KCAL. 1019 HC. 129 LIP. 42 P. 41

ARROZA TOMATEAREKIN

TXAHAL-XERRA ARRAUTZAZTATUA

* LAU URTAROKO ENTSALADA

JOGURTA

12

13 KCAL. 860 HC. 120 LIP. 22 P. 51

BABARRUN ZURIAK

BAKAILAO AJOARRIEROA

FRUTA

14 KCAL. 656 HC. 67 LIP. 29 P. 40

LEKAK BARATXURIAK

OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSAN

FRUTA

19 KCAL. 785 HC. 118 LIP. 21 P. 37

DILISTAK

HANBURGESA SALTSAN

FRUTA

20 KCAL. 1036 HC. 113 LIP. 50 P. 39

KIRIBILAK TOMATE ETA GAZTAREKIN

PATATA TORTILLA

* URAZA

FRUTA

21 KCAL. 1035 HC. 71 LIP. 67 P. 41

BERTAKO BARAZKIA

OILASKO IZTER ERREA

* BARRENGORRIAK

ETXEKO NATILLA

26 KCAL. 681 HC. 87 LIP. 34 P. 14

BERTAKO BARAZKIA

ETXEKO KROKETAK

* URAZA

FRUTA

27 KCAL. 646 HC. 71 LIP. 32 P. 23

HEGAZTI ETA IZAR ELTZEKARI ZOPA

ALBONDIGAK SALTSAN

* PATATA KARRATUA

IZOZKI ONTZIAN

28 KCAL. 726 HC. 117 LIP. 18 P. 31

ARROZA TOMATEAREKIN

OILASKO IZTER ERREA

* OKIN PATATAK

FRUTA

