

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA MAHI MAHI
OSTIRALA

		1 <i>KCAL.682 H.C.39 LIP.21 P.22</i> KM 0 Bertako barazki purea Txerri xerra bere zukuan piperrekin Bertako jogurt naturala	2 <i>KCAL.512 H.C.77 LIP.5 P.32</i> Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean perretxiko baratxuriekin Txokolate izozkia	3 <i>KCAL.688 H.C.88 LIP.22 P.28</i> KM 0 Dilista gisatuak Frantziar tortila letxugarekin Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.518 H.C.85 LIP.6 P.31</i> EKO KM 0 Pasta entsalada Solomo ondua plantxan letxugarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.618 H.C.50 LIP.9 P.33</i> Beokolia patatekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.602 H.C.55 LIP.23 P.38</i> Garbatzuak txorizoarekin Txahal biribilkia txanpi kremarekin Bertako jogurt naturala	9 <i>KCAL.561 H.C.62 LIP.7 P.27</i> KM 0 Bertako barazki purea Bakailaoa labean marinela erara Sasoiko fruta	10 <i>KCAL.554 H.C.53 LIP.12 P.27</i> EKO Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.712 H.C.68 LIP.27 P.38</i> KM 0 Dilista gisatuak Txerri xerra bere zukuan letxugarekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.571 H.C.58 LIP.10 P.38</i> KM 0 Patatak Errioxar erara Palometa labean pikillo saltsan Bertako jogurt naturala	15 <i>KCAL.648 H.C.72 LIP.19 P.25</i> KM 0 Bertako kalabaza purea Hanburgesa Espainiar saltsan Sasoiko fruta		
20 <i>KCAL.694 H.C.71 LIP.15 P.19</i> KM 0 Bertako barazki purea Haragi albondiga etxeko saltsan Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.591 H.C.72 LIP.17 P.38</i> EKO KM 0 Makarroiak napolitana erara Solomo ondua plantxan letxugarekin Bertako jogurt naturala	22 <i>KCAL.727 H.C.56 LIP.12 P.31</i> Barazki menestra bertako barazkiekin Oilasko izter errea perretxikoekin Sasoiko fruta	23 <i>KCAL.813 H.C.96 LIP.9 P.41</i> KM 0 Garbatzuak erregosiak Legatza labean etxeko saltsan Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.735 H.C.114 LIP.17 P.15</i> Arroza etxeko tomatearekin Frantziar tortila piper konfitatuekin Sasoiko fruta
27 <i>KCAL.685 H.C.73 LIP.13 P.27</i> EKO Etxeko zopa fideoekin Txahal lepoaldea Espainiar saltsan Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.734 H.C.62 LIP.3 P.23</i> KM 0 Porru purea Oilasko mokadutxoak piperrekin Bertako jogurt naturala	29 <i>KCAL.577 H.C.65 LIP.4 P.31</i> KM 0 Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin Legatza labean txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	30 <i>KCAL.717 H.C.89 LIP.33 P.17</i> EKO KM 0 Makarroiak baratxuri kutsuarekin Urdaiazpiko tortilla entsalada nahasiarekin Sasoiko fruta	

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



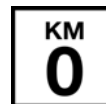
Bertako
ekoizleak



Arrain
urdina



Ogi
integrala



Km 0



Arrain
freskoa



Errigora



Arrautza
freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo
aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etxetik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.