

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

		1 <i>KCAL.776 H.C.88 LIP:19 P.30</i> Patatak Errioxar erara Oilasko izter errea piperrekin Sasoiko fruta	2 <i>KCAL.679 H.C.48 LIP:28 P.23</i> Kalabazin eta brokoli purea Txerri gisatua barazkiekin Bertako jogurt naturala	3 <i>KCAL.638 H.C.100 LIP:11 P.32</i> Espagetiak etxeko tomaterekin Bakailaoa labean saltsa berdean Sasoiko fruta
6 <i>KCAL.741 H.C.86 LIP:27 P.27</i> Dilista gisatuak Frantziar tortila entsaladarekin Sasoiko fruta	7 <i>KCAL.749 H.C.108 LIP:20 P.29</i> Arroza etxeko tomatearekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	8 <i>KCAL.687 H.C.78 LIP:20 P.18</i> Kalabazin purea Haragi albondiga ehiza saltsan Sasoiko fruta	9 <i>KCAL.808 H.C.96 LIP:8 P.45</i> Makarroiak etxeko tomaterekin Oilasko bularkia plantxan entsalada eta tipula morearekin Bertako jogurt naturala ahabi marmeladarekin	10 <i>KCAL.704 H.C.75 LIP:13 P.36</i> Lekak patatekin Palometa labean pikillo saltsan Sasoiko fruta
13 <i>KCAL.701 H.C.85 LIP:19 P.10</i> Etxeko zopa fideoekin Patata tortila labean piperrekin Sasoiko fruta	14 <i>KCAL.600 H.C.66 LIP:8 P.26</i> Babarrun gorriak barazkiekin Legatza labean saltsa berdean Sasoiko fruta	15 <i>KCAL.639 H.C.27 LIP:22 P.33</i> Beokolia patatekin Indioilar erregosia Bertako jogurt naturala	16 <i>KCAL.643 H.C.96 LIP:8 P.43</i> Dilistak gorriak arrozarekin Bakailaoa labean letxugarekin Sasoiko fruta	17 <i>KCAL.882 H.C.124 LIP:12 P.29</i> Bertako barazki purea Pasta bolognesarekin begetalarekin Sasoiko fruta
20 <i>KCAL.917 H.C.103 LIP:37 P.39</i> Arroza etxeko tomatearekin Txerri xolomo freskoa perretxiko baratxuriekin Sasoiko fruta	21 <i>KCAL.725 H.C.81 LIP:19 P.26</i> Kalabaza purea Hanburgesa jardinera erara Sasoiko fruta	22 <i>KCAL.657 H.C.80 LIP:14 P.41</i> Dilista gisatuak Legatza labean letxugarekin Sasoiko fruta	23 MAHIMAHI-KO EMAKUME SUKALDARIEN ERREZETAK Makarroiak etxeko tomaterekin Oilasko iztertxoak errea udaberrri saltsan Sasoiko fruta	24 <i>KCAL.685 H.C.61 LIP:31 P.38</i> Garbatzuak erregosiak Bakailaoa labean etxeko saltsan Bertako jogurt naturala
27 <i>KCAL.593 H.C.96 LIP:5 P.16</i> Espinaka purea Patata tortila labean letxugarekin Sasoiko fruta	28 <i>KCAL.616 H.C.69 LIP:17 P.28</i> Etxeko zopa fideoekin Oilasko izter errea txanpiñoiak tipulaztatuekin Sasoiko fruta	29 <i>KCAL.558 H.C.48 LIP:23 P.24</i> Kalabaza purea Txerri gisatua Bertako jogurt naturala	30 <i>KCAL.730 H.C.103 LIP:19 P.31</i> Arroza etxeko tomatearekin Txerri xolomo ontzutua entsaladarekin Sasoiko fruta	31 <i>KCAL.534 H.C.69 LIP:13 P.26</i> Babarrun txuriak barazkiekin Legatza labean patata purearekin Bertako sagar zukua

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



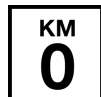
Bertako
ekoizleak



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.