

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

JAI EGUNA

2 *KCAL.477 H.C.28 LIP.20 P.17*

Bertako barazki purea
Txerri gisatua
Bertako jogurt naturala

3 *KCAL.439 H.C.64 LIP.7 P.21*

Makarroiak etxeko tomate eta barazkiekin
Legatza labean piper saltsarekin
Sasoiko fruta

4 *KCAL.623 H.C.42 LIP.21 P.32*

Azalorea olio erreaz
Oilasko gisatua pepitoria saltsan
Etxeko gazta tarta

5 *KCAL.517 H.C.73 LIP.6 P.17*

Bertako barazki purea
Dilistak arrozarekin
Sasoiko fruta

8 *KCAL.461 H.C.46 LIP.21 P.9*

Lekak patatekin
Saltxitxak etxeko saltsan
Bertako sagar zukua

9 *KCAL.355 H.C.34 LIP.13 P.15*

Etxeko zopa fideoekin
Haragi albondiga ehiza saltsan
Bertako jogurt naturala

10 *KCAL.416 H.C.42 LIP.8 P.18*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Bakailaoa labean piperradarekin
Sasoiko fruta

11 *KCAL.572 H.C.74 LIP.26 P.9*

Arroza etxeko tomatearekin
Frantziar tortila kalabazinarekin
perretxikoekin
Sasoiko fruta

12 *KCAL.417 H.C.34 LIP.12 P.21*

Ilarrak baratxuri errearekin
Oilasko bularkia entsaladarekin
Sasoiko fruta

15 *KCAL.463 H.C.43 LIP.15 P.12*

Brokolia olio erreaz
Patata tortila labean letxugarekin
Bertako jogurt naturala

16 *KCAL.707 H.C.62 LIP.25 P.38*

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin
Oilasko izter errea perretxikoekin
Sasoiko fruta

17 *KCAL.472 H.C.63 LIP.12 P.26*

Makarroiak bolonesa erara
Legatza labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

18 *KCAL.606 H.C.41 LIP.19 P.22*

Leka borobilak tomatearekin
Txerri gisatua
Sasoiko fruta

19 *KCAL.402 H.C.56 LIP.2 P.25*

Patata erregosia
Palometa labean letxugarekin
Sasoiko fruta

22 *KCAL.427 H.C.64 LIP.9 P.20*

Arroza etxeko tomate Sal yodadatsarekin
Indioilar erregosia
Sasoiko fruta

23 *KCAL.418 H.C.46 LIP.14 P.24*

Bertako kalabaza purea
Txerri xolomo freskoa perretxikoekin
Sasoiko fruta

24 *KCAL.424 H.C.33 LIP.17 P.11*

Barbarrun gorriak barazki lokalekin
Frantziar tortila piperradarekin
Bertako jogurt naturala

25 *KCAL.512 H.C.68 LIP.17 P.19*

Makarroiak etxeko tomate eta barazkiekin
Hanburgesa etxeko saltsan
Sasoiko fruta

26 *KCAL.450 H.C.52 LIP.13 P.26*

Dilista barazki lokalekin
Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin
Sasoiko fruta

29 *KCAL.482 H.C.65 LIP.7 P.13*

Brokolia olio erreaz
Patata tortila labean tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

30 *KCAL.347 H.C.28 LIP.8 P.20*

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin
Bakailaoa labean bizkaitar saltsan
Bertako jogurt naturala

31 *KCAL.474 H.C.33 LIP.21 P.30*

Etxeko zopa fideoekin
Oilasko izter errea letxugarekin
Sasoiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduera fisikoa, sexua eta adina kontutan hartu gabe. 40g-ko ogi razioa kontutan hartu da eta asteartero zerbitzen den ogia integrala da.

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



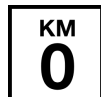
Bertako
ekoizleak



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.

