

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA MAHI MAHI

OSTIRALA

1

JAI EGUNA

2 *KCAL.837 H.C.54 LIP.28 P.24* KM 0

Porrapatata

Txerri gisatua

Bertako jogurt naturala

3 *KCAL.608 H.C.95 LIP.7 P.38* EKO

Makarroiak etxeko tomate eta barazkiekin

Legatza arrautzeztatua limoiarekin

Sasoiko fruta

4 ONTASUNA KM 0

Azalorea bexamelarekin

Oilasko hegoak barbakoara letxugarekin

Etxeko gazta tarta

5 *KCAL.612 H.C.98 LIP.12 P.23* KM 0

Entsalada mistoa

Dilistak arrozarekin

Sasoiko fruta

8 *KCAL.658 H.C.66 LIP.26 P.15* KM 0

Lekak patatekin

Saltxitxa freskoak etxeko saltsan

Bertako sagar zukua

9 *KCAL.545 H.C.51 LIP.19 P.22* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin

Haragi albondiga ehiza saltsan

Bertako jogurt naturala

10 *KCAL.639 H.C.64 LIP.12 P.27* KM 0

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin

Bakailaoa labean piperradarekin

Sasoiko fruta

11 ONTASUNA KM 0

Arroza EUSKABER arrautza freskoekin saktzuka erara

Entsalada mistoa

Fruta txokolatearekin

12 *KCAL.641 H.C.51 LIP.17 P.32* KM 0

Ilarrak baratxuri errearekin

Oilasko bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

15 *KCAL.680 H.C.65 LIP.15 P.22* KM 0

Beokolia patatekin

Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin

Bertako jogurt naturala

16 *KCAL.1087 H.C.94 LIP.37 P.57* KM 0

Garbatzu gisatuak barazki lokalekin

Oilasko izter errea perretxikoekin

Sasoiko fruta

17 *KCAL.725 H.C.96 LIP.18 P.40* EKO

Makarroiak bolonesa erara

Legatza labean Donostierra saltsan

Sasoiko fruta

18 ONTASUNA KM 0

Leka borobilak tomatearekin

Txerri gisatua teriyaki saltsan

Banilla/txokeko tarrina izozkia

19 *KCAL.745 H.C.87 LIP.16 P.35* KM 0

Patatak Errioxar erara

Palometa arrautzeztatua letxugarekin

Sasoiko fruta

22 *KCAL.656 H.C.97 LIP.13 P.30*

Arroza etxeko tomate Sal yodadatsarekin

Indioilar erregosia

Sasoiko fruta

23 *KCAL.642 H.C.70 LIP.21 P.36* EKO KM 0

Bertako kalabaza purea

Txerri xolomo freskoa perretxikoekin

Sasoiko fruta

24 *KCAL.645 H.C.71 LIP.13 P.17* KM 0

Barbarrun gorriak barazki lokalekin

Arrautzak bexamelarekin piperradarekin

Bertako jogurt naturala

25 ONTASUNA EKO

Pasta entsalada

Hanburgesa osoa

Sasoiko fruta

26 *KCAL.691 H.C.80 LIP.19 P.40* KM 0

Dilista barazki lokalekin

Arraina freskoa labean baratxuri eta perrexil errearekin

Sasoiko fruta

29 *KCAL.741 H.C.99 LIP.10 P.19* KM 0

Brokolia olio erreaz

Patata tortila labean tomate xerratuarekin

Sasoiko fruta

30 *KCAL.533 H.C.43 LIP.12 P.30* KM 0

Barbarrun txuri gisatuak barazki lokalekin

Bakailaoa labean bizkaitar saltsan

Bertako jogurt naturala

31 *KCAL.729 H.C.50 LIP.32 P.46* EKO KM 0

Etxeko zopa fideoekin

Oilasko izter errea letxugarekin

Sasoiko fruta

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, haur bakoitzaren jarduerara 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



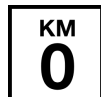
Bertako
ekoizleak



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.

