

Beste Kolektiboak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

	01		02		03		04
	Kcal 739 Lip. 27	P. 21 H.C. 101	– Izar zopa hegaztiarekin – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia		Kcal 794 Lip. 19	P. 48 H.C. 104	● Porrusalda – Indioilar erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia
							– Dilistak ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia
07	Kcal 806 Lip. 31	P. 51 H.C. 82	– Barazki menestra – Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia	08	Kcal 728 Lip. 27	P. 35 H.C. 85	– Euri zopa hegaztiarekin – Legatz medailoiak marinel saltsan – Actimel Ogia
				09	Kcal 843 Lip. 17	P. 61 H.C. 109	– Indaba zuriak – Oilasko erregosia saltsa leunean ● Fruta Ogia
				10	Kcal 886 Lip. 23	P. 43 H.C. 125	– Makarroi zuriak tomatearekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia
				11	Kcal 903 Lip. 21	P. 63 H.C. 114	– Garbantzuak – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia
14	Kcal 869 Lip. 34	P. 40 H.C. 101	● Kalabazin krema – Oilasko bularki arrautzatzatuak txip patatekin ● Fruta Ogia	15	Kcal 765 Lip. 13	P. 52 H.C. 109	– Indaba gorriak – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia
				16	Kcal 725 Lip. 25	P. 23 H.C. 101	– Ilar sueztituak – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
				17	Kcal 856 Lip. 27	P. 20 H.C. 128	● Marmitakoa – Barazki ziriak piper gorriekin – Azukredun jogurt naturala Ogia
				18	Kcal 850 Lip. 27	P. 30 H.C. 122	– Kiribil salteatuak – %100 txahal handiburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia
21	Kcal 898 Lip. 28	P. 38 H.C. 130	– Arroz zuria oilaskoarekin – Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia	22	Kcal 852 Lip. 28	P. 43 H.C. 104	– Dilistak – Arrautzak tomatearekin – Greziar jogurta Ogia
				23	Kcal 783 Lip. 32	P. 44 H.C. 81	– Fideo zopa hegaztiarekin – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
				24	Kcal 697 Lip. 20	P. 48 H.C. 80	● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia
				25	Kcal 855 Lip. 24	P. 48 H.C. 114	– Indaba zuriak – Abadira xerra erromatar erara maionesearekin ● Fruta Ogia
28	Kcal 817 Lip. 26	P. 15 H.C. 129	● Porrusalda – Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia	29	Kcal 760 Lip. 36	P. 27 H.C. 82	– Leka sueztituak – %100 txahal handiburgesa saltsan – Zaporedun jogurta Ogia
				30	Kcal 902 Lip. 35	P. 36 H.C. 111	– Makarroi salteatuak – Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
				31	Kcal 930 Lip. 26	P. 43 H.C. 127	– Garbantzuak barazkiekin – Izokina limoiarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia

● Sinbolo hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

