

ASTELEHENA					ASTEARTEA					ASTEAZKENA					OSTEGUNA					OSTIRALA				
7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot
- Kalabazin krema (T12) - Txahal okela gisatua barazkiekin (T12) - Fruta - Ogia (1)	780	87,3	28,4	41,7	- Barazki menestra olio errearekin (12) - Diliastak (T1) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)	677	89,6	16,5	28,4	- Patatak saltsa berdean (3,12) - Urdaiazpiko egosi tortila letxuga, arto eta erremolabxarekin (3) - Fruta - Ogia (1)	668	94,1	23,2	20,3	- Indaba gorriak - Arrain freskoa erromatar erara liz entsaladarekin (1,3,4,T2,T14) - Zaporedun jogurta (7) - Bihi osoko ogia (1)	754	97,4	19,9	37,3	- Arroz integrala barazkiekin - Legatz xerra laban eginda saltsa berdean liz entsaladarekin (1,4,T2,T14) - Fruta - Ogia (1)	802	123,5	20,0	31,8
14	838	100,6	39,0	20,3	15	802	89,9	28,7	41,7	16	938	107,3	34,3	44,8	17	678	80,9	22,2	38,6	18	829	134,2	12,4	31,4
- Patatak errioxar erara (12) - Frantziar tortila liz entsaladarekin (3) - Fruta - Ogia (1)					- Zerba eta kalabazin purea (T12) - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan liz entsaladarekin (1,3,T12) - Zaporedun jogurta (7) - Bihi osoko ogia (1)					- Garbantzuak - Izokin xerra menier saltsarekin liz entsaladarekin (1,4) - Fruta - Ogia (1)					- Arroz integral zopa oilaskoarekin (3) - Txahal zankarra piperrekin - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Espageti salteatuak tomatearekin (1,T3,T6,T10) - Diliastak (T1) - Fruta - Ogia (1)				
21	729	111,2	22,6	16,4	22	714	81,3	17,0	41,1	23	870	131,4	25,7	28,5	24	678	100,5	12,6	29,6	25	771	84,1	28,2	44,1
- Kalabaza eta azenario krema (T12) - Patata tortila liz entsaladarekin (3) - Fruta - Ogia (1)					- Diliastak (T1) - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin (1,3,4) - Fruta - Bihi osoko ogia (1)					- Arroza ekialdeko erara (6) - Oilasko albondigak saltsa leunean liz entsaladarekin (1,6,12) - Fruta - Ogia (1)					- Laban eginiko lekak olio errearekin (12) - Indaba zuriak - Zaporedun jogurta (7) - Bihi osoko ogia (1)					- Fideo integral ekologiko zopa (1,3,T6,T10) - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan (T12) - Fruta - Ogia (1)				
28	755	96,6	26,5	31,3	29	725	75,5	21,9	42,7	30	725	105,1	25,4	17,0										
- Porrusalda (12) - %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan (T6,T12) - Fruta - Ogia (1)					- Diliastak (T1) - Legatza laban eginda menier saltsarekin liz entsaladarekin (1,4,T2,T14) - Zaporedun jogurta (7) - Bihi osoko ogia (1)					- Arroz integral zopa oilaskoarekin (3) - Patata tortila liz entsaladarekin (3) - Fruta - Ogia (1)														



Kcal: Energia Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO

(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

OHARRA: 12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak	→	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	→	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	→	Arraina edo arrautza
Arrainak	→	Haragia edo arrautza
Arrautza	→	Arraina edo haragia
Fruta	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com