

1

Porru kremak
Indioilarra txilindroi erara
Ogia
Jogurta naturala EKO



773,2Kcal - Prot:48,5g - Lip:36,7g - HC:58,2g
AGS:9,4g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

4

Ilarrak salteatuak
Tipula eta patata arrautzopila
Kuiatxo salteatua
Ogia
Fruta freskoa

746,6Kcal - Prot:21,6g - Lip:33,1g - HC:78,5g
AGS:5,7g - Azúcares:32,4g - Sal:4,3g

5

Kuiatxo kremak
Oilasko izterrek labean eginda belar
probentzalekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa



649,7Kcal - Prot:40,9g - Lip:30,3g - HC:48,7g
AGS:6,8g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

6

Sukalki
Legatza saltsa berdean
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO



750,3Kcal - Prot:41,8g - Lip:24,4g - HC:84,7g
AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g

7

Hiru koloretako barazkiak
Dilistak arrozarekin
Ogia
Fruta freskoa



718,7Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,3g - HC:108,3g
AGS:2,3g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g

8

Bihi osoko makarroiak barazkiekin tomate
saltsan
Txahala erregosia barregarriekin
Letxuga, erremolatxa
Ogia
Fruta freskoa

698,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:17,9g - HC:89,0g
AGS:4,2g - Azúcares:14,3g - Sal:2,7g

11

Arroza tomate saltsarekin
Perka xerra limoiarekin
Barazki pistoa
Ogia
Fruta freskoa

696,5Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,0g - HC:103,3g
AGS:2,4g - Azúcares:15,9g - Sal:2,0g

12

Txitxirioak patatekin
Arrautzopila frantziar erara
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

713,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:23,3g - HC:88,7g
AGS:3,7g - Azúcares:22,8g - Sal:1,6g

13

Hegazti sopa fideoekin
Txahala ilarrekin
Bihi osoko ogia
Fruta freskoa



700,7Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,7g - HC:83,1g
AGS:5,1g - Azúcares:22,2g - Sal:1,9g

14

Barazki kremak
Indioilarra barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

752,7Kcal - Prot:44,2g - Lip:33,4g - HC:63,8g
AGS:6,9g - Azúcares:28,6g - Sal:1,6g

15

Indabak azenarioarekin
Legatz freskoa labean eginda baratxuri eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Ogia
Jogurta naturala EKO



665,6Kcal - Prot:42,1g - Lip:17,3g - HC:74,1g
AGS:4,1g - Azúcares:14,9g - Sal:2,0g

18

Lekak frijituekin
Patata eta tipula arrautzopila
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Ogia
Fruta freskoa

745,8Kcal - Prot:20,1g - Lip:33,6g - HC:82,3g
AGS:5,1g - Azúcares:22,5g - Sal:4,2g

19

Dilistak kuiarekin
Oilasko errea
Piper gorri erreak
Ogia
Fruta freskoa



820,6Kcal - Prot:56,8g - Lip:30,4g - HC:72,1g
AGS:6,8g - Azúcares:15,4g - Sal:1,6g

20

Kuia kremak
Makarroiak boloniar erara soja
testurizatuarekin
Bihi osoko ogia
Jogurta naturala EKO



775,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:17,7g - HC:118,8g
AGS:4,3g - Azúcares:21,3g - Sal:1,5g

21

Txitxirioak barazkiekin
Izokina labean eginda baratxuri eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Ogia
Fruta freskoa

840,0Kcal - Prot:39,4g - Lip:30,0g - HC:94,2g
AGS:3,4g - Azúcares:23,0g - Sal:1,6g

22

Patatak errioxar erara
Txahala erregosia barazkiekin
Ogia
Fruta freskoa

760,3Kcal - Prot:36,1g - Lip:29,2g - HC:83,6g
AGS:8,8g - Azúcares:15,3g - Sal:3,1g

25

26

27

28

29

"*****" UDABERRIKO "*****" OPORRAK "*****"

