



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA

1

4

Espinaka krema
Izokin errea barregarriekin
Fruta freskoa
Ogia

742,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:29,6g -
HC:57,4g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g -
Sal:2,4g

5

Indabak barazkiekin
Patata eta kuiatxo arrautzopila
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g -
HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g -
Sal:1,5g

6

Patatak satsa berdean
Oilasko-nugget-ak labean eginda
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



875,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:35,6g -
HC:106,6g AGS:6,5g - Azúcares:23,3g -
Sal:3,3g

7

Lekak patatekin
Txahal erregosia barazkiekin
Jogurta naturala EKO
Ogia

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g -
HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g -
Sal:1,9g

8

Arroza barregarriekin
Bakailaoa labean eginda piperrekin
Fruta freskoa
Ogia

792,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,6g -
HC:101,8g AGS:2,2g - Azúcares:15,5g -
Sal:1,6g

11

Dilistak barazkiekin
Txerri-saltxitxak tomatearekin
Fruta freskoa
Ogia

922,0Kcal - Prot:41,8g - Lip:43,6g -
HC:84,1g AGS:10,4g - Azúcares:12,3g -
Sal:4,4g

12

Barazki menestra
Legatz errea baratxuri eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g -
HC:67,7g AGS:3,5g - Azúcares:25,3g -
Sal:2,5g

13

Kuia krema
Patata eta tipula tortila
Letxuga, erremolatxa eta arto
entsalada
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



667,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g -
HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g -
Sal:4,2g

14

Azalore patatekin
Arroza tomate saltsarekin
Fruta freskoa
Ogia



745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g -
HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,4g

15

Txitxirioak ziazerbekin
Txahal erregosia barregarriekin
Jogurta naturala EKO
Ogia

846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g
AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

18

Kuitxo krema
Makailu errea
Mayonesa
Fruta freskoa
Ogia

709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g -
HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g -
Sal:2,1g

19

Indaba zuriak azenarioarekin
Txahal erregosia tomate
salsarekin
Fruta freskoa
Ogia

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g -
HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g -
Sal:1,8g

20

Hegazti zopa fideoekin
Oilasko izter errea barazkiekin
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g -
HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g -
Sal:2,3g

21

Makarroiak tomate saltsarekin
Patata eta kuitxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenario
entsalada
Jogurta naturala EKO
Ogia

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g -
HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g -
Sal:1,8g

22

Patatak errioxar erara
Arrain fresko frijitua
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

688,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:95,8g
AGS:3,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g

25

Lekak patatekin
Patata eta tipula tortila
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g -
HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g -
Sal:4,0g

26

Txitxirioak barazkiekin
Legatza satsa berdean
Fruta freskoa
Ogia

827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g -
HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g -
Sal:1,8g

27

Makarroiak baratxuri eta
barregarriekin
Oilasko izterrak
Letxuga, erremolatxa eta arto
entsalada
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



964,5Kcal - Prot:47,4g - Lip:43,4g -
HC:92,2g AGS:8,2g - Azúcares:18,2g -
Sal:2,4g

28

Azenario krema
Txerri solomo fresko birrineztatua
Piperrak
Jogurta naturala EKO
Ogia

679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g -
HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g -
Sal:2,2g

29

Dilistak barazkiekin
Txahal erregosia barazkiekin
Fruta freskoa
Ogia

783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA

1

4

Espinaka krema
Izokin errea
Fruta freskoa
Ogia

742,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:29,6g -
HC:57,4g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g -
Sal:2,4g

5

Indabak barazkiekin
Patata eta kuitxo arrautzopila
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g
AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g

6

Patatak satsa berdean
Barazki hanburgesa
Letxuga, erremolatxa eta artoa
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



875,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:35,6g -
HC:106,6g AGS:6,5g - Azúcares:23,3g -
Sal:3,3g

7

Lekak patatekin
Makarroiak tomate saltsan
Jogurta naturala EKO
Ogia

669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g -
HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g -
Sal:1,9g

8

Arroza barregarriekin
Bakailaoa labean eginda piperrekin
Fruta freskoa
Ogia

792,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,6g - HC:101,8g
AGS:2,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

11

Brokolia frijituarekin
Dilistak barazkiekin
Tomate saltsa
Fruta freskoa
Ogia

922,0Kcal - Prot:41,8g - Lip:43,6g -
HC:84,1g AGS:10,4g - Azúcares:12,3g -
Sal:4,4g

12

Barazki menestra
Legatz errea baratxuri eta
perrexilarekin
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g
AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g

13

Kuia krema
Patata eta tipula tortila
Letxuga, erremolatxaa eta arto
entsalada
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



667,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g -
HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g -
Sal:4,2g

14

Azalore patatekin
Arroza tomate saltsarekin
Fruta freskoa
Ogia



745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g -
HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,4g

15

Txitxirioak ziazerbekin
Barazki hanburgesa barregarriekin
Jogurta naturala EKO
Ogia

846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g
AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g

18

Kuitxo krema
Makailu errea
Mayonesa
Fruta freskoa
Ogia

709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g -
HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g -
Sal:2,1g

19

Zerbak patatekin
Indaba zuriak azenarioarekin
Fruta freskoa
Ogia

925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g
AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

20

Barazki zopa fideoekin
Kinoa barazkiekin
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g -
HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g -
Sal:2,3g

21

Makarroiak tomate saltsarekin
Patata eta kuitxo tortila
Letxuga, erremolatxa eta azenario
entsalada
Jogurta naturala EKO

822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g -
HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g -
Sal:1,8g

22

Patatak errioxar erara
Arrain fresko frijitua
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

688,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:95,8g
AGS:3,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g

25

Lekak patatekin
Patata eta tipula tortila
Tomate entsalada
Fruta freskoa
Ogia

695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g -
HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g -
Sal:4,0g

26

Txitxirioak barazkiekin
Legatza saltsa berdean
Fruta freskoa
Ogia

827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g
AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

27

Brokolia frijituarekin
Makarroiak baratxuri eta
barregarriekin
Letxuga, erremolatxa eta arto
entsalada
Fruta freskoa
Bihi osoko ogia



964,5Kcal - Prot:47,4g - Lip:43,4g -
HC:92,2g AGS:8,2g - Azúcares:18,2g -
Sal:2,4g

28

Azenario krema
Frantziar arrautzopila
Piperrak
Jogurta naturala EKO
Ogia

679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g -
HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g -
Sal:2,2g

29

Dilistak barazkiekin
Barazki hanburgesa
Letxuga, arto eta oliba entsalada
Fruta freskoa
Ogia

783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g
AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g

4 Espinaka krema Izokin errea barregarriekin Fruta freskoa Ogia 742,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:29,6g - HC:57,4g AGS:3,4g - Azúcares:22,7g - Sal:1,4g	5 Indabak barazkiekin Patata eta kuiatxo arrautzopila Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia 801,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:27,6g - HC:98,2g AGS:3,8g - Azúcares:22,2g - Sal:1,5g	6 Patatak satsa berdean Oilasko-nugget-ak labean eginda Letxuga, erremolatxa eta artoa Fruta freskoa Bihi osoko ogia  875,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:35,6g - HC:106,6g AGS:6,5g - Azúcares:23,3g - Sal:3,3g	7 Lekak patatekin Txahal erregosia barazkiekin Jogurta naturala EKO Ogia 669,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:25,8g - HC:62,2g AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:1,9g	8 Arroza barregarriekin Bakailaoa labean eginda piperrekin Fruta freskoa Ogia 792,6Kcal - Prot:26,5g - Lip:15,6g - HC:101,8g AGS:2,2g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g
11 Dilistak barazkiekin Oilasko burlakia tomate saltsan Fruta freskoa Ogia 922,0Kcal - Prot:41,8g - Lip:43,6g - HC:84,1g AGS:10,4g - Azúcares:12,3g - Sal:4,4g	12 Barazki menestra Legatz errea baratxuri eta perrexilarekin Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia 632,3Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,0g - HC:67,7g AGS:3,5g - Azúcares:25,3g - Sal:2,5g	13 Kuia krema Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxaa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia  667,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:28,1g - HC:73,8g AGS:4,4g - Azúcares:23,5g - Sal:4,2g	14 Azalore patatekin Arroza tomate saltsarekin Fruta freskoa Ogia  745,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:16,8g - HC:128,3g AGS:2,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g	15 Txitxirioak ziazerbeekin Txahal erregosia barregarriekin Jogurta naturala EKO Ogia 846,0Kcal - Prot:49,0g - Lip:29,6g - HC:88,9g AGS:6,5g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g
18 Kuitxo krema Makailu errea Mayonesa Fruta freskoa Ogia 709,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:40,0g - HC:60,9g AGS:5,5g - Azúcares:21,9g - Sal:2,1g	19 Indaba zuriak azenarioarekin Txahal erregosia tomate saltsarekin Fruta freskoa Ogia 925,3Kcal - Prot:38,3g - Lip:40,5g - HC:90,1g AGS:11,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,8g	20 Hegazti zopa fideoekin Oilasko izter errea barazkiekin Fruta freskoa Bihi osoko ogia  717,6Kcal - Prot:46,0g - Lip:29,6g - HC:63,1g AGS:6,4g - Azúcares:20,1g - Sal:2,3g	21 Makarroiak tomate saltsarekin Patata eta kuitxo tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Jogurta naturala EKO Ogia 822,9Kcal - Prot:23,8g - Lip:29,8g - HC:109,5g AGS:5,5g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g	22 Patatak ziazerbeekin Arrain fresko frijitua Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia 688,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:16,7g - HC:95,8g AGS:3,5g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g
25 Lekak patatekin Patata eta tipula tortila Tomate entsalada Fruta freskoa Ogia 695,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:29,0g - HC:83,2g AGS:4,5g - Azúcares:23,2g - Sal:1,4g	26 Txitxirioak barazkiekin Legatza saltsa berdean Fruta freskoa Ogia 827,7Kcal - Prot:39,5g - Lip:26,9g - HC:97,0g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g	27 Makarroiak baratxuri eta barregarriekin Oilasko izterrak Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta freskoa Bihi osoko ogia  964,5Kcal - Prot:47,4g - Lip:43,4g - HC:92,2g AGS:8,2g - Azúcares:18,2g - Sal:2,4g	28 Azenario krema Frantziar arrautzopila Piperrak Jogurta naturala EKO Ogia 679,4Kcal - Prot:33,9g - Lip:31,9g - HC:60,8g AGS:7,3g - Azúcares:22,9g - Sal:2,2g	29 Dilistak barazkiekin Txahal erregosia barazkiekin Fruta freskoa Ogia 783,1Kcal - Prot:49,3g - Lip:24,1g - HC:85,3g AGS:4,9g - Azúcares:13,6g - Sal:1,5g