



BIHI OSOKO OGIA



PROTEINA BEGETALA

1

4

Espinaka krema
Izokin errea barrengorriekin
Fruta freskoa
Ogia

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

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

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

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

5

Indabak barazkiekin
Patata eta kuitatxo 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

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

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

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

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

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

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

27

Makarroiak baratxuri eta
barrengorriekin
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

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

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

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

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

8

Arroza barrengorriekin
Bakailoa 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

15

Txitxirioak ziazerbekin
Txahal erregosia barrengorriekin
Jogurta naturala EKO
Ogia

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

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

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