



OGI INTEGRALA

ANIMALIA-PROTEINARIK
GABE

2026 URTARRILLA

GLUTEN ETA ITSASKIRIK GABEA

OGI INTEGRALA	ANIMALIA-PROTEINARIK GABE			
		7 Glutenik gabeko makarroiak tomate saltsarekin Oilasko bularkia barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 972,1Kcal - Prot:24,2g - Lip:41,1g - HC:121,5g AGS:7,1g - Azúcares:25,2g - Sal:3,0g	8 Azenario krema Tortilla frantsesa * Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 652,0Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,8g - HC:55,7g AGS:6,6g - Azúcares:19,4g - Sal:2,3g	9 Indaba zuriak barazkiekin Txahalki erregosia barazkiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 799,8Kcal - Prot:45,2g - Lip:24,1g - HC:88,0g AGS:4,8g - Azúcares:23,6g - Sal:1,8g
12 Zerbak patatekin Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta oliba entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 811,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:27,5g - HC:101,2g AGS:4,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g	13 Ziazerba krema Glutenik gabeko txahal-hanburgesa barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 769,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:41,8g - HC:67,0g AGS:10,9g - Azúcares:25,6g - Sal:3,7g	14 Haragi paella Oilasko bularkia txanpinoiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 887,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:31,7g - HC:110,7g AGS:5,4g - Azúcares:19,4g - Sal:2,6g	15 Barazki menestra Oilasko ixterra labean Txip patatak Fruta eta Glutenik gabeko ogia 829,6Kcal - Prot:45,9g - Lip:35,7g - HC:78,5g AGS:8,1g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g	16 Patatak errioxar erara Txerri solomoa barazki saltsan * Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 938,1Kcal - Prot:36,5g - Lip:53,6g - HC:74,3g AGS:9,1g - Azúcares:13,7g - Sal:2,9g
19 Kuiatxo krema Glutenik gabeko espiralak baratzuri eta txanpinoiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 778,4Kcal - Prot:17,1g - Lip:22,6g - HC:122,0g AGS:2,9g - Azúcares:24,2g - Sal:1,5g	20 Txixirioak barazkiekin Oilasko urdaiazpikoak barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 724,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:20,9g - HC:89,8g AGS:2,1g - Azúcares:21,4g - Sal:1,8g	21 Glutenik gabeko hegazti fideo zopa Patata eta tipula tortila Letxuga, erremolatxa eta azenario entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 669Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,4g - HC:79,0g AGS:3,7g - Azúcares:19,8g - Sal:4,1g	22 Ilar salteatuak Txahalki erregosia tomatearekin * Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 671,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:40,5g - HC:38,7g AGS:13,4g - Azúcares:11,8g - Sal:2,3g	23 Azalorea refritoarekin Txerri solomo adobatua barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 851,7Kcal - Prot:46,7g - Lip:30,3g - HC:90,4g AGS:6,1g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g
26 Kuia krema Patata eta kuiatxo tortila Letxuga, erremolatxa eta arto entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 653,3Kcal - Prot:13,0g - Lip:25,9g - HC:73,3g AGS:3,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,6g	27 Babarrun pintoak barazkiekin Txerri solomoa barazki saltsan * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 719,2Kcal - Prot:35,8g - Lip:21,0g - HC:84,3g AGS:2,5g - Azúcares:22,7g - Sal:1,9g	28 Patatak errioxar erara Oilasko ixterra labean Tomate entsalada Fruta eta Glutenik gabeko ogia 830,5Kcal - Prot:49,2g - Lip:30,9g - HC:82,2g AGS:6,5g - Azúcares:20,2g - Sal:2,7g	29 Arroza tomatearekin Oilasko bularkia txanpinoiekin * Fruta eta Glutenik gabeko ogia 770,1Kcal - Prot:28,8g - Lip:18,1g - HC:118,7g AGS:2,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,7g	30 Lekak patatekin Txahal xerra Piperreda Jogur naturala EKO eta Glutenik gabeko ogia 757,4Kcal - Prot:31,9g - Lip:41,8g - HC:59,1g AGS:13,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,9g