

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2 *KCAL.723
H.C.69 LIP.24 P.20* KM 0
Kalabazin purea
SO₂
Txerri gisatua
Sasoiko fruta

3 *KCAL.822
H.C.90 LIP.16 P.38* KM 0
Babarrun gorriak urdaiazpikoarekin
Legatza labean piper saltsarekin
Sasoiko fruta

4 *KCAL.1129
H.C.146 LIP.24 P.41* KM 0
Azalorea bexamelarekin
SO₂
Oilasko gisatua pepitoria saltsan
Jogurta

5 *KCAL.726
H.C.113 LIP.16 P.28* KM 0 EKO
Entsalada mistoa
SO₂
Pasta bolognesarekin begetalarekin etxeko
tomate saltsarekin
Sasoiko fruta

8 *KCAL.762
H.C.82 LIP.29 P.18* KM 0
Lekak patatekin
SO₂
Saltxitxa freskoak etxeko gazta saltsarekin
Sasoiko fruta

9 *KCAL.527
H.C.50 LIP.17 P.22* EKO KM 0
Etxeko zopa fideoekin
SO₂
Bertako txahal hanburgesa ehiza saltsan
Jogurta

10 *KCAL.689
H.C.82 LIP.18 P.41* KM 0
Dilista gisatuak
Bakailaoa labean pikillo saltsan
Sasoiko fruta

11 *KCAL.682
H.C.104 LIP.12 P.35* KM 0
Arroza etxeko tomatearekin
Oilasko bularkia letxugarekin
Sasoiko fruta

12 *KCAL.600
H.C.51 LIP.33 P.12* KM 0 EKO
Babarrun txuriak barazkiekin
SO₂
LANDAKO arrautza frijitua piperradarekin
Sasoiko fruta

15 *KCAL.727
H.C.86 LIP.11 P.19* KM 0
Beokolia patatekin
Urdaiazpiko eta gazta liburuxkak letxugarekin
Sasoiko fruta

16 *KCAL.1042
H.C.88 LIP.47 P.56* KM 0
Garbatzu gisatuak
SO₂
Oilasko izter errea perretxikoekin
Sasoiko fruta

17 *KCAL.725
H.C.96 LIP.18 P.40* EKO KM 0
Makarroiak bolonesa erara
SO₂
Legatza labean Donostiarra saltsan
Sasoiko fruta

18 EGUN BEREZIA KM 0
Kalabaza eta laranja krema
SO₂
Crunchy oilaskoa teriyaki saltsan
Banilla/txokeko tarrina izozkia

19 *KCAL.754
H.C.89 LIP.12 P.42* KM 0
Patatak Errioxar erara
SO₂
Palometa labean etxeko tomate saltsarekin
Sasoiko fruta

22 *KCAL.579
H.C.98 LIP.4 P.32* KM 0
Arroza etxeko tomate Sal yodadatsarekin
Txerri ontzutua enpanatua perretxikoekin
Sasoiko fruta

23 *KCAL.543
H.C.69 LIP.13 P.27* KM 0
Kalabaza purea
SO₂
Indioilar erregosia
Sasoiko fruta

24 *KCAL.517
H.C.42 LIP.10 P.30* KM 0
Babarrun gorriak barazkiekin
SO₂
Bakailaoa labean bizkaitar saltsan
Jogurta
Sasoiko fruta

25 *KCAL.798
H.C.97 LIP.21 P.25* KM 0
Pasta entsalada integrala
SO₂
Bertako txahal albondigak Espainiar saltsan
Sasoiko fruta

26 *KCAL.691
H.C.84 LIP.16 P.40* KM 0
Dilista gisatuak
Arraina freskoa labean saltsa berdean
Sasoiko fruta

29 *KCAL.606
H.C.94 LIP.10 P.15* EKO KM 0
Etxeko zopa fideoekin
SO₂
Patata tortila labean tomate xerratuarekin
Sasoiko fruta

30 *KCAL.468
H.C.51 LIP.13 P.24* KM 0
Babarrun txuri gisatuak
SO₂
Legatza labean marinela erara
Sasoiko fruta

31 *KCAL.864
H.C.55 LIP.32 P.50* KM 0
Brokolia olio erreaz
SO₂
Oilasko izter errea letxugarekin
Sasoiko fruta

GURE PLATERETAN AURKITUKO DITUZU



MSC
arraina



Estatuko
haragia



Denboraldiko
produktua



Aukera
jasangarria



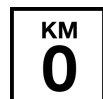
Bertako
ekoizleak



Arrain
urdina



Ogi
integrala



Km 0



Arrain
freskoa



Errigora



Arrautza
freskoak



Ekologikoa



Integrala

ALERGENOAK



Glutena



Arrautzak



Arraina



Moluskuak



Krustazeoak



Esnekiak



Apioa



Sesamo
aleak



Oskoldun
fruituak



Kakahueteak



Soja



Eskuzuriak



Mostaza



Sufre
dioxidoa eta
sulfitoak

AFARIENTZAKO AHOLKUAK

BAZKARIA

1. EGUNA

Pasta /Arroza
Arrautza
Fruta

2. EGUNA

Barazkiak
Txerria
Esneki postrea

3. EGUNA

Lekaleak
Arrain txuria
Fruta

4. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Esneki postrea

5. EGUNA

Patata
Txekorra
Fruta

6. EGUNA

Barazkia
Arrain urdina
Esneki postrea

7. EGUNA

Lekaleak
Arrautza
Fruta

AFARIA

1. EGUNA

Barazkiak
Haragi txuria
Esneki postrea

2. EGUNA

Patata
Arrain urdina
Fruta

3. EGUNA

Barazkia
Txekorra
Esneki postrea

4. EGUNA

Pasta/Arroza
Arrain txuria
Fruta

5. EGUNA

Barazkia
Arrautza
Esneki postrea

6. EGUNA

Zopa
Haragi txuria
Fruta

7. EGUNA

Barazkia
Arrain txuria
Esneki postrea

*Koadroa gutxi-gora beherakoa da, menua etiketik planifika dezazun, eguerdian zer bazkaldu duzun kontuan hartuta.

