

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Zenbaki negritan: platerak dituen alergenokoak. / **Negritan ez dagoen zenbakia:** platerak izan ditzazkeen alergenoen *trazak*.

1

Alergenoen gida: 1-Glutena; 2-Krustazeoak; 3-Arrautza; 4-Arraina; 5-Kakahuetea; 6-Soja; 7- Esnekia; 8-Fruitu lehorra; 9-Apioa; 10-Ziapea; 11-Sesamoa; 12-Sulfitoak; 13-Altramuzta; 14-Moluskua

JAI EGUNA

4 615Kcal - Prot:34g - Lip:51g - HC:122g

- Denboraldiko barazkiak
- Indioilar hanburgesak barazki guarnizioarekin
- Fruta

5 928Kcal - Prot:31g - Lip:47g - HC:183g

- Pasta tomatearekin (1,6,10)
- Bakailo tortila letxugarekin (3,4)
- Etxeko fruta irabiatua (7)

6 776Kcal - Prot:47g - Lip:25g - HC:94g

- Barazkiak arrozarekin
- Legatza labean barazki guarnizioarekin
- Sagar konpota

7 855Kcal - Prot:29g - Lip:36g - HC:98g

- Etxeko dilistak barazkiekin (1)
- Urdaiazpiko eta gazta eskaloepa entsaladarekin (1,3,7)
- Fruta

8 786Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:91g

- Barazki purea
- Oilasko bularkia barazki saltsan
- Etxeko bizkotxoa (1,3,7,6,10)



11 740Kcal - Prot:44g - Lip:54g - HC:136g

- Dilistak barazkiekin (1)
- Txekor albondigak barazki saltsan (1)
- Fruta

12 920Kcal - Prot:32g - Lip:69g - HC:150g

- Barazki purea
- Etxeko patata tortila tomatearekin (3)
- Arrautzekin eginiko etxeko natilak (3,7)

13 701Kcal - Prot:42g - Lip:63g - HC:110g

- Denboraldiko barazkiak
- Arrain urdina letxugarekin (4)
- Fruta

14 919Kcal - Prot:22g - Lip:38g - HC:95g

- Barazki paella integrala
- Etxeko kroketak piperrekin (1,7,6,10)
- Jogurta (7)

15 738Kcal - Prot:48g - Lip:54g - HC:133g

- Txixirioak barazkiekin
- Legatza labean letxugarekin (4)
- Fruta



18 813Kcal - Prot:50g - Lip:59g - HC:146g

- Dilistak barazkitxoekin (1)
- Txerri xolomoa barazki guarnizioarekin
- Edateko jogurta (7)

19 618Kcal - Prot:39g - Lip:45g - HC:125g

- Barazki anitzeko purea
- Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4)
- Fruta

20 1013Kcal - Prot:35g - Lip:73g - HC:153g

- Denboraldiko barazkiak
- Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10)
- Etxeko sagar gelatina

21 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g

- Babarrunak barazkiekin
- Txekor eskaloepa letxugarekin (1,3)
- Fruta

22 736Kcal - Prot:17g - Lip:49g - HC:159g

- Barazki purea
- Barazki eta artatxiki pastela
- Etxeko fruta konpota



25 906Kcal - Prot:57g - Lip:57g - HC:160g

- Pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10)
- Indioilar gisatua barazki saltsan
- Fruta

26 679Kcal - Prot:48g - Lip:56g - HC:111g

- Denboraldiko barazkia
- Oilasko izter errea limoi saltsarekin
- Fruta

27 918Kcal - Prot:25g - Lip:29g - HC:113g

- Txixirioak barazkiekin
- Barazkiak arroza integralarekin
- Jogurta (7)

28 978Kcal - Prot:44g - Lip:46g - HC:73g

- Barazki purea
- Arrain urdina letxugarekin (4)
- Etxeko arroz esnea (7)

29 786Kcal - Prot:37g - Lip:31g - HC:91g

- Barazki purea
- Oilasko bularkia barazki saltsan
- Etxeko bizkotxoa (1,3,7,6,10)

