URRIA

ekinfood.aibak

Ekologikoa · Zonaldekoa · Freskoa · Irin-osoko ogia

Ogi eskaintza egongo da eskuragai egunero

Animalia-proteina gabeko eguna

Jatorri euskalduna duten platerak

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
			1 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) · Urdaiazpiko eta gazta eskalopea letxugarekin (1,3,7) · Jogurt naturala (7)	2 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta
5 844,1 Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,7g - HC:126,2g · Dilistak barazkiekin (1) . Barazki paella integrala · Fruta	6 738,8 Kcal - Prot:22,3g - Lip:41,7g - HC:62,1g · Barazki purea · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta	7 900,4 Kcal - Prot:43,2g - Lip:39,9g - HC:60,1g · Denboraldiko barazkiak · Arrain urdina letxugarekin (4) · Etxeko esne-postrea (3,7)	8 800,5 Kcal - Prot:36g - Lip:31,1g - HC:96,5g . Bihi osoko pasta gazta eta tomatearekin · Txekor albondigak barazki saltsan (1) · Fruta	9 794,7Kcal - Prot:39,9g - Lip:28,5g - HC:76,6g · Txitxirioak barazkiekin . Legatza labean letxugarekin(4) · Fruta
12 - JAI EGUNA	13 602Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,9g - HC:63,3g · Barazki anitzeko purea · Legatza saltsa berdean arrautza egosiarekin (1,3,4) · Fruta	14 811,1Kcal - Prot:41g - Lip:17,6g - HC:133,6g · Dilistak barazkitxoekin (1) . Bihi osoko arroza barazkiekin . Jogurt naturala (7)	15 813Kcal - Prot:53g - Lip:62g - HC:126g · Babarrunak barazkiekin · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	16 920.3Kcal - Prot:30g - Lip:41,4g - HC:110,2g . Barazki purea · Barazki eta hegazti haragi lasaña (1,3,7,6,10) · Etxeko fruta konpota
19 940,1Kcal - Prot:51,6g - Lip:30,6g - HC:96,9g · Bihi osoko pasta gazta eta arrautzarekin (1,7,3,6,10) · Txekor hanburgesa letxugarekin · Fruta	20 723,1Kcal - Prot:40,5g - Lip:30,5g - HC:62,95g · Denboraldiko barazkiak · Oilasko izterra barazki saltsan · Jogurt naturala (7)	21 863Kcal - Prot:24,5g - Lip:27,1g - HC:123,1g · Txitxirioak barazkiekin · Barazkiak arroza integralarekin · Fruta	22 784,3Kcal - Prot:37,6g - Lip:37,8g - HC:55,4g · Barazki purea · Arrain urdina letxugarekin (4) · Fruta	23 881,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:42,5g - HC:81,8g · Dilistak barazkiekin (1) · Etxeko patata tortila tomate entsaladarekin (3) · Fruta
26 638,7Kcal - Prot:42,6g - Lip:26g - HC:52.2g · Barazki purea · Txekor hanburgesak barazki guarnizioarekin · Fruta	27 730Kcal - Prot:26,9g - Lip:27,4g - HC:87,4g . Bihi osoko pasta tomatearekin (1,6,10) · Bakailo tortila letxugarekin (3,4) · Fruta	28 855Kcal - Prot:32g - Lip:34,6g - HC:108,6g · Bihi osoko arroza barazkiekin . Legatza labean tomate entsaladarekin (4) · Etxeko sagar-zuku jelatina	29 840,1Kcal - Prot:38,6g - Lip:33,2g - HC:78,8g · Eltzeko dilistak barazkiekin (1) . Etxeko kroketak letxugarekin (1,7,6,10) · Jogurt naturala (7)	30 604,3Kcal - Prot:18,2g - Lip:23,9g - HC:82g · Denboraldiko barazkiak · Barazki eta artatxiki pastela · Fruta