

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3 <b>KCAL 977 P. 41 LIP. 38 H.C. 117</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KIRIBIL SALTEATUAK BARRENGORRI ETA HIRUGIHARRAREKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA PIPER GORRIEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>4 <b>KCAL 664 P. 16 LIP. 22 H.C. 99</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZIN KREMA</li> <li>■ PATATA TORTILA LETXUGA ETA AZENARIOAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>5 <b>KCAL 767 P. 59 LIP. 13 H.C. 101</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ GARBANTZUAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ BAKAILAOA LABAN EGINDA PIPERRADAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>6</p>	<p>7</p>
<p>10 <b>KCAL 691 P. 32 LIP. 21 H.C. 93</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PORRUSALDA</li> <li>■ TXERRI ESKALOPEA PIPER GORRIEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>11 <b>KCAL 909 P. 44 LIP. 30 H.C. 114</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ESPAGETIAK TOMATEAREKIN</li> <li>■ OILASKO GISATUA ARROZ INTEGRALAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>12 <b>KCAL 735 P. 19 LIP. 34 H.C. 90</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KALABAZA ETA AZENARIO KREMA</li> <li>■ BEHIKI ALBONDIGAK JARDINERA SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>13 <b>KCAL 741 P. 46 LIP. 18 H.C. 98</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ DILISTAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ BAKAILAOA ERROMATAR ERARA LETXUGAREKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>14 <b>KCAL 1043 P. 48 LIP. 43 H.C. 118</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HIRU GUTIZIAKO ARROZA</li> <li>■ INDIOILAR ERREGOSIA BARAZKIEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>17 <b>KCAL 811 P. 30 LIP. 31 H.C. 105</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ KODITOAK TOMATE ETA TXORIZOAREKIN</li> <li>■ LEGATZA MENIER SALTSAN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>18 <b>KCAL 969 P. 33 LIP. 42 H.C. 111</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ HEGAZTI ZOPA FIDEOEKIN</li> <li>■ KROKETAK URDAIAZPIKO EGOSI ETA TXIP PATATEKIN</li> <li>■ JOGURTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>19 <b>KCAL 1235 P. 30 LIP. 53 H.C. 163</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ARROZA TOMATEAREKIN</li> <li>■ GASTROKI HANBURGESA</li> <li>■ POSTRE GOZOA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>20 <b>KCAL 726 P. 46 LIP. 17 H.C. 96</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PATATAK SALTSA BERDEAN</li> <li>■ OILASKO IZTAR ERREA LETXUGAREKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>	<p>21 <b>KCAL 764 P. 46 LIP. 16 H.C. 112</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ INDABA GORRIAK BARAZKIEKIN</li> <li>■ TXERRI SOLOMO ONTZUTUA PIPER GORRIEKIN</li> <li>■ FRUTA</li> <li>■ OGIA</li> </ul>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>
<p>31</p>				

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**

- Arroza, orekia, patata edo lekaleak
- Barazkiak
- Haragiak
- Arrainak
- Arrautza
- Fruta
- Esnekia

**AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
- Arroza, orekia edo patatak
- Arraina edo arrautza
- Haragi edo arrautza
- Arraina edo haragia
- Esnekia edo fruta
- Fruta