



Zaraobe

Urria 2020

Basal

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

			1 Kcal 774 Glú 87 Líp 32 Pro 37 1° Brokoli krema 2° Txahal eskalopea baratzeko barazkiekin Postrea Fruta Ogia	2 Kcal 825 Glú 95 Líp 25 Pro 48 1° Garbantzuak barazkiekin 2° Makailu frijitua uhazarekin Postrea Edateko jogurta Ogia
5 Kcal 869 Glú 111 Líp 30 Pro 42 1° Espagetiak tomatearekin 2° Urdaiazpiko krocketak arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	6 Kcal 902 Glú 119 Líp 33 Pro 38 1° Dilistak arrozarekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Jogurta Ogia	7 Kcal 787 Glú 76 Líp 31 Pro 44 1° Barazki purea 2° Oilasko izter errea barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	8 Kcal 910 Glú 104 Líp 38 Pro 41 1° Indaba gorriak azenarioarekin 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Jogurta Ogia	9 Kcal 820 Glú 92 Líp 33 Pro 43 1° Marmitakoa 2° Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin Postrea Fruta Ogia
	13 Kcal 805 Glú 103 Líp 25 Pro 54 1° Dilistak porruarekin 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin Postrea Fruta Ogia	14 Kcal 905 Glú 107 Líp 42 Pro 28 1° Makarroiak tomate eta txorizoarekin 2° Oilasko saltxitxa erreak entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	15 Kcal 827 Glú 81 Líp 35 Pro 48 1° Tropikal entsalada 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Jogurta Ogia	16 Kcal 920 Glú 88 Líp 41 Pro 46 1° Garbantzuak arrozarekin 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin Postrea Fruta Ogia
19 Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 17 1° Lekak patatekin 2° San jakoboa arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	20 Kcal 895 Glú 110 Líp 29 Pro 52 1° Indaba zuriak barazkiekin 2° Hanburgesak barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia	21 Kcal 839 Glú 117 Líp 14 Pro 61 1° Espagetiak tomatearekin 2° Txerri solomo adobatua uhazarekin Postrea Fruta Ogia	22 Kcal 656 Glú 87 Líp 19 Pro 37 1° Patatak errioxar erara 2° Legatz errea saltsa menier Postrea Jogurta Ogia	23 Kcal 739 Glú 77 Líp 32 Pro 35 1° Oilasko eta fideo zopa 2° Txahal eskalopea piperrekin Postrea Fruta Ogia
26 Kcal 829 Glú 113 Líp 25 Pro 42 1° Tailarinak Boloinesar erara 2° Makailu frijitua uhazarekin Postrea Fruta Ogia	27 Kcal 759 Glú 94 Líp 34 Pro 23 1° Kui krema 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	28 Kcal 929 Glú 114 Líp 32 Pro 52 1° Garbantzuak barazkiekin 2° Papardoa tomatearekin Postrea Natilak Ogia	29 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 48 1° Hiru gutziako arroza 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	30 Kcal 712 Glú 85 Líp 24 Pro 40 1° Ilarrak urdaiazpikoarekin 2° Oilasko bularki birrineztatua baratzeko barazkiekin Postrea Jogurta Ogia

AFARI COMEDIOAK

