

OSTIRALA		1				
BABARRUN TXURIAK						
TXEKOR GISATUA BARAZKIEKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
636,70	19,06	37,70	13,26	16,97	3,35	45,90

ASTELEHENA		4				
KALABAZINA PUREA						
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
387,49	30,46	25,33	5,08	14,06	4,21	47,16

ASTEARTEA		5				
BABARRUN GORRIAK KALABAZAREKIN						
HEGALUZE MARMITAKOA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
515,07	22,88	22,87	4,18	8,06	5,38	57,67

ASTEAZKENA		6				
LETXUA, ARRAUTZA EGOSIA ETA ARTO ENTSALADA						
OILASKO IZTER XERRA LARANJA SALTSAN / ARROZA ZURIA						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
553,42	28,64	25,10	6,22	11,38	4,46	49,01

OSTEGUNA		7				
ZERBA PATATEKIN						
ESPAGETIAK KALABAZINA ETA ESNE SALTSAN, URDAIAZPIKOAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
452,75	15,87	19,72	3,17	8,65	2,74	67,75

OSTIRALA		8				
TXITXIRIOAK						
LEGATZ SOLOMOA LABEAN, KALABAZA SALTSAREKIN						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
532,91	26,09	22,03	2,46	7,90	4,60	54,39

ASTELEHENA		11				
DILISTAK AZENARIOAREKIN						
PATATA TORTILA LABEAN / TOMATE SALTSA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
594,67	16,92	28,92	3,33	5,69	3,22	55,00

ASTEARTEA		12				
BARAZKI PUREA						
ZAPU ETA GANBA PAELLA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
495,09	14,08	15,80	2,34	6,86	3,13	74,45

ASTEAZKENA		13				
BABARRUN GORRIAK KALABAZINAREKIN						
TXEKOR XERRA OGIZTATUA / PIPER GORRIAK						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
596,29	25,30	26,62	5,69	13,29	3,28	51,18

OSTEGUNA		14				
PATATAK TXORIZOAREKIN						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
456,06	22,79	30,44	6,28	14,72	4,85	49,75

OSTIRALA		15				
BARAZKI MENESTRA						
OILASKO PAPARRA AZENARIO SALTSAN						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
404,13	29,87	26,06	5,96	10,46	5,05	47,02

ASTELEHENA		18				
BORRAIA PATATEKIN						
SOLOMOA BARATXURITAN / LETXUA						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
374,99	32,55	27,37	5,25	14,53	4,35	43,93

ASTEARTEA		19				
ILARRAK PATATEKIN						
ALE OSOKO EKO ARROZA, TXEKOR BOLOÑESAREKIN						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
532,24	13,68	23,61	6,17	10,58	3,78	66,26

ASTEAZKENA		20				
BABARRUN TXURIAK						
AJOARRIEROA						
PLATANOA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
457,51	26,53	14,44	2,39	6,80	3,39	62,74

OSTEGUNA		21				
BROKOLI PUREA						
TXEKOR ALBONDIGAK TXANPINIO SALTSAREKIN						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
390,50	27,79	26,17	2,03	7,52	2,09	49,88

OSTIRALA		22				
ALE OSOKO MAKARROIAK, YORK ETA ARTOAREKIN						
OILASKO IZTERRA ERREA / LETXUA						
JOGURRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
578,86	32,64	35,64	5,97	15,35	5,53	65,70

ASTELEHENA		25				
DILISTAK						
INDIOILAR GISATUA BARAZKIEKIN						
LARANJA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
520,23	30,35	18,44	3,97	7,33	4,03	54,45

ASTEARTEA		26				
LETXUA, ARTOA ETA OLIBA ENTSALADA						
LEGATZ XERRA ARRAUTZEZTATUA / LIMOIA						
SAGARRA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
371,95	21,01	31,90	4,99	16,05	4,89	50,24

ASTEAZKENA		27				
TXITXIRIOAK KALABAZINAREKIN						
TRIPOTXA LABEAN / TOMATEA						
UDAREA						
KCAL TOT.	% PROT.	% LÍP.				% CHO
		% TOT.	% SAT.	% MONO	% POLI	
524,94	14,99	35,14	12,83	7,54	5,00	52,44

\*\* MENUAK BATAZBESTEKO ERRAZIO BATEKIN ETA 40G OGIAREKIN KALIBRATUTAK DAUDE.  
 \*\* MENUAN AGERTZEN DEN FRUTA, BESTE FRUTA BATENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.  
 \*\* MENUAN AGERTZEN DEN JOGUR NATURAL AZUKREDUNA, AZUKREGABEKO BATENGATIK EDO FRUTARENGATIK ALDATZEKO AUKERA IZANGO DUTE.